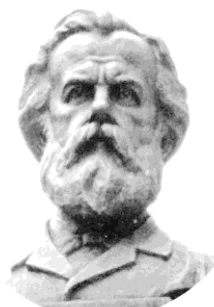


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

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

**XI Міжнародна науково-практична конференція
«Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної
підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту»**

ВИПУСК 3 К (123) 20

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2020



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-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 КВ № 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. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 К (123) 20. – с. 514

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 НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Свтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, 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 НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія випуску:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2020

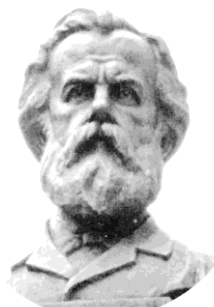
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020

© Редакційна колегія випуску, 2020

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 / "

XI International Scientific and Practical Conference
**«Current problems and prospects of development of physical education, health and professional
training of future specialists in physical education and sports»**

Issue 3 K (123) 20

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2020



UDC 0.51
N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.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, 2020 - Issue 3 K (123) 20. – s. 514

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);
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, 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;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, 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;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, 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:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

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

© Authors of articles, 2020 © National Pedagogical Dragomanov University, 2020

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3К (123) 2020

1.	<i>Berest O. O., Dolgova N. O.</i> PROFESSIONAL PREPARATION FOR INDIVIDUALS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT: FOREIGN XPERIENCE.....	14
2.	<i>Dutchak Yu., Sushchenko L.</i> PHILOSOPHICAL LEVEL OF QUALITY ASSURANCE FOR PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SECONDARY EDUCATION MASTERS IN PHYSICAL CULTURE.....	17
3.	<i>Konovalska L. O., Kushniriuk S. G.</i> THE METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF THE PHYSICAL EDUCATION FOR THE PHYSICAL- HEALING WORK AT HIGH SCHOOL.....	20
4.	<i>Martynova N. P.</i> FEATURES OF POWER TRAINING USE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION RECIPIENTS.....	24
5.	<i>Pryimakov O., Pekała D., Mazurok N., Pryimakova O.</i> WPŁYW DŁUGOTRWALEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO NA ORGANIZM SPORTOWCÓW SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH I OSÓB NIE ĆWICZĄCYCH.....	27
6.	<i>Zavalniuk O. V., Putrov S. Yu.</i> SOCIAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE PERSONALITY IN THE COURSE OF SPORTS ACTIVITY.....	32
7.	<i>Авербах О. А., Сенкевич В. А.</i> КОНТРОЛЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ.....	35
8.	<i>Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д.</i> МЕТОДОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ НАВЧАЛЬНОЙ ДИФЕРЕНЦИАЦИИ З ФИЗИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ У СУЧАСНОЙ ШКОЛЫ.....	38
9.	<i>Архипов О. А., Архипов С. О.</i> РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ - ПОЧАТКІВЦІВ У НАВЧАЛЬНОМУ І ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСАХ.....	42
10.	<i>Безкопильний О. О., В'яла О. М.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КЕЙС-МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ.....	49
11.	<i>Безкоровайний С.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	53
12.	<i>Берест О. О., Король С. А.</i> МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ ВПНЗ.....	57
13.	<i>Бондар Т. К., Шегімага В. Ф.</i> ДИСГАРМОНІЯ М'ЯЗОВОГО РОЗВИТКУ МУЗИКАНТІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ.....	60
14.	<i>Бочкова Н. Л., Ярчук Н. П.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СЕЧОКАМ'ЯНІЙ ХВОРОБІ.....	64
15.	<i>Булейченко О. В., Журавльов Ю. Г.</i> ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ.....	67
16.	<i>Бур'яноватий О. М.</i> РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ.....	72
17.	<i>Вільчковський Е. С., Жержерунов А. О.</i> РОЗВИТОК ЛИЖНОГО СПОРТУ В ПОЛЬЩІ У XX – ПОЧАТОК ХХІ СТОЛІТТЯ (ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ).....	78
18.	<i>Вдовенко Н. В., Осипенко Г. А.</i> ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ.....	83
19.	<i>Вербицкий С. О., Матвієнко М. І.</i> ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ, СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ.....	87
20.	<i>Вихляев Ю. М.</i> ФІЗИЧНА ЕРГОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНИМ ПАРЕЗОМ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	91
21.	<i>Вовк І.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	95
22.	<i>Волкова С. С., Яценко С. О.</i> ВИКОРИСТАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТОПИ.....	98
23.	<i>Волкова С. С.</i> ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ З ОСОБАМИ ГЕРОНТОЛОГІЧНОГО ВІКУ.....	103
24.	<i>Воловик Н. І., Путров О. Ю.</i> СУТНІСТЬ МЕТОДУ ПІЛАТЕС ЯК СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	107
25.	<i>Волошина О. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	110
26.	<i>Галай М. Д., Питомець О. П.</i> ВІКОВА ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЧИКІВ 1-4 КЛАСІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ.....	114
27.	<i>Гасимова М. М., Гасимов Р. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СМГ.....	117
28.	<i>Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П.</i> МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИХІДНИМИ РІВНЯМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ.....	120
29.	<i>Гуцул Н., Рихаль В.</i> АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125

30.	Данилко В. М., Троценко Т. Ю. МОТИВАЦІЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	131
31.	Дерека Т. Г. , Мельник С. А. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	135
32.	Дорохова О. В., Чорній І. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ СТАТУРИ ІЗ РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК – ПЕДАГОГІВ.....	139
33.	Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г., Бережна Т. І. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	143
34.	Дудорова Л. Ю., Паришкура Ю. В. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС ЦЕНТРАХ.....	146
35.	Євтушок М. В., Філатова З. І. КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	150
36.	Єрмоленко М. В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАВЧАЛЬНИХ ДІЙ САМОКОНТРОЛЮ ТА САМООЦІНКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	154
37.	Єрмоленко О. В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	157
38.	Жиденко А. О. ЗНАЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ДО М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА) ТА 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	160
39.	Забіяко Ю. О., Могильний І. М. ПІДВИЩЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ТА НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ОПТИМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	165
40.	Завидівська Н. Н., Завидівська О. І. СОЦІАЛЬНА ПОТРЕБА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ.....	168
41.	Задорожна О. Р., Пітин М. П. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	172
42.	Иванюта Н. В. УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	175
43.	Іванова Л. І., Омельчук О. В. ФОРМУВАННЯ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	178
44.	Івченко О. М. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНТРОЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	182
45.	Касіч Н., Бінецький Д. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	187
46.	Кириченко О. В., Атаманюк С. І. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА, ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	191
47.	Кириченко Т. Г. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	195
48.	Ковальова Ю. А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СЕКЦІЇ ДАРТС ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	200
49.	Ковальчук Н. М., Деделюк Н. А. РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 "СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)": З ДОСВІДУ РОБОТИ.....	206
50.	Коваленченко В. Ф., Кузьменко В. Ю. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЛЕГЕНІ.....	210
51.	Козицька А. П., Пшенична Л. П. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЇХ В УМОВАХ ОСВІТИ ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ.....	215
52.	Колосовська В. В. СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	218
53.	Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА.....	222
54.	Костюк Ю. С., Хотенцева О. В. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	225
55.	Кравченко Т. П., Базилевич Н. О. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ.....	228
56.	Кротов Г. В., Кротова О. Д. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ РІЗНОГО СОМАТОТИПУ.....	232
57.	Кузьміна Л. І. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО І ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДІВ.....	236

58.	Лебединець Н. В., Мельниченко О. С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	240
59.	Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ СИСТЕМИ ВИЗНАННЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ТА ІНФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО КАРАТЕ.....	244
60.	Мішаровський Р. М., Марущак М. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ШКОЛІ.....	248
61.	Мішин С. В., Арапов О. В. ІНТЕНСИФІКАЦІЯ РОЗВИТКУ "Я-КОНЦЕПЦІЇ" ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	251
62.	Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ.....	255
63.	Малечко Т. А., Мордвінова Д. М. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ-ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	259
64.	Маринчук В. В., Кривобок Т. П. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	262
65.	Масол В. В., Тимчик М. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	266
66.	Медведєва І. М., Радзієвський В. П. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗВО.....	269
67.	Мирошніченко В. О. КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	275
68.	Миценко Є. В. ОЦІНКА РОБОТИ СЕКЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	279
69.	Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	282
70.	Назаренко Л. І., Шпичка Т. О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЖІНОЧОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ.....	286
71.	Нестеренко Т. М., Слобожанінов А. А., Ківерник О.В. ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ	289
72.	Оленєв Д. Г. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМА ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	292
73.	Омельчук О. В., Левицька Л. М. ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА І ҐАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ПОКОЛІННЯ DIGITAL NATIVES.....	296
74.	Опанасюк Ф. Г., Єловець О. І. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	300
75.	Охромій Г. В., Антоневич Б.Р. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТА ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ЇХ УСУНЕННЯ	304
76.	Півень О. П., Горбенко М. І. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ.....	307
77.	Підвальна О. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЙНИХ СКЛАДОВИХ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	310
78.	Піддячий М. І. КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	315
79.	Пічурін В. В. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ПРОДУКТИВНОСТІ УЯВИ У СТУДЕНТІВ.....	319
80.	Пічурін В. В., Пічурін В. В. ЗМІСТ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МОСТИ І ТРАНСПОРТНІ ТУНЕЛІ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	322
81.	Пасічник В. Р., Мілкіна О. В. РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ПОЛЬЩІ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ (ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ)	326
82.	Петренко Н. ОСОБЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ.....	331
83.	Петрица П. М., Осін Н. Б. СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	334
84.	Поліщук В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ.....	338
85.	Прима А. В., Миколаєнко А. О. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ НЕМОВЛЯТ З ВРОДЖЕНОЮ КРИВОШЕЄЮ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ.....	342
86.	Присяжнюк С. І. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....	345
87.	Проценко К. П., Мерзлікіна О. А. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	350
88.	Путров С. Ю., Великанова Н. І. СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 30-40 РОКІВ, ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	354

89.	Редькіна М. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	357
90.	Рибалко Л. М., Йона Т. В. ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАСАДАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ЕРГОНОМІКИ.....	361
91.	Римар О. В., Ханікянц О. В. ОЦІНКА СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	364
92.	Родіонов В. А. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	371
93.	Савко Э. И., Комарчук Ю. П. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЗВОНОЧНИКЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА.....	376
94.	Сембрат С. В., Мовчан В. П. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	381
95.	Сергієнко В. М., Корж С. О. СПОРТ І ПОЛІТИКА СУЧАСНИЙ АСПЕКТ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ.....	384
96.	Сергата Н. С., Кий О. Г. ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ.....	388
97.	Сичов С. О., Сиротинська О. К. ВПРОВАДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	391
98.	Скрипка І. М., Чхайло М. Б. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ ДЗЮДО В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ СПЕЦІАЛЬНИХ ШКОЛАХ-ІНТЕРНАТАХ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	394
99.	Скрипченко І. Т. МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ТУРИЗМІ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД.....	399
100.	Собко С. Г., Собко Н. Г. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	405
101.	Соломаха А. Е. ПРОФЕСІОНАЛЬНА НАДЕЖНОСТЬ И ПУТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА.....	409
102.	Сорока В. А., Сорока О. І. СПЕЦІАЛЬНА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	412
103.	Сорока В. А., Сорока О. І. ВИЗНАЧЕННЯ ВЕЛИЧИН НАВАНТАЖЕННЯ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ ГІМНАСТОК ПРИ РІЗНИХ ВАРІАНТАХ ПРИЗЕМЛЕННЯ.....	419
104.	Станкевич Л. Г., Земцова І. І. КОРЕКЦІЯ СТАНУ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ТРЕНУЮТЬСЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ.....	422
105.	Стасенко О. А., Сундукова І. В. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	428
106.	Стельмахівська В. П., Цимбал В. І. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВАГІТНИХ У ІІ ТРИМЕСТРІ В УМОВАХ САНАТОРІУ.....	432
107.	Сущенко Л. П., Ляхова І. М., Винник Т. М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХРЕБТА.....	435
108.	Терьохіна О. Л. ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.....	438
109.	Фабрика Я. М. ЧЕРПІДІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	441
110.	Хіміч І. Ю. ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАДЛЯ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ.....	444
111.	Хорошуха М. Ф., Хохлов А. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	450
112.	Хотієнко С. В. ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ ТА ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА.....	455
113.	Христова Т. С. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОАРТРОЗОМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ.....	459
114.	Черній В. П., Нєворова О. В. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	462
115.	Черновський С. М. АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БІОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	466
116.	Чупрун Н. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ.....	470
117.	Шаповалова В. В., Латенко С. Б. СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ТРАНСПЛАНТАЦІЇ ОРГАНІВ.....	474
118.	Шемрук І. Г., Качур Є. Ю. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ З ВЕРТЕБРОГЕННОЮ ДОРСАЛГІЄЮ НА АМБУЛАТОРНОМУ ЕТАПІ.....	477
119.	Шевченко О. В., Мельнік А. О. ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	481
120.	Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. ДОЗВІЛЄСВО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	484
121.	Шульга М. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	489

122	Юр'єв С. О., Пронтенко К. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД КУРСАНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ.....	494
123	Яворський П. В., Пекарська А. Р. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК 20-30 РОКІВ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ОБСТРУКТИВНИЙ БРОНХІТ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	498
124	Яковлев А. Н., Кузнецова Е. Т. ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (анализ опыта)	501
125	Денисова Л.В., Шинкарук О.А. АНАЛІЗ ЗАКОРДОННОГО ДОСВІДУ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИТАЮ	508

CONTENTS 3K (123) 2020

1.	<i>Berest O. O., Dolgova N. O.</i> PROFESSIONAL PREPARATION FOR INDIVIDUALS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT: FOREIGN EXPERIENCE.....	14
2.	<i>Dutchak Yu., Sushchenko L.</i> PHILOSOPHICAL LEVEL OF QUALITY ASSURANCE FOR PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SECONDARY EDUCATION MASTERS IN PHYSICAL CULTURE.....	17
3.	<i>Konoval'ska L.O., Kushniruk S. G.</i> THE METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF THE PHYSICAL EDUCATION FOR THE PHYSICAL- HEALING WORK AT HIGH SCHOOL.....	20
4.	<i>Martynova N. P.</i> FEATURES OF POWER TRAINING USE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION RECIPIENTS.....	24
5.	<i>Pryimakov O., Pękala D., Mazurok N., Pryimakova O.</i> WPŁYW DŁUGOTRWAŁEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO NA ORGANIZM SPORTOWCÓW SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH I OSÓB NIE ĆWICZĄCYCH.....	27
6.	<i>Zavalniuk O.V., Putrov S. Y.</i> SOCIAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE PERSONALITY IN THE COURSE OF SPORTS ACTIVITY.....	32
7.	<i>Averbakh O., Senkevych V.</i> CONTROL OF STUDENTS' MOTOR READINESS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF A PERSON-CENTERED APPROACH.....	35
8.	<i>Arefyev V. G., Mikhailova N. D.</i> A METHODOLOGY FOR MODELING EDUCATIONAL DIFFERENTIATION IN PHYSICAL EDUCATION IN A MODERN SCHOOL.....	38
9.	<i>Arkhyrov O. A., Arkhyrov C. O.</i> DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF TENNIS PLAYERS - BEGINNERS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESSES.....	42
10.	<i>Bezcopylny O. O., Vyala O. M.</i> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PECULIARITIES OF THE CASE-METHOD'S USE IN THE FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS' PREPARATION TO THEIR HEALTH RESERVATION ACTIVITY IN THE PRIMARY SCHOOL.....	49
11.	<i>Bezkorovayny S.</i> OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF THE HUMANITARIAN PROFILE WITH THE MEANS OF FREE WRESTLING.....	53
12.	<i>Berest O., Korol S.</i> METHODOLOGICAL-THEORETICAL COMPONENT OF RECREATIONAL ACTIVITIES AS AN IMPORTANT CONSTITUENT OF FORMATION OF HEALTHCARE OUTLOOK FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	57
13.	<i>Bondar T. K., Shehimaha V. F.</i> THE DISHARMONY OF THE MUSCULAR DEVELOPMENT OF MUSICIANS AND THE POSSIBILITY OF ITS PREVENTION AND CORRECTION BY MEANS OF AQUA FITNESS.....	60
14.	<i>Bochkova N., Yarchuk N.</i> PHYSICAL REHABILITATION FOR UROLITHIASIS.....	64
15.	<i>Buleichenko O., Zhuravlev Yu.</i> FORMATION OF A POSITIVE ATTITUDE OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES TO PHYSICAL EDUCATION, THROUGH THE INTRODUCTION OF MODERN FITNESS PROGRAMS.....	67
16.	<i>Bur"yanovatyi O.</i> THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL CAPABILITIES IN MILITARY AND SPORTS ALL-AROUND COMPETITION.....	72
17.	<i>Vilchkovsky E., Zherzherunov A.</i> DEVELOPMENT OF SKI SPORTS IN POLAND IN THE XX – THE BEGINNING OF THE XXI CENTURY (HISTORY AND MODERNITY).....	78
18.	<i>Vdovenko N., Osipenko A.</i> CAUSES OF VIOLATION OF ATHLETICS' BODY COMPOSITION.....	83
19.	<i>Verbitskiy S. O., Matvienko M. I.</i> TOURISM AS A MEANS OF PHYSICAL RECREATION FOR SINGLE-SPORTSMEN, STUDENTS OF AGRARIAN UNIVERSITIES.....	87
20.	<i>Vykhliaiev Yu.</i> PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN WITH SPASTIC PARESIS OF OVERHEAD EXTREMITY.....	91
21.	<i>Vovk I.</i> FORMING OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF AGRARIAN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT.....	95
22.	<i>Volkova S., Yatsenko S.</i> USING MYOFASCIAL RELEASE FOR IMPROVING FOOT PERFORMANCE.....	98
23.	<i>Volkova S.</i> PREPARING STUDENTS TO WORK WITH PERSONS OF GERONTOLOGICAL AGE.....	103
24.	<i>Volovyk N. I., Putrov O. Y.</i> THE ESSENCE OF THE PILATES METHOD AS A SYSTEM OF EXERCISE.....	107
25.	<i>Voloshina O. V.</i> ORGANIZATION OF TEST CONTROL ASSESSMENT OF SPORTSMAN STUDENTS IN THE FOREIGN LANGUAGE.....	110
26.	<i>Halai M., Pytomets O.</i> AGE DYNAMICS OF INDICATORS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF BOYS 1-4 CLASSES AND THEIR EFFECTS ON THE SUCCESS OF HOW TO MASTER THE BALL.....	114
27.	<i>Gasymova M., Gsymov R.</i> FEATURES OF IMPLEMENTATION OF THE DIFFERENTIATED APPROACH IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SMG STUDENTS.....	117
28.	<i>Hryban H., Tkachenko P. Krasnov V.</i> THE METHODOLOGY OF THE TRAINING OF THE STUDENTS WITH DIFFERENT INITIAL LEVELS OF PHYSICAL FITNESS IN KETTLEBELL LIFTING.....	120
29.	<i>Hutsul N., Rykhal V.</i> FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF KICKBOXERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING.....	125
30.	<i>Danylko V., Trotsenko T.</i> MOTIVATION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS FOR DOING PHYSICAL EXERCISES.....	131

31.	<i>Dereka T., Melnyk S.</i> PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING STUDENTS PSYCHOPHYSICAL READINESS.....	135
32.	<i>Dorohova O., Chornii I.</i> THE RELATIONSHIP OF BODY TYPES WITH THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS - TEACHERS.....	139
33.	<i>Dubohai O., Tymoshenko O., Domina Zh., Berezhna T.</i> PROVIDING HEALTH-SAVING PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL.....	143
34.	<i>Dudorova L., Paryshkura Y.</i> FORMATION OF READINESS OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR ACTIVITY IN FITNESS CENTERS.....	146
35.	<i>Yevtushok M., Filatova Z.</i> THE CRITERIA OF COMPETENCE DEVELOPING DETERMINATION OF THE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITHIN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING.....	150
36.	<i>Yermolenko M.</i> SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS EDUCATIONAL ACTIVITIES SELF-MONITORING AND ASSESSMENT DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	154
37.	<i>Yermolenko A.</i> THEORETICAL AND METHODICAL ASPECTS OF FORMATION OF PROFESSIONAL AND SPECIALIZED COMPETENCES IN THE PROCESS OF TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT.....	157
38.	<i>Zhydenko A.</i> IMPORTANCE OF TEACHING COURSE "PHYSIOLOGICAL BASICS OF ADAPTATION TO MUSCULAR ACTIVITY" FOR PROFESSIONAL PREPARATION OF MASTERS OF SPECIALTIES 014.11 SECONDARY EDUCATION (PHYSICAL CULTURE) AND 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORT.....	160
39.	<i>Zabiyako Y., Mogidlny I.</i> IMPROVE THE CAPACITY OF THE BODY OF ATHLETES AND THE POPULATION THROUGH OPTIMAL PHYSICAL ACTIVITY.....	165
40.	<i>Zavydivska N., Zavydivska O.</i> SOCIAL NEED OF FORMATION THE HEALTH-PRESRVING STYLE OF BEHAVIOR OF STUDENTS.....	168
41.	<i>Zadorozhna O. R., Pityn M.P.</i> TACTICAL TRAINING IN THE PREPARATION PROCESS OF FUTURE COACHES IN MARTIAL ARTS.....	172
42.	<i>Ivanyuta N.</i> MANAGEMENT OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	175
43.	<i>Ivanova L., Omelchuk O.</i> THE FORMATION OF THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR WORKING WITH STUDENTS WITH HEALTH PROBLEMS IN FOREIGN COUNTRIES.....	178
44.	<i>Ivchenko O.M.</i> THE GROUNDING FOR MONITORING THE COMPETITIVE ACTIVITY OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	182
45.	<i>Kasich N., Binetskyi D.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF THE EDUCATION OF THE PURPOSEFULNESS OF THE OLDER ADOLESCENTS IN THE FITNESS AND HEALTH ACTIVITY.....	187
46.	<i>Kirichenko E., Atamanyuk S.</i> RESPIRATORY GYMNASTICS AS AN IMPORTANT COMPONENT OF THE PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS.....	191
47.	<i>Kirichenko T.</i> PHYSICAL EDUCATION AS A SYSTEM-FORMING FACTOR FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN A STUDENT ENVIRONMENT.....	195
48.	<i>Kovaleva J.</i> FEATURES CONDUCTION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE DARTS SECTION WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	200
49.	<i>Kovalchuk N., Dedeliuk N.</i> CREATIVE ABILITIES DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SPECIALTY 014 "SECONDARY EDUCATION (PHYSICAL EDUCATION) ": BASED ON WORK EXPERIENCE.....	206
50.	<i>Kovalenchenko V., Kuzmenko V.</i> THE USE OF PHYSICAL REHABILITATION AFTER SURGERY ON THE LUNGS.....	210
51.	<i>Kozytska A., Pshenychna L.</i> ORGANIZATIONAL FORMS OF MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SMG AND THEIR INTRODUCTION IN THE CONDITIONS OF EDUCATION AND LIFE ACTIVITY OF FUTURE TEACHERS.....	215
52.	<i>Kolosovska V.</i> THE ESSENCE OF PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE OF TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTI.....	218
53.	<i>Korkh-Cherba O., Sevast'yanenko L.</i> PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES BY MEANS OF PILATES WELLNESS SYSTEM.....	222
54.	<i>Kostiuk Yu., Khotentseva O.</i> PERSON-ORIENTED APPROACH TO BASKETBALL TEACHING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	225
55.	<i>Kravchenko T., Bazylevych N.</i> OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE PROCESS OF TEAM FORMATION.....	228
56.	<i>Krotov H. V., Krotova O. D.</i> DYNAMICS OF PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF GIRLS AGED 7-10 WITH DIFFERENT SOMATOTYPES.....	232
57.	<i>Kuzmina L.</i> THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND THE INCREASING MOTOR ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS USING GAME AND COMPETITIVE METHODS.....	236
58.	<i>Lebedynets N., Melnychenko O.</i> IMPACT OF JUDO CLASSES ON THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF YOUNG STUDENTS.....	240
59.	<i>Lozovyy A., Sergienko V.</i> PROSPECTS FOR IMPLEMENTATION OF THE EUROPEAN SYSTEM OF RECOGNITION OF NON-FORMAL AND INFORMAL EDUCATION IN UKRAINE ON THE EXAMPLE OF SPORTS KARATE.....	244

60.	<i>Misharovsky R., Marushchak M.</i> FEATURES OF THE METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNGER STUDENTS DURING FOOTBALL AT SCHOOL.....	248
61.	<i>Mishin S., Arapov O.</i> INTENSIFICATION OF THE DEVELOPMENT OF THE "I-CONCEPT" AS A CONDITION FOR PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT OF THE FUTURE SPECIALIST IN PHYSICAL EDUCATION.....	251
62.	<i>Maleniuk T., Babalich V.</i> IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE FIELD OF IMPROVING THE SKILLS OF VOLLEYBALL.....	255
63.	<i>Malechko T., Mordvinova D.</i> INDIVIDUAL-TYOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENT STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP.....	259
64.	<i>Marinchuk V., Krivobok T.</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE AND FORMS OF ITS MANIFESTATION IN STUDENTS OF VARIOUS SPECIALTIES.....	262
65.	<i>Masol V., Tymchuk N.</i> THEORETICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS' RESOLVE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	266
66.	<i>Medvedeva I. M., Radzijevisky V. P.</i> METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL WORKING STUDENTS OF MEDICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	269
67.	<i>Myroshnichenko V. O.</i> CRITERIA AND INDICATORS OF THE FORMATION OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF AGRICULTURAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	275
68.	<i>Mytsenko Y.</i> EVALUATION OF THE WORK OF THE SECTION ON FITNESS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	279
69.	<i>Nikolaiev V., Chizhaev P.</i> APPLICATION OF COMBAT MEANS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	282
70.	<i>Nazarenko L., Shpychka T.</i> METHODS OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN PREPARATION OF WOMEN'S BASKETBALL STUDENT TEAM.....	286
71.	<i>Nesterenko T. M., Slobozhaninov A. A., Kivernyk O. V.</i> HEALTH OF THE STUDENTS OF HUMANITARIAN SPECIALTIES IN THE MODERN EDUCATIONAL DIMENSION.....	289
72.	<i>Oleniev D.</i> PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENT YOUTH: THE PROBLEM AND SOLUTION.....	292
73.	<i>Omelchuk O. V., Levitska L. M.</i> DIGITALIZATION OF SOCIETY AND GADGET ADDICTION OF THE MODERN YOUNG GENERATION OF DIGITAL NATIVES.....	296
74.	<i>Opanasyuk F., Elovetz A.</i> PECULIARITIES OF PHYSICAL QUALITY DEVELOPMENT IN STUDENTS WITH LOW LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION.....	300
75.	<i>Ohromiy G., Antonevych B.</i> MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS AND INNOVATIVE DIRECTIONS FOR THEIR ELIMINATION	304
76.	<i>Piven A., Gorbenko N.</i> FEATURES OF ORIENTEERING AS A MEANS OF IMPROVING SCHOOLCHILDREN.....	307
77.	<i>Pidvalna O.</i> THE STUDY OF THE PHYSICAL STATE AND MOTIVATIONAL COMPONENTS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN UNIVERSITIES.....	310
78.	<i>Piddiachyi M.</i> KEY COMPETENCE OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS: ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE.....	315
79.	<i>Pichurin V.</i> FEATURES OF INTERCONNECTION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND PRODUCTIVITY OF IMAGINATION AMONG STUDENTS.....	319
80.	<i>Pichurin V., Pichurin V.</i> THE CONTENT OF PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE SPECIALTY "BRIDGES AND TRANSPORT TUNNELS" IN PHYSICAL EDUCATION.....	322
81.	<i>Pasichnik V., Milkina O.</i> THE DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC MOVEMENT IN SECOND HALF OF THE 20 TH CENTURY (PEDAGOGICAL ASPECT).....	326
82.	<i>Petrenko N.</i> FEATURES OF THE FORMATION OF THE BASIC COMPONENTS OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE PHYSICAL EDUCATION SPECIALIST AT AN AGRARIAN UNIVERSITY.....	331
83.	<i>Petrytsa P., Osip N.</i> MODERN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS.....	334
84.	<i>Polishchuk V.</i> MODERN APPROACHES TO THE USE OF TOURIST-LOCAL ACTIVITIES IN PHYSICAL TRAINING OF PUPILS.....	338
85.	<i>Prima A., Mykolaenko A.</i> PHYSICAL THERAPY IS NOT POSSIBLE WITH CONGENITAL TORTICOLLIS: CURRENT APPROACHES.....	342
86.	<i>Prysiashniuk S.</i> DYNAMICS OF INDICATORS OF CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL.....	345
87.	<i>Protsenko K. P., Merzlikina O. A.</i> FEATURES OF PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN THE CONDITIONS OF A SPECIAL INSTITUTION.....	350
88.	<i>Putrov S. Yu., Velikanova N. I.</i> THE ESSENCE OF PHYSICAL THERAPY OF WOMEN 30-40 YEARS OLD WITH PNEUMONIA AT THE SANATORIUM STAGE: PROBLEMS AND PERSPECTIVES.....	354
89.	<i>Redkina M.</i> PHYSICAL STATE CHARACTERISTICS AT THE STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES WITH LOW MOTOR ACTIVITY LEVEL.....	357
90.	<i>Rybalko L., Yopa T.</i> DESIGN OF AN EDUCATIONAL HEALTH CONSERVATION BASED ON PEDAGOGICAL ERGONOMICS.....	361
91.	<i>Rymar O., Khanikiants O.</i> THE EVALUATION OF POWER AND SPEED POWER QUALITIES OF MIDDLE SCHOOL	364

	AGE PUPILS.....	
92.	Rodionov V. MODERN PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF HUMAN HEALTH.....	371
93.	Savko E., Komarchuk J. RENEWAL OF MOTION IS IN A SPINE, AT THE OSTEOCHONDROSIS OF LUMBAR DEPARTMENT.....	376
94.	Sembrat C., Movchan V. REALIZATION OF THE PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF SPORTS GAMES IN CONDITIONS OF SECTIONAL OCCUPATIONS.....	381
95.	Serhiienko V., Korzh S. SPORT AND POLITICS ARE THE MODERN ASPECTS OF INTERCONNECTIVITY.....	384
96.	Serhata N., Kyi O. IMPROVING THE ATHLETES' FUNCTIONAL CAPABILITIES WITH THE HELP OF A BALANCED DIET.....	388
97.	Sychov S. A., Syrotynska O. K. INTRODUCTION PERSONALLY ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH INTO THE EDUCATIONAL PROCESS.....	391
98.	Skripka I. N., Chkhaylo N. B. PECULIARITIES OF JUDO CONTROL IN SPECIALIZED BOARDING SCHOOLS FOR HEARING IMPAIRED CHILDREN.....	394
99.	Skrypchenko I. INNOVATIONS IN THE PRACTICAL COMPONENT OF PREPARING FUTURE SPECIALISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES IN CHILDREN'S-YOUTH TOURISM: PRACTICAL EXPERIENCE.....	399
100.	Sobko S. G., Sobko N. G. DEVELOPMENT OF COORDINATION MOTOR ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF BASIC TRAINING.....	405
101.	Solomakha A. PROFESSIONAL RELIABILITY AND WAYS OF SPECIALIST PHYSICAL TRAINING.....	409
102.	Soroka V., Soroka E. SPECIAL TECHNICAL PREPARATION OF 8-10 YEARS GYMNASTICS AT THE PRE-BASIC PREPARATION STAGE.....	412
103.	Soroka V., Soroka E. DETERMINATION OF THE LOAD VALUE OF EXERCISE AND MOTOR GYMNASTOCK WITH DIFFERENT LANDING OPTIONS.....	419
104.	Stankevych L., Zemtsova I. CORRECTION OF THE ANTIOXIDANT SYSTEM OF ENDURANCE ATHLETES.....	422
105.	Stasenko O., Sundukova I. METHODOICAL PECULIARITIES OF TEACHING GYMNASTIC EXERCISES TO SECONDARY SCHOOL STUDENTS.....	428
106.	Stelmakhivska V. P., Tsymbal V. I. COMPLEX PHYSICAL THERAPY OF PREGNANT WOMEN IN THE SECOND TRIMESTER UNDER SANATORIUM CONDITIONS.....	432
107.	Sushchenko L., Lyahova I., Vinnik T. MODERN APPROACHES TO PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE WITH IMPAIRED FUNCTIONAL CONDITION OF THE SPINE.....	435
108.	Terokhina O. INFLUENCE OF RESPIRATORY EXERCISES ON THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP WITH RESPIRATORY DISEASES.....	438
109.	Fabryka Y. M. CHEERLEADING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	441
110.	Khimich I. FORMATION OF STUDENTS INTERNALLY MOTIVATION USING PHYSICAL EDUCATION AT DEALING WITH STRESS.....	444
111.	Khoroshukha M., Khochlov A. GENDER PECULIARITIES OF CHANGES IN MEMORY FUNCTIONS IN YOUNG ATHLETES DEPENDING ON A DIRECTIONALITY OF THEIR TRAINING PROCESS.....	450
112.	Khotienko S. RECOVERY AND REHABILITATION OF CHILDREN BY SWIMMING AND AQUATIC METHODS.....	455
113.	Khrystova T. COMPREHENSIVE PHYSICAL THERAPY OF MATURE WOMEN WITH OSTEOARTHRISIS OF THE KNEE JOINTS.....	459
114.	Chernii V., Nievorova O. OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF ELEMENTARY SCHOOL PUPILS.....	462
115.	Chernovskyi S. THE ANALYSIS OF DESIGN STUDENTS HEALTH DEPENDENCE ON BIOLOGICAL FACTORS AND MODE OF LIFE.....	466
116.	Chuprun N. MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF CHOREOGRAPHY.....	470
117.	Shapovalova V., Latenko S. "SPORTS AS A METHOD OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS AFTER ORGAN'S TRANSPLANTATION".....	474
118.	Shamruk I. G., Kachur E. Yu. CURRENT APPROACHES TO PHYSICAL THERAPY OF YOUNG WOMEN WITH VERTEBROGENIC DORSALGIA AT THE OUTPATIENT STAGE.....	477
119.	Shevchenko O., Melnik A. INCREASING MOTIVATION-VALUE ATTITUDE OF YOUNGER PUPILS WITH THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE.....	481
120.	Shynkarova O., Otravenko O. LEISURE AND RECREATIONAL ACTIVITIES AS A COMPONENT OF STUDENT YOUTH'S HEALTHY LIFESTYLE.....	484
121.	Shulga N. OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SENIOR PUPILS IN THE PROCESS OF TRAINING JOGGING.....	489
122.	Yuriev S., Prontenko K. FEATURES OF THE TRAINING METHODOLOGY FOR OVERCOMING THE OBSTACLE COURSE OF CADETS SPECIALIZING IN MILITARY PENTATHLON.....	494
123.	Yavorsky P. V., Pekarska A. R. COMPLEX PHYSICAL THERAPY OF WOMEN 20-30 YEARS OLD WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE BRONCHITIS AT THE POLYCLINIC STAGE.....	498
124.	Yakovlev A., Kuznietsova O. FORMATION OF STUDENTS' HEALTH CULTURE AND HEALTHY WAY OF LIFE IN THE REPUBLIC OF BELARUS (EXPERIENCE ANALYSIS).....	501
125.	Denysova L., Shynkaruk O. ANALYSIS OF FOREIGN EXPERIENCE OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MASTERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF CHINA.	508

УДК: 378.011.3-057.175:796

Berest O. O.
Lecturer at the Department of Physical Education and Sport
Dolgova N. O.
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Sume State University

PROFESSIONAL PREPARATION FOR INDIVIDUALS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT: FOREIGN EXPERIENCE

It is determined that the essence of training of future specialists in physical culture and sports in higher educational institutions is to form their readiness to perform professional tasks and duties and implement physical culture and health services.

The author analyzed some researches on the issue of training future specialists in physical culture and sports in the USA, Poland, Germany and France. It is established that the feature of such training in European countries is the study of the cycle of natural sciences, social and humanitarian, pedagogical, special and sports disciplines.

According to scientists in Poland within the twentieth century was conducted the theoretical, methodological and practical training of a universal specialist in order to master a number of professional competences. Currently, the training of future specialists is carried out in three directions: general physical education, valeological and special physical training. In Germany, the main focus of the training of future trainer specialists is the formation of a multi-stage education system, preparation for competitive activities and sports selection in the context of preparation for the Olympic Games. In France, the training of future specialists is being implemented by both private and public higher education institutions as well as private training centers. In the United States, the training of future professionals in physical education and sport in higher education institutions and professional associations is based on the application of professional bachelor and master's degree programs. Students are invited to study compulsory, special, compulsory, specialized and discipline of their choice.

Key words: professional training, specialist in physical culture and sports, higher educational institution, professional competence, professional activity, physical culture and fitness activities, professional readiness, normative and material support.

Берест О. О., Довгополова Н. О., Індик П. М. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури та спорту: закордонний досвід. Визначено, що сутність підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у ВНЗ полягає у формуванні їх готовності до виконання професійних завдань та обов'язків та реалізації фізкультурно-оздоровчих послуг. Проаналізовано наукові дослідження, присвячені проблемі професійної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту в США, Польщі, Німеччині та Франції. Встановлено, що особливістю є вивчення циклу природничо-наукових, соціально-гуманітарних, педагогічних, спеціальних та спортивних дисциплін. У Німеччині основним напрямком підготовки майбутніх фахівців-тренерів є формування багаступінчастої системи освіти, підготовка до змагальної діяльності та спортивного відбору у контексті підготовки до Олімпійських ігор. У Франції підготовка майбутніх фахівців реалізується як приватними, так і державними вищими навчальними закладами, а також приватними навчальними центрами. У США підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах та професійних асоціаціях базується на застосуванні фахових бакалаврських та магістерських навчальних програм.

Ключові слова: професійна підготовка, фахівець з фізичної культури та спорту, вищий навчальний заклад, професійна діяльність, фізкультурно-оздоровча діяльність, професійна готовність.

Берест О. А., Долгополова Н. А., Индык П. Н. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: зарубежный опыт. Определено, что суть подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту заключена в формировании их готовности к исполнению профессиональных заданий и обязанностей, реализации физкультурно-оздоровительных услуг. Проанализировано научные исследования, посвященные проблеме подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту США, Германии и Франции. Определено, что их особенностью есть изучение цикла естественно-научных, социально-гуманитарных, педагогических, специальных и спортивных дисциплин. В Германии основным направлением подготовки будущих специалистов-тренеров есть формирование многоступенчатой системы образования, подготовка к спортивной деятельности и спортивного отбора в контексте Олимпийских игр. Во Франции подготовка реализуется как частными, так и государственными ВУЗами, а также частными центрами. В США подготовка базируется на использовании специализированных бакалаврских и магистерских учебных программ.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, специалист по физической культуре и спорту, профессиональная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность, профессиональная готовность.

Introduction. Expanding the range of physical culture and health services, intensifying the development of innovative, recreational and rehabilitation programs in physical culture and sports, the active use of information technologies in the field of physical education lead to the need to improve the training of future specialists in this direction. The field of professional activity of a specialist in physical culture and sports includes children's and youth sports, mass sports and higher achievements, motor recreation and rehabilitation, sports and health tourism, activities for the preservation and strengthening of health of people of all ages and sex.

The quality of the professional training of future specialists depends on the number of factors: the compliance of teaching and methodological support to the social order on a specialist in physical culture and sports, taking into account the leading tendencies of professional development of the future specialist in accordance with the dynamics of socio-economic development of society. In this context, comparative-pedagogical studies, which highlight the problem of training specialists in physical culture and sports, are gaining importance.

The aim of the study. The purpose of the article is to outline the peculiarities of the training of future specialists in physical culture and sports in higher educational establishments of foreign countries.

Theoretical basis and methods of the study. To achieve this goal, we have applied the following research methods: comparative-analytical, analysis, synthesis, generalization and systematization of data, theoretical analysis and forecasting.

The problem of training future specialists in physical culture and sports is the subject of scientific research of many domestic and foreign scientists. In modern national science, the following aspects of the problem under study are revealed: formation and development of pedagogical skills, professional competence and qualities of future trainers (J. Berezhna, M. Burenko, D. Drozdov, Yu. Dubrevsky, I. Lapichak, E. Pavlyuk, V. Ponomariov, A. Svatiev, N. Sudareva), the preparation of future specialists for recreation and recreation activities (M. Danilevich, E. Zhukovsky, S. Svirschuk), the training of sports and recreational tourism specialists (A. Konoh), the preparation of future teachers of physical culture to coaching activity (O. Sopotnitskaya, O. Fedik) and others.

Foreign experience in training future specialists in physical culture and sports is highlighted in studies by such domestic and foreign scholars as I. Grinchenko, B. Pangelev, S. Pangelov (European experience), M. Vasilenko (US experience), N. Dolgova, D. Airy, V. Pasichnyk (experience in Poland), E. Pavliuk (analysis of world and domestic experience), V. Platonov, A. Shynkaruk (German's experience), J. Glace, A. Marcellini (French's experience).

Results. In higher education institutions in European countries, curricula include the following cycle of disciplines: natural sciences, social and humanitarian, pedagogical, special, sports. In the unified "European model" of the curricula of higher educational institutions of physical culture in the cycle of natural sciences disciplines it includes: physiology, anatomy, human health, biomechanics, statistics, biochemistry, biometrics, biology, histology, physics, and chemistry. Socio-humanitarian cycle of disciplines contains: sociology, philosophy, foreign languages, law; cycle of pedagogical disciplines – didactics, pedagogy, psychology, theory and method of physical education. Organization and theory of sports movement, sports management is included in the cycle of special disciplines. The cycle of sports disciplines includes swimming, athletics, gymnastics, rhythm, sports games, dancing, recreation, skiing, sports items of choice, etc. (Grinchenko, 2014).

For our studying in the context of considering the foreign experience of preparing future trainers, scientific interest is made by V. Dolgova and V. Pasichnyk. Thus, V. Pasichnyk, (2005) examines the training of teachers of physical education in Poland in the 40–50's of the 20th century and emphasizes that during this period there was also the concept of a universal specialist which is able to work not only in secondary schools, but also in other branches of the system of physical culture and sports (sports schools, societies, clubs, enterprises, etc.). In the contents of the educational process, the main advantage was given to the theoretical, methodological and practical training of students taking into account the wide range of competencies necessary for their future work in various fields of physical culture and sports. The main task of state in the activity of higher educational institutions of physical education at that time was considered to be the provision of Polish schools by highly skilled teachers. V. Dolgova (2015) examines the issues of modern training of specialists in the field of physical culture and sports in Poland. The researcher notes that attention to the health of student's youth is fixed in Poland at the legislative level. In the Law of the Republic of Poland "On Higher Education" of 25.07.2005 among the main tasks of the highest important place to take care of health, physical and spiritual development of personality. The researcher points out three main areas of physical education and health care for student's youth in Poland: general physical education (within the limits of compulsory discipline for all); valeological training, carried out by the latest structural subdivisions dealing with health problems from the standpoint of pedagogy, psychology, biology, ecology and medicine; special physical training of athletes, trainers and teachers of physical culture at the academies of physical culture and sports.

P. Platonov and O. Shynkaruk (2006) consider the preparation of a sports reserve in the German Democratic Republic. In the context of our research, we consider the actual conclusions of the researchers regarding the separation of the main directions, which ensures the high efficiency of training of athletes through active coaching activities:

- formation of a multi-stage system of organizational and logistical support for the preparation for the Olympic Games;
- creation and implementation of a multi-stage sports selection system, which ensures the involvement of athletes who are capable of achieving higher achievement at the world level;
- construction and implementation of the system of annual training (training and competitive activities);
- planning of the maximum allowable volumes and intensity of training and competitive activities during the year;
- the organic relationship of the focus of the training process, the dynamics of loads with means of recovery and special diets;
- development of high-performance sports equipment, etc.

In France, as emphasized by I. Grinchenko (2014), the professional training of specialists in physical education and sports is carried out in state and private higher educational institutions in the directions of the Ministry of Education (schools, higher educational establishments) and the Ministry of Youth, Health and Sports (mass sports, sports of higher achievements). There were also many forms and types of physical culture and recreation activities that were not part of the traditional programs. The external features of this social phenomenon were the increase in the number of gymnastics and gymnastics, and other health and sports facilities in many countries of the world (the USA, Canada, France, Germany, Sweden, etc.).

As noted by B. Pangelev and S. Pangelov (2014), public and private educational institutions are realizing the specialists in

physical education and sport in France: the National Institute of Physical Education and Sports, which trains trainers and heads of extracurricular physical education and sports work; private training centers organized by federations of sports and provide training for trainers for working with highly qualified athletes.

In the United States, the profession of "fitness trainer" is interpreted as a personal trainer, who uses an individual approach to assess, motivate, train, and train clients based on their health or physical fitness. After analyzing the structure of training fitness trainers in the US, M. Vasilenko notes that most institutions that prepare and certify future professionals for fitness are non-governmental commercial and non-profit organizations. Such organizations provide education at a junior specialist level. There is a lack of common standards for the list of professional competencies of the fitness trainer. In recent years, the Bachelor's and Master's study programs in higher education institutions have appeared on the market of educational services. Specific is that such programs are not developed by universities, but by professional associations that track the trends and demands of the fitness market. A promising area for training fitness trainers are medical fitness programs that are offered at the bachelor's or master's level (Vasilenko, 2012).

It is so interesting the scientific conclusions by E. Pavliuk, who notes that in the United States, the James Madison University, Virginia is the model of a typical institution where the future trainees will be trained. As the scientist notes, within the framework of preparation of the bachelor of sciences in the field of health in the direction "Physical Education" (Physical Health Education) 120 semester credit hours and the following groups of disciplines are provided:

1) compulsory university program (42 semester credit hours): "Technology of Writing Scientific Works", "World Literature", "History of the USA", "Higher Mathematics"; "Introduction to Biology"; "Foreign Language";

2) other compulsory disciplines (11-17 credit hours): "Social Sciences", "Physics", "World Culture", "Ethics and Leadership";

3) special compulsory disciplines, where "Kinesiology and Health unit" (18 credit hours) includes the following disciplines: "Physiological basics of conditional training", "Physical activity and sports programs management", "Motor skills development", "Health of children, adolescents and adults", "Historical and ethical problems in physical culture and sports"; block "Sciences of motor activity" (18 credits-hours) - "Applied Human Anatomy", "Biomechanical Analysis of Movements", "Neuromuscular Regulation". Each item is required to score "C" and higher;

4) specialization (the number of semester credit hours is not regulated): NTR 306N "Fundamentals of nutrition", KIN 322 "Development of motor skills", KIN 332 "Diagnostics and evaluation in physical education", KIN 327L "Research activities";

5) the discipline to choose from (the number of semester credit hours is not regulated) (Pavliuk, 2017, p. 137).

Thus, in all the countries under consideration, a comprehensive training of a future specialist in physical culture and sports capable of carrying out professional activities at a high level is carried out.

Conclusions. The studying of foreign experience in the training of future specialists in physical culture and sports for professional activity has made it possible to conclude that the main goal of the mentioned process is the formation of a competent specialist. Usually students in higher educational institutions study natural sciences, social-humanitarian, pedagogical, special, sports cycles of disciplines, as well as professionally oriented. The training program for future specialists in physical culture and sports abroad is designed to form a specialist capable of working in schools, higher education institutions, sports organizations and in the process of preparation for high level competitions. Typically, such specialists are trained by private and public higher education institutions, and sometimes by private training centers.

A promising direction for further research is the comparative analysis of training curricula for future specialists in physical culture and sports in Ukraine and European countries, in particular Poland and Germany.

Література

1. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2012. – № 11. – С. 19–22.
2. Гринченко І. Б. Професійна підготовка вчителів фізичного виховання: досвід європейських країн / І. Б. Гринченко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. – 2014. – Вип. 42. – С. 39–50.
3. Долгова Н. О. Основні напрями фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді в Польщі / Н. О. Долгова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 3. – С. 298–305.
4. Павлюк Є. О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Євген Олександрович Павлюк. – Хмельницький, 2017. – 629 с.
5. Пангелов Б. Організаційно-методичні засади підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту в країнах Європи / Б. Пангелов, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 116–118.
6. Пасічник В. Основні тенденції підготовки вчителів фізичного виховання у Польщі у період 40–50-х рр. XX століття / В. Пасічник // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. – 2005. – № 1. – С. 25–30.
7. Платонов В. З досвіду підготовки спортивного резерву в Німецькій Демократичній Республіці / П. Платонов, О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 11–15.

References

1. Vasilenko, M. (2012) Current state and problems of preparation of fitness trainers in the USA. *Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 19–22.
2. Grinchenko I. (2014) Professional training of teachers of physical education: experience of European countries. *Means of educational and research work*, 42, 39–50.
3. Dolgova N. (2015) Physical education modernization trends in the university education of the Republic of Poland. *Journal of Cherkasy University. Series: Pedagogical Sciences*, 23, 41–49.

4. Pavlyuk Ye. (2017) Theoretical and methodical principles of professional formation of future trainers-teachers in the process of professional training. Cand. Diss., Khmelnytsky; 2017.
5. Pangelov B. & Pangelov S. (2014) Organizational-methodical principles of training specialists in the sphere of physical culture and sports in European countries. *Sportivnyi vestnik Prydniprov'ia*, 2, 116–118.
6. Pasichnyk V. (2005) Main tendencies of training of teachers of physical education in Poland in the period of 40-50-ies of XX century. *Modern health-rehabilitation technologies*, 1, 25–30.
7. Platonov V. & Shynkaruk O. (2006) From the experience of preparing a sports reserve in the German Democratic Republic. *The theory and methods of physical education and sport*, 3, 11–15.

УДК: 378.22.012:[373.5:796/799]

Dutchak Yuriy,
candidate of Science in Physical Education and Sports,
associate Professor of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports Department, Khmelnytsky National University
Sushchenko Lyudmila,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Physical Rehabilitation, National Pedagogical Dragomanov University

PHILOSOPHICAL LEVEL OF QUALITY ASSURANCE FOR PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SECONDARY EDUCATION MASTERS IN PHYSICAL CULTURE.

Quality assurance of professional training of future masters under current conditions is rather urgent. Philosophic level of methodology that envisages dialectic and existential approaches is reasonable for scientific study and research of the issue of professional training of future secondary education masters in physical culture. The basic postulate of dialectic paradigm is the fact that development is an eternal and infinite process of changing the old with the new on the basis of inner sources of self-development. Application of dialectic approach assures formation of masters' systematic, creative thinking via implementation of new cognitive areas, fundamentalization of knowledge and skills under conditions of their problematic, evolution and cyclic organization and inter-disciplinary integration. Application of existential approach is stipulated by special attention to personality of those who study, their experience, state of health, self-affirmation, self-development, and self-improvement.

Principles of existential pedagogy have been singled out. They include stimulation of self-development, moral self-regulation, overcoming psychological barriers, situation actualization, social hardening, execution of which promotes formation of masters' personal system of senses and motives, realization of moral choice importance and responsibility for it, as a result of which a need for master's self-analysis arises, personal qualities develop, and student's individuality develops.

Key words: philosophic level of methodology, professional training quality assurance, future secondary education masters in physical culture.

Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П. Філософський рівень методології забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури. Забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів в сучасних умовах має особливу актуальність. Для наукового пізнання та дослідження проблеми забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури доцільно використати філософський рівень методології, що передбачає діалектичний та екзистенціальний підходи. Основним постулатом діалектичної парадигми є те, що розвиток вічний та нескінченний процес заміни старого новим на основі внутрішніх джерел саморозвитку. Використання діалектичного підходу забезпечить формування у магістрантів системного, творчого мислення шляхом впровадження нових когнітивних напрямів, фундаменталізації знань та навичок за умов їх проблемної, еволюційно-циклічної організації та міжпредметної інтеграції. Застосування екзистенціального підходу обумовлюється особливою увагою до особистості того хто навчається, її досвіду, самопочуття, самоствердження, саморозвитку і самовдосконалення. Виокремлено принципи екзистенціальної педагогіки, до яких віднесено принципи: стимулювання саморозвитку; морального саморегулювання; подолання психологічних бар'єрів; актуалізації ситуації; соціального загартовування, виконання яких сприятиме формуванню у магістрантів власної системи сенсів і мотивів, усвідомлення важливості морального вибору та відповідальності за нього, унаслідок чого у магістранта виникає потреба в самоаналізі, формуються особистісні якості та розвивається його індивідуальність.

Ключові слова: філософський рівень методології, забезпечення якості професійної підготовки, майбутні магістри середньої освіти з фізичної культури.

Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П. Философский уровень методологии обеспечения качества профессиональной подготовки будущих магистров среднего образования по физической культуре. Обеспечение качества профессиональной подготовки будущих магистров в современных условиях имеет особую актуальность. Для научного познания и исследования проблемы обеспечения качества профессиональной подготовки будущих магистров среднего образования по физической культуре целесообразно использовать философский уровень методологии, предусматривающей диалектический и экзистенциальный подходы. Основным постулатом диалектической парадигмы является то, что развитие есть вечный и бесконечный процесс замены старого новым на основе внутренних

источников саморазвития. Использование диалектического подхода обеспечит формирование у магистрантов системного, творческого мышления путем внедрения новых когнитивных направлений, фундаментализации знаний и навыков в условиях их проблемной, эволюционно-циклической организации и междисциплинарной интеграции. Применение экзистенциального подхода обуславливается особым вниманием к личности того, кто учится, ее опыта, самочувствие, самоутверждение, саморазвития и самосовершенствования. Выделены принципы экзистенциальной педагогики, к которым отнесены принципы: стимулирование саморазвития; морального саморегулирования; преодоления психологических барьеров; актуализации ситуации; социального закалывания, выполнение которых будет способствовать формированию у магистрантов собственной системы смыслов и мотивов, осознание важности нравственного выбора и ответственности за него, вследствие чего в магистранта возникает потребность в самоанализе, формируются личностные качества и развивается его индивидуальность.

Ключевые слова: философский уровень методологии, обеспечение качества профессиональной подготовки, будущие магистры среднего образования по физической культуре.

Problem. At current stage of Ukraine's development, important aspects are reformation and modernization of social and economic as well as spiritual and cultural spheres of society. Primary aim of modernization and improvement of higher education in Ukraine is achieving a brand new level of quality of future specialists training.

New level of social life calls for more people corresponding to content of fundamental knowledge and their information and technology implementation within outlook and methodological motivation and practical conscience. Study of this issue should be promoted by the level of professional training of specialists (professionals), quality of which in higher educational establishments should be adequate to social general and civilization demands of society.

Analysis of references proves that the study of the system of general higher education, namely professional training of masters quality assurance has been done by a big number of researchers. This issue has been analyzed in works by native researchers (O.O. Bazaluk [1], V.A. Zhadko [3], I.D. Nishchak [5] and others). Foreign researchers (H. J. Machumu, S. H. Kisanga[6] and others) pay special attention to issues of higher education quality assurance.

The aim of the article is to characterize philosophic level of methodology of quality assurance for professional training of secondary education masters in physical culture.

Results. A significant interest to philosophic problematic in educational activity is due to objective and realized by contemporary researchers role of education in tackling present-day global issues as philosophy of education creates complex and inter-branch study of educational system, successfully combining social studies with pedagogy, directs and fills pedagogy with new knowledge, methods, means, goals with purpose of future generation's outlook formation.

The need to use philosophic method grows and is determined by multiple factors, among which O.O. Bazaluk and N.F. Yukhymenko distinguish, first of all, by crisis state of education due to social shift from postindustrial to informational; second of all, by topicality of new common human values that require formation of an individual able to think using space-scale categories; third, by the need in specially-organized systems of passing cultural experience under conditions of general national education; fourth, by the need to guide and correct educational process of future specialists [1, p. 9].

At philosophic level of methodology (highest level), categorical structure is analyzed; general character and social value of the issue are revealed.

We adhere to the idea by V.A. Zhadko, P.O. Bidzil, according to which quality of the system of higher education depends on how it is able to elevate person's conscience from empirical level of knowledge that constantly appeals to their correlation with subject and goods forms of cognition objects' being to theoretical and conceptual as methodological and essence by means of which its life activity gains direction that is harmonious with natural and social environment [3, p. 122]. Further, the researchers state that the notion of quality means sustainability of objects primary features (number) that assure its integrity and functional fitness.

When characterizing the system of higher education quality assurance, H. J. Machumu, S. H. Kisanga note that this is a process of making parties of interest sure that educational services (start, process, results) meet their expectations [6, p. 150].

Dialectic approach will be realized through use of dialectic principles (general connection, development, contradiction, deprecation); categories (general and single, cause and result, necessity and chance, content and form, essence and phenomenon, possibility and reality); laws (the law of unity and opposites contradiction, the law of mutual transition of quantitative and quality changes, the law of double negation).

Consideration of dialectic principle of general connection allows us to view quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture as a single unit, a certain system, elements of which are tightly connected. At the same time, each element of the system requires a complex study and indicates on the need to reveal causality of pedagogical forms and phenomena.

Principle of development of the law of double negation are realized in designing the system of quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture from the point of view of a retrospective analysis and basic tendencies of its growth and spiral development. The law of double negation characterized development from simple to complex. We adhere to the idea of Z. K. Meretukova, who views negation as a moment of development of nature, society, personality, in which old features of peculiarities specific to certain state are transformed or changed by the new ones, more perfect. Negation is a "change" of one lower level of development with a higher one while keeping the valuable and necessary, which has formed at previous stages of development.

Dialectic law of unity and opposites contradiction stipulates the need to reveal, realize, and overcome external and internal contradictions that manifest themselves in the process of education (contradictions between personality's possibilities and demands

set for it); in execution of activity of a secondary education master in physical culture (contradictions between professional competences and stakeholders' demands; accumulation of new knowledge and inertia of traditional thinking; necessity of high level of scientific creativity, and insufficient social and economic conditions of its assurance) and allows to form new quality of professional training of future secondary education masters in physical culture. We are positive that the described contradictions must be taken into account when designing content of professional training of future secondary education masters in physical culture.

Evaluation of efficiency of quality assurance system for professional training of future secondary education masters in physical culture will be based on the law of transition of quantitative changes to quality ones. We agree with statement by I. D. Nishchak regarding "the law of transition of quantitative changes to quality ones in the system of education envisages constant and systematic improvement of the level of knowledge, which stipulates new leap in person's intellectual development; explains the mechanism of correlation of traditions and innovations in educational process. Innovations replace traditions gradually changing traditional forms and methods of educational process organization, which stipulates, at some stage, appearance of new quality of the state of educational system, and provides more successful mastering of integrated human experience" [5, p. 250].

We are positive that realization of dialectic approach in the process of designing the system of quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture will be stipulated by the following principles: dynamism, determinism, predictive value, unity of scientific and educational forms of cognition (fig. 1).

Principle of dynamism lies in analysis of quality assurance for professional training as a system that constantly develops and improves.

Principle of determinism defines influence of various factors (conditions) in the educational process on the results. Foreseeing new tendencies and changes in professional training and their reflection the content of vocational training of future masters characterize predictive value principle. Principle of unity of scientific and educational forms of cognition lies in analysis of scientific and educational cognition as a single link in cognitive process.

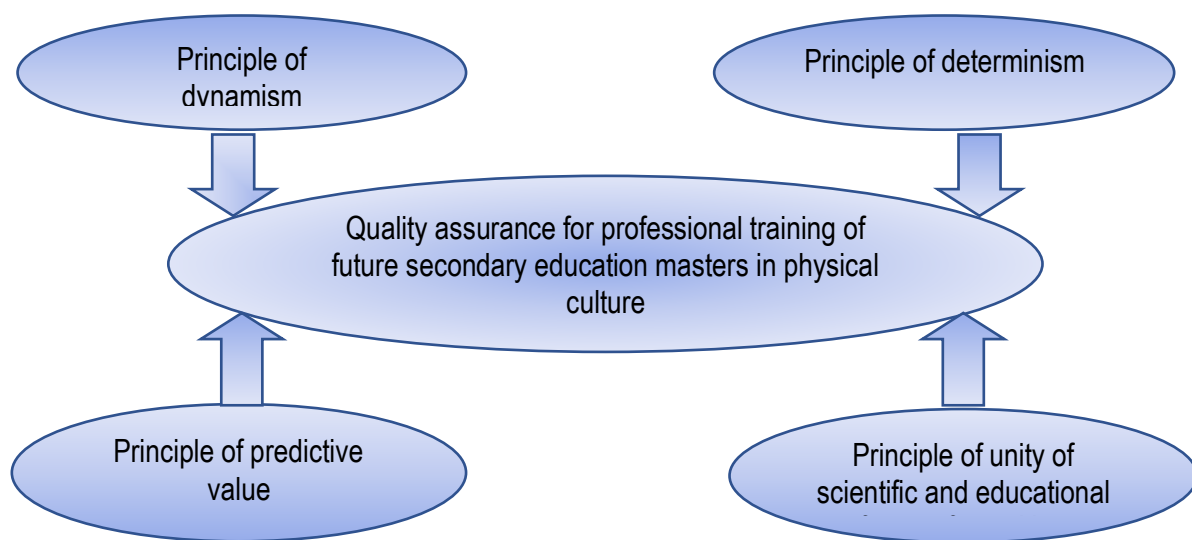


Fig. 1. Principles that are stipulated by dialectic approach

Thus, dialectic approach in research of the process of quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture will provide formation of masters' systematic and creative thinking via implementation of new cognitive areas, fundamentalization of knowledge under conditions of their problematic, evolution and cyclic organization, and interdisciplinary integration.

Existential approach stipulates intensification of education individualization, interest to personal experience, state of health, and emotions of each individual that studies.

As noted by M. M. Vasylenko, primary idea behind existential approach is distinguishing formation of a person that can optimally live its life, using personal potential and realizing itself in socially-valuable activity [4, p. 231]. We are positive that professional activity of secondary education masters in physical culture is socially important.

Analysis of psychological and pedagogical references shows that researchers distinguish the following basic principles of existential pedagogy:

- the principle of person's self-development stimulation as a primary demand that envisages formation of motives of self-education. The most important prerequisites of realization of this principle is self-cognition, reflection, life events planning;
- the principle of moral self-regulation that envisages pedagogical assistance to students in executing moral expertise of events on the basis of formed norms and behavior;
- the principle of overcoming psychological barriers that manifest themselves as external and internal obstacles, which create resistance via manifestation of subject's life, its activity;

- the principle of situation actualization envisages that each event should contain situational dominant that actualizes person's inner state, defines within its content what is important for it, and what is expressed in its emotional evaluation;
- the principle of social hardening envisages engaging students in situation that demand willpower efforts for overcoming society's negative impact, mastering certain means of its overcoming, person's adequate individual peculiarities, formation of social immunity system, stress resistance, reflection position.

Thus, existential approach in quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture envisages creation of conditions for formation of masters' moral choice and responsibility for it, as a result of which masters' need for self-analysis arises, personal qualities form, and their individuality develops. Individuality is provided with ability to take an independent position regarding circumstances; formation of artistic values priority as basic means of their realization – labor. Labor is not understood as human activity, but as meaningful and creatively-elaborated contribution to life of the society.

Conclusions. Philosophical level of methodology of quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture has been characterized. It has been revealed that application of dialectic and existential approaches to quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture provides formation of masters' systematic and creative thinking via implementation of new cognitive areas, knowledge fundamentalization under conditions of their problematic, evolution and cyclic organization and inter-disciplinary integration, which will result in promotion of advanced development of a future professional's personality.

Perspectives for further scientific research lie in formation of general scientific and specifically scientific levels of methodology of quality assurance for professional training of future secondary education masters in physical culture.

References

1. Bazaluk O. O., Yukhymenko N. F. (2010) *Filosofiya osvity : navchalnyi posibnyk* [Philosophy of education : textbook]. Kyiv: Kondor, – 164 s. [in Ukrainian]
2. Vasylenko M. M. (2018) *Profesiyna pidgotovka maybutnikh fitness-treneriv u zakladakh vyshchoyi osvity: teoriya ta metodyka* [Professional training of future fitness-coaches in higher educational establishments]. Monograph. Kyiv: "Tsentri uchbovoyi literatury", – 495 s. [in Ukrainian]
3. Zhadko V. A., Bidzilya O. P. (2012) *Kryteriyi yakosti vyshchoyi osvity: istoryko-filosofskyi pidhid* [Criteria of higher education quality: historical and philosophical approach]. *Zaporozhskiy meditsynskiy zhurnal Zaporizha medical journal*, № 2, 120-124 [in Ukrainian]
4. Konoplyova A. M., Leshchinska T. L. *Ekzistentsialnyi pidkhid v navchanni osib z psykho-fizychnymy porushenniyamy* [Existential approach to education of people with psycho-physical deviations]. *Zbirnyk naukovykh prats Kamyanets-Podilskogo natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ogiyenka. Seriya: Sotsialno-pedagogichna – Scientific journal of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University. Series: Social and pedagogical*, 15, 65-69 [in Ukrainian]
5. Nishchak I. *Dialektychnyi pidkhid yak metodologichna osnova proektuvannya metodychnoyi systemy navchannya inzhenerno-grafichnykh dystsyplin maybutnikh uchyteliv tekhnologiy* [Dialectic approach as a methodological basis for projection of methodological system of education of engineer and graphics subjects for future technology teachers], 1, 245-251 Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpu_2015_1_35 [in Ukrainian]
6. Machumu H. J., Kisanga S. H. (2014) *Quality Assurance Practices in Higher Education Institutions: Lesson from Africa* / H. J. Machumu, S. H. Kisanga // *Journal of Education and Practice*. Vol.5, No.16, P.144-155. [in Tanzania]

УДК 378.091.011.3-051:796:[373.5:796.011.1]:001.82.

Konovalska L.O.

Candidate of Science in Pedagogics,

Associated Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education,

Kushniriuk SG,

Candidate of Science in Physical Education and Sport,

Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education

Berdiansk State Pedagogical University, Berdiansk

THE METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF THE PHYSICAL EDUCATION FOR THE PHYSICAL- HEALING WORK AT HIGH SCHOOL

The article is devoted to the research of the new methodological approaches to the professional training of future teachers of Physical education for the physical-healing work at high school. The dynamics of modern social-economical transformations exacerbates the problem of saving and strengthening of the country's population, increasing the role of the Physical education in the life of each personality. It is well known that the using of the various types of the physical-healing activity provides such aspects as: the prevention of diseases, increasing of the efficiency increasing of the life expectancy, organization of the complete leisure activity, efficiency of fighting with harmful, bad habits (addictions). It also creates the conditions for the revealing and cognition of own opportunities, abilities and provides the optimal volumes of the motor activity. These factors predetermine the necessity of the professional training of the qualified teachers of Physical education, capable of the continuous professional training throughout their life. These teachers will be able to adjust to the new (rapidly changing) conditions of the pedagogical work. These teachers will be ready for the creative search and for the professional self-development.

The conditions of the renovation of the pedagogical education include the continuity of the general-cultural and

professional-educational training, modernization of the content on the basis of the principles of the culture-expediency, humanization and professionalization. The increasing of the effectiveness of the professional training of the future teachers of the Physical education at modern stage requires the modernization of the educational process at high educational institutions.

With the help of the scientific research it was determined and proved the methodological approaches, which we consider within the process of the professional training of the future teachers of the Physical education. Each of these has own features; profession-graphical, personally-oriented, synergetic and anthropological.

Key words: methodological approaches, professional training future teachers of the Physical education, physical-healing work, high school.

Коновальська Л. А., Кушнирюк С. Г. Методологические подходы в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры в физкультурно-оздоровительной работе в старшей школе. Статья посвящена поиску новых методологических подходов в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры в физкультурно-оздоровительной работе в старшей школе. Динамизм современных социально-экономических трансформаций обостряет проблему сохранения и укрепления здоровья населения страны, повышая роль физической культуры в жизни каждого человека. Известно, что использование различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, увеличению продолжительности жизни, организации полноценного досуга, борьбе с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей и обеспечивает оптимальные объемы двигательной активности. Это вызывает необходимость профессиональной подготовки квалифицированных учителей физической культуры, способных к непрерывной профессиональной подготовке в течение всей жизни, которые умеют приспосабливаться к новым быстроменяющимся условиям педагогического труда, а также постоянно готовы к творческим поискам и профессионального саморазвития.

К числу условий обновления педагогического образования относятся непрерывность общекультурной и профессионально-образовательной подготовки, модернизация содержания на основании принципов общекультурных, гуманизации и профессионализации. Повышение эффективности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры на современном этапе нуждается в модернизации образовательного процесса в учреждениях высшего образования.

Научным поиском выяснено и обосновано методологические подходы, которые рассматриваются нами в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, и каждый из которых имеет собственные признаки: профессиографические, личностно-ориентированные, синергетические и антропологические.

Ключевые слова: методологические подходы, профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа, старшая школа.

Коновальська Л. О., Кушнирюк С. Г. Методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі. Статтю присвячено пошуку нових методологічних підходів до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі. Динамізм сучасних соціально-економічних трансформацій загострює проблему збереження та зміцнення здоров'я населення країни, підвищуючи роль фізичної культури в житті кожної людини. Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. Це зумовлює необхідність професійної підготовки кваліфікованих учителів фізичної культури, здатних до безперервної професійної підготовки впродовж усього життя, які вмють пристосовуватися до нових швидкозмінних умов педагогічної праці, а також постійно готові до творчих пошуків і професійного саморозвитку.

До числа умов оновлення педагогічної освіти належать неперервність загальнокультурної та професійно-освітньої підготовки, модернізація змісту на підставі принципів культуродоцільності, гуманізації і професіоналізації. Підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі потребує модернізації освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Науковим пошуком з'ясовано та обґрунтовано методологічні підходи, які розглядаються нами в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, і кожен з яких має власні ознаки: професіографічний, особистісно-орієнтований, синергетичний та антропологічний.

Ключові слова: методологічні підходи, професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, фізкультурно-оздоровча робота, старша школа.

Formulation of the problem. According to V.G.Kremen, the urgency of research of new approaches to the professional training of the future teachers of the Physical education at the institutions of high education is connected with the fact that "the Ukrainian education has the task "to form the personality with the innovative thinking and culture, which would correspond to the innovative type of the civilization's development". Only after the formation of such personality we'll be able to become the competitive nation, because the changeability stops to be the exception; it becomes the essential feature of the society's functioning and each of its members" [5, p. 11].

New conception of the development of the Physical education of Ukraine provides the necessity of the appropriate

changes within the professional training of the future teachers of the Physical education within the system of high pedagogical education.

Such scientists as O. Yu. Agipo, P.B. Dzhurinsky, E.A. Zakharina, L.I. Ivanova, R.P. Karpiuk, L.P. Suschenko, N.I. Stepanchenko, O.V. Tymoshenko and others researched thoroughly the theoretical and methodic fundamentals of the professional training of the future teachers of Physical education at the institutions of high education.

Such scientists as L.P. Arefyeva, O.A. Atamas, O.O. Bezkopilny, O.M. Voitovskaya, L.V. Galchenko, V.D. Druchik, O.V. Omelchuk,

V.G. Omelyanenko, N.M. Samsutina and others paid attention to the clarification of various aspects which characterize the peculiarities of training future teachers of the Physical education at high educational institutions.

Our national scientists (M. S. Honcharenko, O. D. Dubogay, V. M. Orzhehovska and others) and foreign scientists (J. P. Allegrante [10], N. Cavill [11] etc.) dedicate the significant attention to the questions which were related to strengthening of the pupils' health within the institutions of general secondary education.

The aim of the article. The main article of this research work is the determination of characteristic of the realization of the professiographic, personally-oriented, synergetic and anthropological methodic approaches to the professional training of the future teachers of Physical education for the physical-healing activity at high school.

Presenting of the main material. According to V.Andrushenko, Ukraine is trying "to find out the social, economic and scientific-technological platforms of the surviving, new paradigm of the personality's training for the life. This training must provide not only the adaptive attitude to the reality but also it has to guarantee the development of the reality itself according to human dimensions of life, which have been dictated by the ideals of the 21st century. The center of this paradigm is the education which develops as the respond to the civilization's requirements and as the respond to the personality's demands, such as: demand to find own place in this life, demand to find the opportunities for the self-realization within modern global environment." [1, p. 6]. We should say that we definitely support this thought of this scientist.

The problem of the formation of the competitive specialist within the field of the Physical education has the systematic character. Some attempts of the systematic solving of the problems of the higher physical education are realized on the basis of different approaches. The professiographic approach plays the significant role among these approaches.

Considering the modern conditions, the society requires the new teacher, who would be able to give the physical-educational services; who will know the methods which would help him to model and to prognosticate the educational process. This teacher will be able to implement the knowledge from his or her practice, integrating systematically the information which was collected by other scientist of different profiles.

The professiographic approach to the professional training of the future teachers of the Physical education for the physical-healing activity at high school gives the opportunity to describe systematically the professional activity of the teachers Physical education, to analyze not only the individual-psychological peculiarities and characteristics of the future teachers of Physical education but also it will give the possibility to analyze their value orientations and positive attitude the realization of the educational services, which, in its turn, will provide the development of the students' professional culture.

We think that the professiographic approach is based on the educational-professional program of the training Bachelors and Masters, majoring in specialty 014 Secondary education (Physical education) and other regulations (documents), which reflect the certain set of requirements for the future professional activity, physical-healing activity at high school.

At modern stage within the pedagogical science the special attention must be paid to the personally-oriented approach which has as the goal creation of the mechanisms of teaching and upbringing which is based on the principles of the deep respect for the personality. A.Sembrat characterizes the personally-oriented approach as "the important psychological-pedagogical principle and methodological instrument which has as the base the complex of initial conceptual notions, valuable statements, methodological and psycho-diagnostic an psychological-technological means which provide the deeper understanding, cognition of the child's personality. And after that on this basis it would take place the harmonious development within the conditions of the existing educational system" [6, p. 57].

The modern society states the appropriate requirements for the quality of the training of graduates (alumnus) of the high educational institutions. O.A. Serhiichuk states that the "formation of the professionally oriented personality of the future teacher of Physical education is determined by the reformation of the modern education, which requires the radical changes within the educational process, implementation of new technologies and ways of teaching. This will provide the realization of the intellectual and spiritual potential of the applicants for the higher Physical education"[7].

According to G.O.Shishkin, the personally-oriented approach is "the methodological orientation within the pedagogical activity of pedagogues at pedagogical university. This approach is based on the system of the inter-connected notions, ideas and ways of actions. It supports and provides the processes of self-cognition, self-improvement and self-realization of the student's personality as the future pedagogue:" [9, p. 292]. During the implementation of this approach the teacher makes major efforts for the development of the students' unique personal features of the future professionals with the humanistic orientation [9, p. 292].

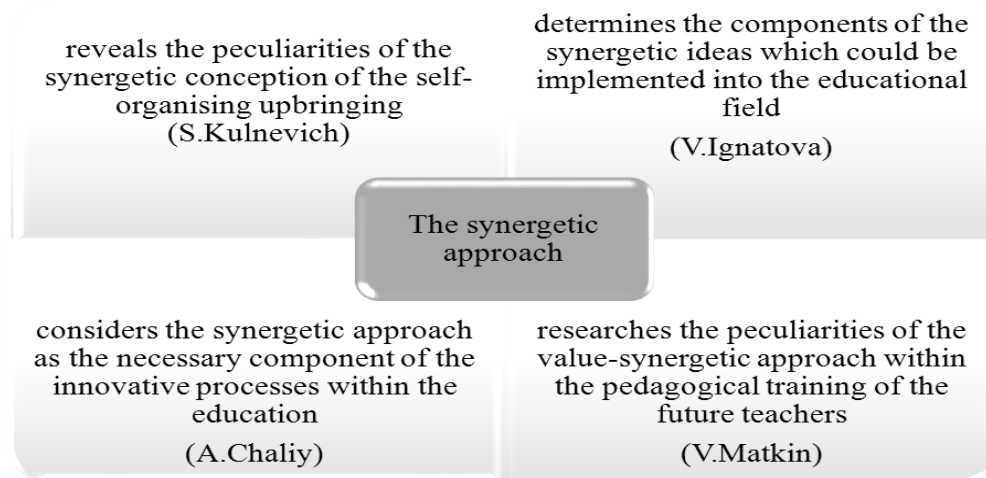
The analysis of the scientific-pedagogical resources proves that during the years the significant attention has been given to the problem of the implementation of the synergetic ideas within the education.

At the modern stage the term "Synergy" (from. Gr. sinergia — cooperation) acquires the fundamentally new. The science Synergetics researches the classical interaction of the non-similar, sophisticated and open systems (for the exchange of the energy, substances, materials, information) which are in the constant process of the self-development due to the natural ability of new systems to self-organize.

According to I.V.Shapovalova, the synergetic approach characterize the personal development of the future teacher of Physical

education, which is assisted by the contradictions which provide the transformation of the value orientation, self-cognitive and self-upbringing activity [8, p. 363]. From the standpoint of Synergy the professional solutions, decisions and actions are determined with the help of the analysis of the peculiarities of the own style of work and with the help of the analysis of the own "I".

The scientists see opportunities of the implementation of synergetic ideas within various directions of the improvement of the educational process and within the training of the applicants for the higher education (pic.1).



Pic. 1. The determination of the notion "The synergetic approach"

The anthropological approach of the scientific research works requires not to limit by the studying of the impact of the social environment of the intellectual, rational motivation, but to determine also the irrational, instinctive, biological and other motives of behavior of people (motives which predetermined by the human nature).

According to Z.Kurliand "the anthropological approach demands the teachers' and parents' knowledge about themselves and about their students (children) - future teachers, about their interests, intentions, demands, dreams. The anthropological approach prognosticates the considering of the complex interaction of the spiritual, mental and materialistic phenomena within the personality of the future teacher" [4, p. 5].

Yu. V. Vaskov characterizes the anthropological approach as the approach which is "oriented on the integration of knowledge about the personality's phenomenon into the one theoretical construct, research of the personality's nature in its multidimensionality" [2, p. 8]. The scientist thinks that this statement "deals with the Physical education of pupils of the institutions of secondary education". The future teacher of Physical education has to understand fundamentally that the class of pupils is not the "grey" mass of similar pupils, but that this class of pupils is the amount of bright personalities, individuals with the certain level of intellectual, physical and mental readiness" [2, p.5].

I.V.Ivanii in a context of the anthropological approach considers the spreading of the student-oriented direction within the process of physical-cultural education and determines the specific peculiarities of the professional-pedagogical culture of the future specialist – the culture of the inner world and the culture of the personality itself [3, p. 34].

We think that the professional training of the future teacher of Physical education is the process of formation of the future teacher's personality from the professional point of view, considering the professional competence. These notions are the pre-condition of the effective future physical-healing work at the institutions of general secondary education.

Conclusions. The analysis of the professiographic, personally-oriented, synergetic and anthropological methodological approaches has underlined that within the pedagogical science and practice the professional training of future teachers of Physical education is directed on the training of students (at higher educational institutions) on specialty 014 Secondary education (Physical education) for the presentation and realization of the educational services in field of Physical education. The pedagogical science and practice the professional training of future teachers of Physical education is directed also: on the students' mastering the complex of knowledge about the human being and physical culture; on the development of the students' emotional-value attitude, moral values and skill to transfer values of Physical culture and education to the pupils of high school.

Prospects of the further research we see in the development of the conception of the professional training of future teachers of Physical education for the physical-cultural-healing work at high school.

References:

1. Andrushhenko V. Filosofiya osvity` XXI stolittya i poshuk priorytetiv/ V. Andrushhenko // Filosofiya osvity`. – 2005. – № 1. – S. 5-17.
2. Vaskov Yu.V. Innovacijni pidxody do organizaciyi fizychnogo vyhovannya uchniv zagalnoosvitnih navchalnyh zakladiv / Yu. V. Vaskov // Teoriya ta metodyka fizychnogo vyhovannya. – 2016. – № 4. – S. 5-12.
3. Ivanii I.V. Model formuvannya profesiino-pedahohichnoi kultury maibutnoho fakhivtsia fizychnoho vykhovannya ta sportu u protsesi profesiinoi pidhotovky / I. V. Ivanii // Nauk. zhurnal / holov. red. A. A. Sbruieva. – Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. – № 2 (56). – S. 31-40.
4. Kurliand Z. N. Osnovni pidkhody do formuvannya profesiino-pedahohichnoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv / Z. N. Kurliand // Vychovannia i kultura: mizhnar. Naukovo-prakt.zhurnal. – Odesa, 2007. – № 3-4 (13-14). –

S. 5-8.

5. Kremen V. H. Modernizatsiia osvity – vazhlyvyi chynnyk sotsialnoho, ekonomichnoho i politychnoho rozvytku Ukrainy / V. H. Kremen // Visnyk NAN Ukrainy. – 2001. – № 3. – S. 47-48.

6. Sembrat A. L. Istorychnyi aspekt osobystisno oriietovanoho pidkhotu u vykhovanni / A. L. Sembrat // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2005. – № 14. – S. 51-57.

7. Serhiichuk O. A. Pedagogichni aspekty realizatsii osobystisno oriietovanoho pidkhotu v navchalnomu protsesi VNZ / O. Serhiichuk, A. Sembrat. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/48/6.pdf.

8. Shapovalova I. V. Osnovni kontseptualni pidkhody v pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoho samovdoskonalennia / I. V. Shapovalova // Pedagogika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. – 2014. – Vyp. 35. – S. 357-366

9. Shishkin H.O. Osobystisno-oriietovane navchannia maibutnikh uchyteliv tekhnolohii / H. O. Shishkin // Pedagogichni nauky: realii ta perspektyvy. Seriya 5: zb. nauk. prats Natsionalnyi pedagogichniy universytet imeni M.P. Dragomanova. – Kyiv, 2013. – Vyp. 40. – S. 292 - 297.

10. Allegrante J. P. In search of a new ethic for health promotion / J. P. Allegrante // Health Education and Behavior. – 2006. – Vol. 33. – No. 3. – P. 305.

11. Cavill N. Physical activity and health in Europe: evidence for action / eds. N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. – 40 p.

УДК 796.015.52-057.875

Martynova N.P.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Oles Honchar Dnipro National University

FEATURES OF POWER TRAINING USE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION RECIPIENTS

The article analyzes the scientific and methodological literature on the peculiarities of the use of force training in the physical education of higher education recipients.

It has been found that the system of physical education of higher education institutions is in the stage of reformation. Various forms of teaching and learning are used, which are effective and adequate to the requirements of the current development of society. The main motive for students to exercise in physical education is determined by the improvement of the body structure, weight loss, and only then – the health promotion. The inability to freely choose the type of locomotor activity in higher education institutions is a problem today.

It is established that force training provides a wide range of choice of means and methods of force orientation; increases the level of development of strength, endurance, flexibility; the functional state of the body of those involved (normalization of metabolism for greater burning of energy during the day, strengthening of bones and connective tissue); affects the emotional state (increase resistance to stress); correction of indicators of weight and body composition; does not unilaterally affect the female and male organisms; can be used for wellness purposes with students who have health disabilities and low fitness; to modernize the system of physical education and development of mass and student sports.

Conclusions are made: for the development of a strength training program it is necessary to: 1) monitor the preferences of students, assess the state of physical fitness of the organism and determine their purpose; 2) study of the systematic exercise of physical exercises, because the realization of interest in physical culture occurs in the process of exercise; 3) supplementing the systematic nature of self-employment, and the material and technical base of higher education institutions plays not a least role.

Key words: strength training, students, physical fitness, motor qualities, physical activity, fitness equipment.

Мартынова Н. П. Особенности использования силового тренинга в системе физического воспитания здобувачів вищої освіти. У статті проаналізовано науково-методичну літературу щодо особливостей використання силового тренінгу на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Встановлено, що силовий тренінг передбачає широкий спектр вибору засобів і методів силової спрямованості; впливає на підвищення рівня розвитку сили, витривалості, гнучкості; нормалізує обмін речовин для протягом доби, зміцнює кістки і сполучну тканину; підвищує стійкість до стресів; корегує показники маси та складу тіла.

Зроблено висновки: для розробки програми силового тренінгу потрібно: 1) моніторинг вподобань студентів, оцінка стану фізичної підготовленості організму та визначення їх мети; 2) дослідження систематичності занять фізичними вправами, адже реалізація інтересу до фізичної культури відбувається в процесі виконання фізичних вправ; 3) доповнення систематичності занять самостійними заняттями та не останню роль відіграє матеріально-технічна база закладів вищої освіти.

Ключові слова: силовий тренінг, студенти, фізична підготовленість, рухові якості, рухова активність, тренажери.

Мартынова Н. П. Особенности использования силового тренинга в системе физического воспитания соискателей высшего образования. В статье проанализирована научно-методическая литература об особенностях

использования силового тренинга на занятиях по физическому воспитанию соискателей высшего образования.

Установлено, что силовой тренинг предусматривает широкий спектр выбора средств и методов силовой направленности; влияет на повышение уровня развития силы, выносливости, гибкости; нормализует обмен веществ в течение суток, укрепляет кости и соединительную ткань; повышает устойчивость к стрессам; корректирует показатели массы и состава тела.

Сделаны выводы, что для разработки программы силового тренинга нужно: 1) мониторинг предпочтений студентов, оценка состояния физической подготовленности организма и определение их цели; 2) исследование систематичности занятий физическими упражнениями, т. к. реализация интереса к физической культуре происходит в процессе выполнения физических упражнений; 3) самостоятельные занятия как дополнение систематичности занятий и не последнюю роль играет материально-техническая база заведений высшего образования.

Ключевые слова: силовой тренинг, студенты, физическая подготовленность, двигательные качества, двигательная активность, тренажеры.

Formulation of the problem. Analysis of recent research. In the current environment, there is a continuing tendency to restrict the movement activity of student youth. The huge flow of new information, the increase in the amount of material being studied, the intensity of mental work – all these factors that negatively affect the health and physical fitness of students. Therefore, regular exercise helps to acquire physical fitness, maintain the psychological and physical health of young people.

Experts note [1] that priority in the development of physical and fitness forms should be given to popular types of physical activity, because the obtaining of a quick effect from physical and sports activities is the most important emotional factor in the development of values of physical culture.

At present, the physical education system of Universities is in the stage of reformation. Various forms of teaching and learning are used, which is effective and adequate to the requirements of the current society development. But the interests of young people are changing and keeping pace with the present. One of the most attractive modern type of motor activity among student youth is power training exercise because both girls and boys pay considerable attention to the general appearance and correction of body mass and structure.

Observations and results of the experts [7] questionnaire show that indicators of strength training are the most important for students and girls believe that they should have a high level of endurance of the abdominal muscles, lower limbs. Consequently, the use of force training encourages young people to exercise and using it in University training process can significantly increase the effectiveness of the exercise.

Researchers note that the main motive for physical education for majority of first year students is to improve bodybuilding, reduce body weight, and only then – to promote health. However, the inability to freely choose the type of locomotor activity of a particular orientation during University training nowadays is a problem [3].

Connection of work with scientific programs, plans, topics. The work was performed in accordance with the priority direction of scientific research of the Department of Physical Education and Sports of Oles Honchar Dnipro National University – "Innovative formation bases of the updated system of physical culture, sports and physical education in institutions of higher education" (№ 0119U101072).

The purpose of the study is to analyze the scientific and methodological literature on the peculiarities of the use of force training in the physical education classes of higher education recipients.

Presenting main material. Modern strength fitness is a powerful part of the youth's physical activity and has become one of the most sought after type in the physical education system of students. Power fitness is a type of aerobic strength training using one's body weight as well as free exercise.

It is researched that the sensitive period of development of force fluctuates within 14-18 years. But best of all motor qualities strength and endurance are preserved. It should be noted that with age, the biological development of the organism ends, so the level of motor qualities worsens. Some people's muscle strength decreases after 20-25 years, others – after 40-45 years [6].

Strength fitness increases the level of strength and endurance; the functional state of the body of those involved (normalization of metabolism for greater burning of energy during the day, strengthening of bones and connective tissue); affects the emotional state (increasing resistance to stress) [10, p. 412].

Strength training has no one-sided effect on female and male organisms. The body of a woman is significantly different from man not only in terms of morphofunctional indicators, but also in the response of the body to physical activity. As a result of the conducted researches it is established that exercises of power orientation promote a considerable increase of power possibilities at women [10, p. 412] and have a relatively greater effect on the reduction of adipose tissue and less on body weight and increase in muscle mass compared to men [6, p. 183].

The modern system of construction of physical education classes provides a wide range of choice of methods and methods of power orientation in the process of physical education of student youth: power simulators, elastic harnesses, varieties of expander, fit balls, sliders, balancing pillow "Airex". Self-weight, yoga and Pilates, though not related to power equipment, are effective and powerful training methods.

But in the presence of appropriate material and technical base and sports specialization of teachers of physical education, the interests of student youth in the types of physical activity are partially satisfied.

A number of scientists [4] have developed and implemented a program of crossfit in physical education classes for students of universities. Classes are characterized by high electoral orientation, non-standard conditions of performance. Experts believe that through the introduction of cross-training in the educational process with the use of different types and forms of physical exercises will be

able to increase the number of students engaged in physical culture and sports, to increase the level of physical fitness of students, to modernize the system of physical education and development of mass and student sports, to create a modern material and technical base, and most importantly – graduates will be successful in the future professional life.

The introduction of a fitness program [2] contributes to the correction of body structure, reducing or increasing the mass and circumference of body parts. Composition of physical exercises is aimed at the use of various movements (bench presses, drafts, breeding) not only with weights (bars, dumbbells, dumbbells), but also on special simulators and own weight for the development of major muscle groups and influence on the "problem" zones body (buttocks, hips, abdomen). This approach improves not only strength, but also endurance, flexibility, agility, and increases the number of students with high levels of physical activity.

Along with classic strength exercises, the use of therapeutics makes it possible to enhance the emotional background of the classes, to easily adjust the load according to the individual capabilities of those involved, makes it possible not only to develop endurance, but also to adjust the physique [12].

Also, the use of weight training in the educational process of physical education for the development of power of students has a wide positive transfer in various types of human activity [9].

Studies by Khorkova [11] have shown that the development of students' power abilities, as an adjunct to training, allows them to develop certain motor qualities, expand in them existing ideas about the importance of physical culture in human life.

The study of experience has shown that even the independent performance of such a common exercise as a "plank" and its varieties, effectively affects the development of human strength and the correction of body weight and composition.

Also, power exercises can be used for wellness purposes with students who have health disabilities and low fitness [3].

Experts have shown that strength exercises have a positive effect on the development of active flexibility in working with physically poorly trained people. The most effective are such exercises and modes of their performance that contribute to the improvement of intramuscular and intramuscular coordination and do not lead to a significant increase in muscle mass. Experts recommend to combine strength exercises with performing exercises in the arbitrary relaxation of the muscles and stretching exercises of the same muscles. This combination positively influences both the development of strength and the development of flexibility [8, p. 273].

Conclusions. As a result of the analysis of scientific and methodological literature we can draw the following conclusions. Strength training is one of the types of physical training that attracts young people. The use of modern, aesthetically designed, simulators has a positive effect on the formation of students' motivation to systematic motor activity.

To develop a strength training program requires: first, monitoring the preferences of students, assessing the state of physical fitness of the organism and determining their purpose; second, the study of the systematic exercise of physical exercises, because the realization of interest in physical culture occurs in the process of exercise [2]; third, supplementing the systematic nature of self-employment [5], and the technical base of universities is not a least role.

Prospects for further exploration in this direction will be related to the development and testing of the technology of teaching force training with elastic harnesses.

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Ващук Л. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами / Л. Ващук, А. Цось, А. Дудич, І. Юрченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – № 4 (36), 2016. – С. 29–38.
3. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. 13.00.02 / Петро Миколайович Гунько. – Київ, 2008. – 200 с.
4. Зюзь В. М. Використання кросфіта у прикладній фізичній культурі студентів ПДТУ / В. М. Зюзь, Т. М. Бабич, В. В. Балухтіна // 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 9 (117)19. – С. 44–49.
5. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / Н. П. Мартинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: зб. наук. праць. Педагогічні науки: № 4 (327) травень: у 2-х частинах. – Старобільськ: ЛНУ, 2019. Ч. I. – С. 64–72.
6. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
7. Стеценко А. Фізкультурно-спортивні уподобання студентської молоді / А. Стеценко // Спортивна наука України, 2013. – №1 (52). – С. 24–32.
8. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Кривец. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
9. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гірського спорту в процесі фізичного виховання / П. П. Ткаченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 11. – С. 117–121.
10. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

11. Хорькова А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания: дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Александра Станиславовна Хорькова. – Нижневартовск, 2011. – 181 с.
12. Черкашина Л. Способи розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку засобами тераробіки / Л. Черкашина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – № 4(36) (2016). – С. 39–44.

References

1. Balsevych V. K., Lubysheva L. Y. (1995). Fizycheskaya kultura : molodezh y sovremennost. (Vol. 4). Moskva, Rossiya: Teoriya y praktika fizycheskoy kul'tury. pp. 2–7.
2. Vashchuk L., Tsos A., Dudych, A., Yurchenko I. (2016). Realizatsiyi individualnykh fitness-program u systemi samostiynykh zanyat starshoklasnyts fizychnymy vpravamy. (Vol. 4 (36)). Luts'k, Ukraine : Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats Skhidnoyevropeyskoho nats. un-tu im. Lesi Ukrayinky. pp. 29–38.
3. Hunko P. M. (2008). Metodyka navchannya studentiv zastosovuvaty sylovi navantazheniya v protsesi fizychnoho vykhovannya: dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: Kyiv, Ukraine. 200 p.
4. Zyuz V. M., Babysh T. M., Balukhtina V. V. (2019). Vykorystannya krosfita u prykladniy fizychniy kulturi studentiv PDTU. (Vol. 9 (117)19). Kyiv, Ukraine: Naukovy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). pp. 44–49.
5. Martynova N. P. (2019). Samostiyni zanyattya v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity. (Vol. 4 (327) traven. CH. I.). Starobilsk. Ukraine: Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriya Pedahohichni nauky. pp. 64–72.
6. Sportivnaya fiziologiya: ucheb. dlya in-tov fiz. kul't.: pod red. YA. M. Kotsa. (1986). Moskva: Fizkul'tura i sport, Rossiya. 240 p.
7. Stetsenko A. (2013). Fizkulturno-sportyvni upodobannya student-skoyi molodi. (Vol. 1 (52)). Lviv. Ukraine: Sportyvna nauka Ukrayiny, pp. 24–32.
8. Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytannya: pod red. T.YU. Krutsevych. (Vol. 1). (2003). Kyev, Ukraine: Olympyskaya lyteratura. 424 p.
9. Tkachenko P. P. (2016). Metodyka rozvytku sylovykh yakostey studentiv zasobamy hyrovoho sportu v protsesi fizychnoho vykhovannya. (Vol. 11). Kyiv, Ukraine: Naukovy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport). pp. 117–121.
10. Uilmor Dzh. KH., Kostill D. L. (1997). Fiziologiya sporta i dvigatel'noy aktivnosti – Kyiv, Ukraine: Olimpiyskaya literature. 504 p.
11. Khorkova A. S. (2011). Razvytye sylovykh sposobostey u studentok s yspolzovanyem modulnoy tekhnolohyy v protsesse fizycheskoho vospytannya: dyss. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: Nyzhnevartovsk. Rossiya. 181 p.
12. Cherkashyna L. (2016). Sposoby rozvytku sylovykh yakostey divchat starshoho shkilnoho viku zasobamy terarobiky. (Vol. 4(36)). Luts'k. Ukraine: Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspil'stvi. pp. 39–44.

**Pryimakov Oleksandr¹, Pękala Damian²,
Mazurok Nataliya³, Prymakova Olga⁴**

¹Prof. dr hab., prof. ndz. Uniwersytetu Szczecińskiego (Szczecin, Polska)

²Magistr Uniwersytetu Szczecińskiego (Szczecin, Polska)

³Dr inżynierii, wykładowca WWFSiZ

Narodowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. M.P. Dragomanova (Kijów, Ukraina)

⁴Magistrant WKFiZ Uniwersytetu Szczecińskiego (Szczecin, Polska)

WPLYW DŁUGOTRWAŁEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO NA ORGANIZM SPORTOWCÓW SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH I OSÓB NIE ĆWICZĄCYCH

W pracy przeanalizowane zmiany fizjologiczne, zachodzące podczas długotrwałego wysiłku wytrzymałościowego jakim był test Coopera. Wykonane badania na bieżni (test Coopera) na grupie 20 osób reprezentujących 4 grupy (wytrzymałościową, szybkościową, siłową, nietreningową). Zbadane i przeanalizowane zależności pomiędzy kwasem mlekowym, tętnem a wynikiem, oraz pomiędzy kwasem mlekowym, a tętnem w różnych warunkach eksperymentu: w spokoju, w teście Coopera, w procesie odnowy powysiłkowej. Ujawnione, że poziom mleczanu wpływał na motorykę mięśni, co przekładało się na gorszy wynik sportowy. Większy poziom tętna kojarzył z podwyższonym poziomem kwasu mlekowego. Wyniki badań wskazują jednoznacznie na to, iż: 1) wyższy poziom kwasu mlekowego i tętna negatywnie wpływają na osiągnięty wynik sportowy; 2) wyższy poziom kwasu mlekowego wpływa na wyższy poziom tętna.

Hasła kluczowe: wysiłek fizyczny, wydolność, kwas mlekowy, tętno, wytrzymałość, szybkość, siła, korelacja.

Pryimakov Oleksandr, Pękala Damian, Mazurok Natalija, Prymakova Olga. The effect of prolonged physical activity on the body of athletes who specialize in various sports and people who do not train. After analyzing the literature to define the concepts of physical fitness, endurance and physical strength, lactic acid and delayed muscle pain syndrome, have done research on the treadmill (Cooper test) on a group of 20 people representing four groups (endurance, speed event, draft, bly). Knowledge of fatigue, relaxing effect on the body and physiological changes that occur during prolonged exercise, has allowed

to better analyze the results in both sports (distance) and drivers of change in the body (lactic acid, heart rate). Correlation and regression graphs show that in the case of this particular research group on the profit he had age and sex (the whole group are men). Depending greatest overlap between the lactic acid and the result between the heart rate and the result of lactic acid and between and heart rate. For the first correlation lactate levels affect the motility of the muscles causing discomfort at work, and in some cases pain, which translated into a worse outcome Sports (slowing of muscle). Higher heart rate was caused by elevated levels of lactic acid because the body is trying to pump out as soon as a toxic chemical from the muscles to break it down. Higher speed of the heart rate was also due to the need to provide more oxygen to the muscles and acidified ejection from the body of carbon dioxide. These results show clearly to the fact that: 1) higher levels of lactic acid and heart rate negatively affect the athletic performance achieved; 2) higher levels of lactic acid affects the higher heart rate.

Keys: exercise, endurance, lactic acid, heart rate, speed, strength, correlation.

Приймаков О.О., Пенкала Дамян, Мазурок Н.С., Приймакова О.О. Вплив тривалого фізичного навантаження на організм спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту і осіб, які не тренуються. У роботі проаналізовано фізіологічні зміни при виконанні тесту Купера на біговій доріжці. Дослідження проводилися на 20 випробовуваних, поділених на чотири групи (що спеціалізуються в видах спорту на витривалість, швидкість, силу і не тренуються). Виявлено високі залежності між рівнем молочної кислоти, частотою серцевих скорочень і досягнутим результатом в процесі тестування. Визначено, що рівень лактату впливає на моторику, що виражається в погіршенні спортивного результату. Результати досліджень показують, що в тесті аеробного спрямованості: 1) більш високий рівень молочної кислоти і частоти серцевих скорочень негативно впливає на досягнутий результат в спорті; 2) більш високий рівень молочної кислоти визначає більш високу частоту серцевих скорочень, спрямовану на ліквідацію лактату в м'язах і крові.

Ключові слова: фізична підготовленість, навантаження, витривалість, молочна кислота, частота серцевих скорочень, сила, швидкість, кореляція.

Wstęp. Podczas wzmożonego wysiłku fizycznego w organizmie człowieka zachodzą zmiany fizjologiczne [6, 7, 9]. Część z nich, takie jak pojawienie się potu na ciele, zaczerwienienie ciała, przyspieszony oddech, widoczne są na pierwszy rzut oka, inne natomiast, takie jak zmniejszenie się poziomu pH w organizmie, zwiększenie częstotliwości bicia serca, czy resynteza ATP są niezauważalne, a dla niektórych zajmujących się amatorsko sportem brzmią jak *czarna magia* [4,5].

Najważniejszymi zmianami w ciele każdego sportowca podczas różnorodnych czynności, które wymagają zaangażowania większej ilości partii mięśni, czy bardziej wzmożonego wysiłku jest powstawanie kwasu mlekowego oraz zależności jakie powstają na drodze kwas mlekowy/tętno, a osiągnięty wynik [4, 7, 9]. Wyniki badań nad tymi elementami chcielibyśmy przedstawić w niniejszej pracy.

Celem pracy jest zbadanie wpływu długotrwałego wysiłku fizycznego na organizm sportowców specjalizujących się w różnych dyscyplinach sportowych i osób nietrenujących.

Zadania pracy: 1) Analiza wpływu długotrwałego wysiłku fizycznego na organizm sportowców; 2) Zbadanie związków wzajemnych wskaźników fizjologicznych, a uzyskanym wynikiem przy wykonaniu testu Coopera; 3) Opracowanie modelowych charakterystyk związków wzajemnych wskaźników fizjologicznych z uzyskanym wynikiem przy wykonaniu testu Coopera osobami trenującymi i nietrenującymi.

Obiektem badań są sportowcy specjalizujący się w różnych dyscyplinach sportowych i osoby nietrenujące.

Metody i organizacja badań własnych. W badaniach udział wzięło 20 osób podzielonych po 5 osób do wybranej dyscypliny sportowej (piłka nożna, sprint, sporty siłowe). Grupami badawczymi byli: grupy osób trenujących sporty wytrzymałościowe, szybkościowe i siłowe, a grupą kontrolną - osoby nietrenujące wyczynowo, żadnej dyscypliny sportowej. Grupę wytrzymałościowców reprezentowali piłkarze nożni z seniorskiej drużyny Miejskiego Klubu Sportowego Olimp Złocieniec, którzy obecnie grają w Koszalińskiej Lidze Okręgowej. Grupą szybkościowców byli sprinterzy oraz skoczkowie w dal z Międzyszkolnego Klubu Sportowego Junior Złocieniec. Grupę siłaczy reprezentują kulturyści amatorzy, którzy sami i we własnym zakresie ćwiczą na siłowni co najmniej 3 razy w tygodniu. Ostatnią grupą są osoby, które nie trenują profesjonalnie żadnego sportu.

W ramach prób badawczych, wszystkie grupy będą miały za zadanie wykonanie testu Coopera [2, 3]. Polega on na ciągłym biegu przez 12 minut i służy głównie do badania wytrzymałości u sportowców, jak również z powodzeniem stosowany jest przez nauczycieli wychowania fizycznego.

Test Coopera wykonywany był na stadionie miejskim o nawierzchni żwirowej. Do przeprowadzenia badań na zawartość kwasu mlekowego w organizmie sportowców podczas wykonywania wyżej wymienionych prób wykorzystał się analizator kwasu mlekowego THE EDGE (EMC zgodne z żądaniem, EN 60601-1-2). Samo badanie polega na nakłuciu palca przy użyciu odpowiedniego nakłuwacza oraz nabraniu na specjalny pasek testowy (również firmy THE EDGE, gdyż określone paski testowe są w stanie współpracować jedynie z określonymi typami analizatorów kwasu mlekowego) około 2 kropel krwi. Badania na obecność kwasu mlekowego w organizmie (w mmol/L) odbywali się trzykrotnie: przed rozpoczęciem rozgrzewki, zaraz po zakończonym wysiłku fizycznym (do 3 minut) oraz po wyznaczonym czasie na odpoczynek (10-15 minut).

Matematyczna obróbka danych była przeprowadzona na komputerze osobistym z wykorzystaniem statystycznych i graficznych programów Excel z pakietu MS Office 2019, Statistica 13.5, pozwalających urzeczywistniać korelacje, współczynniki regresji, determinacji oraz inne metody analizy matematycznej.

Wyniki badań własnych. Przez wykonania 12 minutowego testu Coopera 20 osób łącznie pokonało sklasyfikowany dystans 56 kilometrów i 300 m. Największa pokonana odległość była przez zawodnika wytrzymałościowego i wynosiła 3700 m.

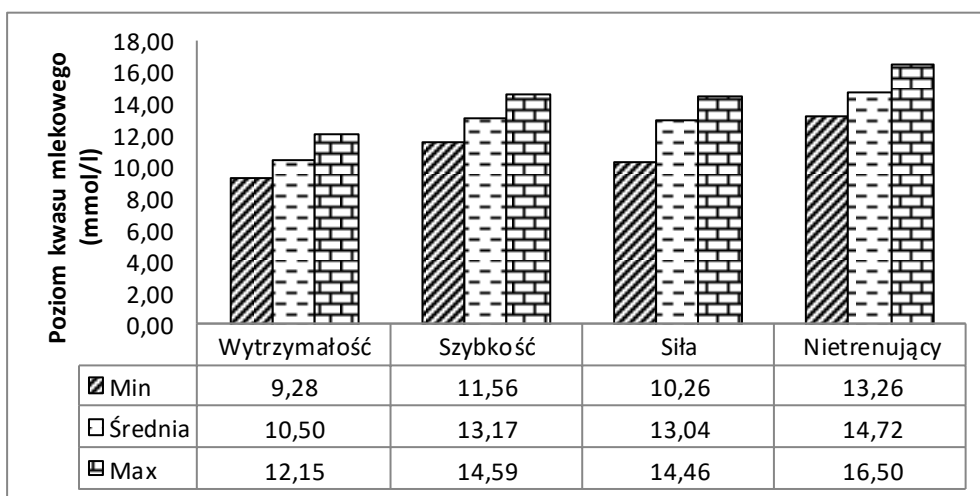
Najniższa odległość to 2250 m i pokonana była przez osobę trenującą sporty siłowe. Najgorszy wynik wśród wytrzymałościowców wyniósł 2950 m, a średnia wyników wyniosła 3390 m. Wśród osób trenujących sporty siłowe najlepszy wynik osiągnięty był na poziomie 2700 m, a średnia wynosiła 2480 m. Szybkościowcy osiągnęli średnią na poziomie 2910 m, z czego najlepszym wynikiem było 3050 m, a najgorszym 2750 m. Grupa kontrolna osiągnęła średnią 2480 m, a więc taką samą jak sporty siłowe, mając za najlepszy wynik 2750 m, a za najgorszy 2350 m.

Zmiany kwasu mlekowego przy wykonaniu Testu Coopera. Największy poziom kwasu mlekowego we krwi kapilarnej wyniósł 18,32 mmol/l i należał do osoby nie trenującej z grupy kontrolnej. Najniższy poziom 7,92 mmol/l należał do wytrzymałościowca. Grupa kontrolna najniższy poziom mleczanu osiągnęła na poziomie 14,52 mmol/l, a średnia „zakwaszenia” wyniosła 16,63 mmol/l. Grupa osób trenująca sporty wytrzymałościowe, która była faworytem testu najwyższy poziom mleczanu osiągnęła na poziomie 8,5 mmol/l, że średnią wynoszącą 7,92 mmol/l. Duże rozbieżności między najniższym poziomem (9,21 mmol/l), a najwyższym (12,32 mmol/l) wystąpiły w grupie szybkościowej. Średnia „zakwaszenia” wyniosła 10,81 i była drugim wynikiem z spośród wszystkich grup badawczych. Pomiedzy nimi, a grupą kontrolną znaleźli się siłacze i kulturysty ze średnią poziomu kwasu mlekowego we krwi kapilarnej na poziomie 14,49 mmol/l. Najniższa wartość wyniosła 13 mmol/l, a najwyższa 15,66 mmol/l. Średnia wartość poziomu mleczanu we krwi dla wszystkich badanych wyniósł 12,46 mmol/l, jednak 50% wszystkich badanych miało równo lub więcej niż 12,66 mmol/l.

Po odpoczynku nastąpiło ponowne zmierzenie poziomu kwasu mlekowego we krwi (ryc. 1).

Najmniejsza wartość osiągnięta została przez wytrzymałościowców i wyniosła 3,4 mmol/l, a największa wartość przez osobę nie trenującą regularnie. Poziom kwasu mlekowego tej drugiej zmniejszył się do poziomu 13,92 mmol/l. Najniższa wartość osiągnięta przez grupę kontrolną wyniosła 11,76 mmol/l, a jej średni wynik to 12,82 mmol/l. Największy poziom kwasu mlekowego we krwi kapilarnej u wytrzymałościowców zmniejszył się do poziomu 4,21 mmol/l, osiągając średnią wartość 3,77 mmol/l. Szybkościowcy osiągnęli najniższy poziom mleczanu wynoszący 5,98 mmol/l, najwyższy 7,51 mmol/l oraz średnią wartość na poziomie 6,7 mmol/l. Największa różnica pomiędzy najniższym wynikiem, a najwyższym znajdowała się u siłaczy i kulturystów, którzy ze średnią poziomu kwasu mlekowego wynoszącą 10,29 mmol/l mieli wynik minimalny na poziomie 9,21 mmol/l, a maksymalny 12,51 mmol/l. Ponad 50% wszystkich badanych osiągnęła wynik większy lub równy 8,36 mmol/l.

Test Coopera jednoznacznie ukazał, że osoby mające dużo wspólnego z bieganiem osiągną lepsze rezultaty przy mniejszym zmęczeniu podczas 12-minutowego biegu niż osoby, które swoje mięśniowe zapasy energetyczne pożytkują na siłowni, albo w ogóle nic nie robią.



Ryc. 1. Najniższy i najwyższy poziom kwasu mlekowego po przerwie odpoczynkowej w poszczególnych grupach badawczych - Test Coopera

Zmiany tętna przy wykonaniu Testu Coopera. Podczas przeprowadzonych badań sprawdzono również częstotliwość skurczów serca. Średnia uderzeń serca na minutę przed rozpoczęciem Test Coopera wynosiła: u wytrzymałościowców $56,4 \pm 2,41$ uderzenia, u szybkościowców $60,2 \pm 0,84$ ud/min i u siłaczy $60,4 \pm 1,14$ ud/min. Grupa kontrolna osiągnęła wynik $63 \pm 4,64$ ud/min.

Po 12 minutowym biegu średnia wyników w poszczególnych grupach wynosiła: wśród piłkarzy $178,8 \pm 11,5$ ud/min, sprinterów $194,4 \pm 13,8$ ud/min, siłaczy $202,8 \pm 5,1$ ud/min. Grupa kontrolna miała $205,2 \pm 8,9$ ud/min.

Po odpoczynku średnia tętna wszystkich badanych wynosiła $105,3 \pm 19,1$ uderzenia na minutę, u wytrzymałościowców - $80,4$ ud/min, u szybkościowców - $110,4$ ud/min, u siłaczy - 114 ud/min, a grupa kontrolna osiągnęła wynik $116,4$ uderzeń na minutę.

Miedzy poziomem kwasu mlekowego i tętnem zaobserwowana wysoka zależność (ryc. 2).

Matematyczny i graficzny model tej zależności odbija liniowe zwiększenie tętna w teście Coopera przy zwiększeniu poziomu kwasu mlekowego we krwi - im większy poziom kwasu mlekowego, tym wyższa częstotliwość tętna.

Ten wzajemny związek świadczy o wysokim stopniu integracji fizjologicznych wskaźników w procesie wykonania długotrwałego obciążenia fizycznego.

Wynik w teście Coopera silnie koreluje z kwasem mlekowym i tętnem, zarejestrowanymi bezpośrednio po próbie

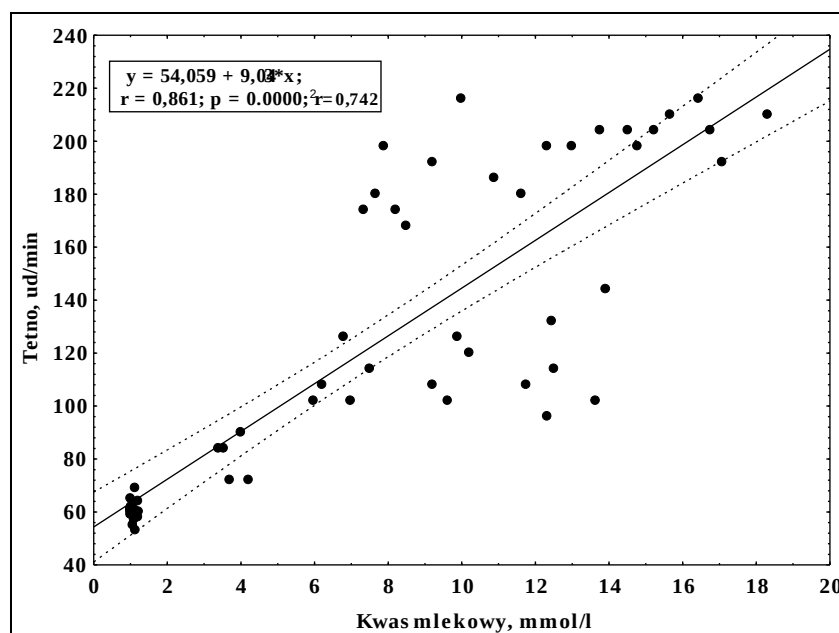
badawczej i w regeneracyjnym okresie po obciążeniu fizycznym (tab. 1).

Tabela 1.

Związki wzajemne między oddzielnymi wskaźnikami przed, bezpośrednio po wzmożonym wysiłku fizycznym oraz po wyznaczonym czasie na odpoczynek

Wskaźniki	Spoczynek (n=20)		Test Coopera (n=20)		Po odpoczynku (n=20)	
	Tętno, ud/min	Wynik testu (m)	Tętno, ud/min	Wynik testu (m)	Tętno, ud/min	Wynik testu (m)
Kwas mlekowy	-0,014	0,250	0,789	-0,849	0,690	-0,868
Tętno	-	-0,508	-	-0,699	-	-0,647

Dane, przedstawiane w tabeli 1, świadczą o tym, że najwyższe związki wzajemne z tętnem i z rezultatem w teście Coopera przejawia kwas mlekowy. Tylko koncentracja kwasu mlekowego w stanie spokoju nie koreluje ani z tętnem, ani z rezultatem w teście Coopera. Poziom tętna zarejestrowanego w stanie spokoju współdziała statystycznie wiarygodnie z rezultatem w teście Coopera. Ujemna zależność świadczy o tym, że zbadane osoby mające najwyższy poziom tętna w spokoju charakteryzują się stosunkowo niewysoką wydolnością w teście aerobowym ($-0,508$, $p < 0,05$) i pokazują w procesie badawczym najwyższy poziom kwasu mlekowego.



Ryc. 2. Wykres zależności kwasu mlekowego do tętna w spoczynku, bezpośrednio po wysiłku oraz po wyznaczonym odpoczynku w Teście Coopera

Ten związek odbija liniowe pogorszenie rezultatu w teście Coopera przy zwiększeniu poziomu tętna - im większy poziom tętna w stanie spokoju, tym gorsze wyniki w teście, który charakteryzuje wydolność fizyczną o charakterze aerobowym.

Obliczone regresyjne modele zależności rezultatu w teście Coopera od poziomu tętna i kwasu mlekowego, zarejestrowane w spokoju, podczas próby oraz w regeneracyjnym okresie po obciążeniu fizycznym, a także modele związków wzajemnych tętna i kwasu mlekowego w różnych warunkach (tab. 2).

Tabela 2.

Regresyjne modele zależności rezultatu w teście Coopera od poziomu tętna i kwasu mlekowego, a związki wzajemne tętna i kwasu mlekowego w różnych warunkach.

spokój	podczas Testu Coopera	Po odpoczynku
$y = 6551,8 - 62,28 * x$; y - wynik testu (m); x - tętno, ud/min; $r = -0,508$; $p = 0,05$.	$y = 6882,609 - 20,828 * x$; y - wynik testu (m); x - tętno, ud/min; $r = -0,699$; $p = 0,0006$.	$y = 4326,24 - 14,35 * x$; y - wynik testu (m); x - tętno, ud/min; $r = -0,647$; $p = 0,002$;
$y = 535,8 + 2046,3 * x$; y - wynik testu (m); x - kwas mlekowy, mmol/l $r = 0,399$; $p = 0,09$.	$y = 4068,855 - 100,634 * x$; y - wynik testu (m); x - kwas mlekowy, mmol/l $r = -0,849$; $p = 0,00000$.	$y = 3668,68 - 101,69 * x$; y - wynik testu (m); x - kwas mlekowy, mmol/l $r = -0,868$; $p = 0,00000$.
$y = 62,9541 - 2,5629 * x$; y - tętno, ud/min; x - kwas mlekowy, mmol/l $r = -0,054$; $p = 0,82$.	$y = 156,5806 + 2,989 * x$; y - tętno, ud/min; x - kwas mlekowy, mmol/l $r = 0,789$; $p = 0,00006$.	$y = 74,7255 + 3,642 * x$; y - tętno, ud/min; x - kwas mlekowy, mmol/l $r = 0,690$; $p = 0,0008$.

Widocznie, że najwyższy poziom integracji wskaźników fizjologicznych przejawia się bezpośrednio w procesie wykonania testu Coopera. Obciążenie fizyczne jest głównym czynnikiem determinującym poziom integracji układu sercowo-naczyniowego na układ energetyczny zabezpieczający działalność mięśniową.

Opracowane równanie regresji można eksploatować do modelowania i prognozowania możliwych wartości rezultatu w pracy wytrzymałościowej od wyjściowego poziomu tętna i kwasu mlekowego w różnych warunkach eksperymentu.

Niżej jest przedstawiony model wielorakiej regresji, która przedstawia liniowe pogorszenie rezultatu w teście Coopera przy zwiększeniu poziomu kwasu mlekowego we krwi i tętna - im większy poziom kwasu mlekowego i tętna w stanie spoczynkowym, tym gorszy wynik w procesie badania sportowców.

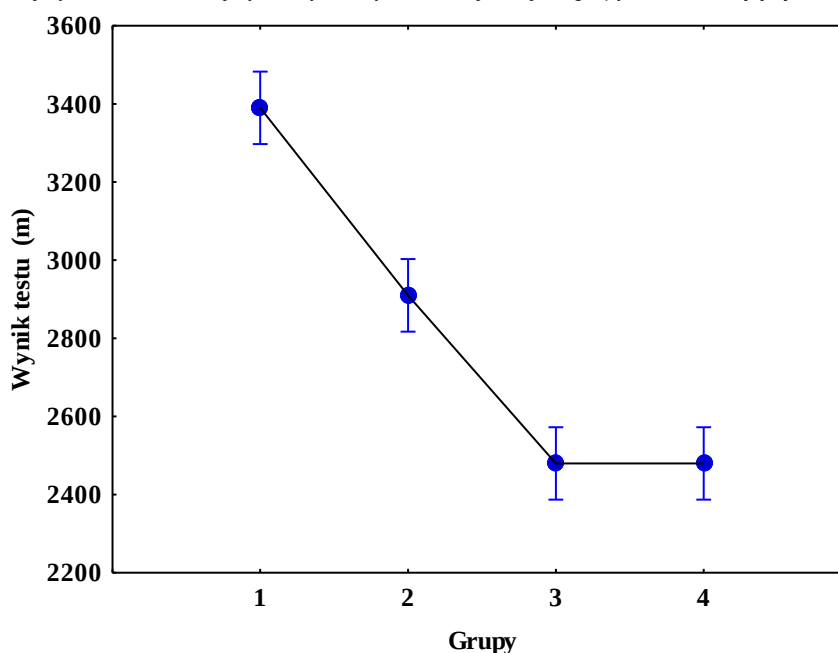
$$y = 4997,2 + 1405,1x_1 - 61,85x_2, (r = 0,564, p < 0,05),$$

gdzie: y - rezultat w teście Coopera (m); x_1 - kwas mlekowy (mmol/l); x_2 - tętno (ud/min).

Współczynnik determinacji ($d=0,318$, ($p < 0,05$)) świadczy o tym, że zmienność rezultatu w teście Coopera na 31,8 % zdeterminowana jest wyjściowym poziomem tętna i kwasu mlekowego.

Jak było zaznaczone wyżej, statystycznie wiarygodny związek wzajemny z rezultatem testowania przejawia tylko tętno w wyjściowym stanie, jednakże 2 parametry w wyjściowym stanie (tętno i kwas mlekowy) okazują największy i statystycznie wiarygodny wpływ na wydolność, w porównaniu do jednego wskaźnika.

Graficzne rezultaty analizy dyspersyjnej jednoczynnikowej, charakteryzującej stopień wpływu specyfiki specjalizacji sportowej na poziom, osiągniętego podczas próby rezultatu, świadczą o tym (ryc. 3), że najlepszy rezultat w teście Coopera pokazali sportowcy, należący do grupy 1 (wytrzymałościowej), później sportowcy drugiej grupy - szybkościowej. Po nich trzecie miejsce zajęła grupa siłowa, a najniższą wydolność tlenową wykazały osoby, odnoszące się do grupy 4 - nietrenującej.



Ryc. 3. Wpływ specyfiki sportowej specjalizacji na poziom osiągniętego podczas testu Coopera rezultatu. Grupy: 1 – wytrzymałościowa; 2 – szybkościowa; 3 – siłowa; 4 – nietrenująca.

Analiza dyspersyjna pokazała, że specjalizacja sportowa określa rezultat podczas próby na 82,4 % ($F=87,7$, $p < 0,001$), poziom kwasu mlekowego - na 16,7 % ($F=3,8$, $p < 0,01$), poziom funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego - na 2,4 % ($p > 0,05$).

Przedstawiciele grupy wytrzymałościowej mają najmniejsze wartości tętna w różnych warunkach eksperymentu. To charakteryzuje ekonomiczność funkcjonowania ich organizmu.

Wnioski. Test Coopera jednoznacznie ukazał, że osoby mające dużo wspólnego z bieganiem osiągną lepsze rezultaty przy mniejszym zmęczeniu podczas 12-sto minutowego biegu niż osoby, które swoje mięśniowe zapasy energetyczne pożytkują na siłowni, albo w ogóle nic nie robią.

Najbardziej istotne korelacje zachodzą pomiędzy uzyskanym wynikiem sportowym, a poziomem kwasu mlekowego oraz tętnem podczas wzmożonego wysiłku fizycznego.

Osoby niewytrenowane uruchamiały swój system obronny mięśni, który przy zbyt wysokim stężeniu kwasu mlekowego podnosił znacznie częstotliwość bicia serca oraz spowalniał pracę mięśni w celu ograniczenia produkcji szkodliwego mleczanu, przez co wynik sportowy był gorszy.

Osoby dobrze wytrenowane (trenujące sporty wytrzymałościowe) potrafiły poradzić sobie ze zmęczeniem, a ich organizmy produkowały mniejsze ilości mleczanu. Wytrenowanie pozwoliło im nie podnosić poziomu tętna zachowując przy tym optymalny podczas tlenowej pracy poziom pH mięśni.

Rezultaty eksperymentu pozwalają wstępnie wnioskować o tym, że kwas mlekowy i tętno są informacyjnymi wegetatywnymi wskaźnikami, które można używać w sportowej diagnostyce dla oceny reakcji organizmu na wytrzymałościowe obciążenie fizyczne, prognozowania aerobowej wydolności fizycznej.

Opracowane regresyjne modele można używać do modelowania możliwego poziomu wydolności fizycznej sportowców przy różnych wartościach tętna i kwasu mlekowego.

References

1. Chmura J., Nator K., Kaciuba-Uściłko H. (2007). Próg psychomotoryczny zmęczenia, Sport Wyczynowy. № 4-6. 27-36.
2. Cooper, K. (1985). The aerobics program for total well-being: Exercise, diet, and emotional balance. Bantam.
3. Cooper, Kenneth H. (January 1969) [1968]. Aerobics. **14490** (revised ed.). Bantam. Books. ISBN 978-0-553-14490-1.
4. Fortuna M. (2008). Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej tlenowej i beztlenowej. Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze Jelenia Góra. 2008. 14-23.
5. <http://www.budowa-czlowieka.exe6.biz.pl/zmeczenie-miesnia>; z dn. 16.03.2013.
6. Jaskólski A., Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka (2006). AWF Wrocław.
7. Kozłowski S., Nator K. (1999). Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Warszawa, PZWL.
8. Pieter J. (1967). Ogólna metodologia pracy naukowej, Wrocław-Warszawa. 67.
9. Wnorowski J. (2006). Kontrola efektywności szkolenia na poziomie fizjologicznym. Podstawy racjonalnego szkolenia w grze w piłkę nożną. Praca zbiorowa pod red. Żak S. i Duda H.. AWF Kraków. 225-246.

УДК:316.613.5:796.011.3

Zavalniuk O.V

**Doctor of Philosophy, associate professor,
Professor of department of the theory and methods of physical training
The national pedagogical university of M.P. Dragomanov,
Putrov S. Yu.**

**Doctor of Philosophy, professor, professor of the department of physical rehabilitation
The national pedagogical university of M.P. Dragomanov, Kiev**

SOCIAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE PERSONALITY IN THE COURSE OF SPORTS ACTIVITY

In the article, the attempt to find out the valuable potential of the impact of sports activity on personality is made. It is proved that physical training and sport are intended to provide integration into the system of the public relations of each person irrespective of his physical capacities. It becomes clear as far as values of physical culture and sport and their traditional educational influence it is capable to help the person to find world outlook orientations for own acts. It is noted that modern sports education has to be innovative in the nature of a rather democratic process. It has to become an effective remedy of revival and further development of national culture, get the status of the effective instrument of counteraction of spiritual degradation, awaken patriotism, humanity, sense of personal dignity. Considering specified, the activity of sports institutions has to be organized so that to promote the statement of each personality as a creator of own life, active member of society who every minute approves ideals of humanity and respects the country.

Key words: activity, education, influence, personality, sport, physical culture, values.

Завальнюк О. В., Пупров С. Ю. Соціально-педагогічні аспекти становлення особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У статті здійснюється спроба з'ясувати ціннісний потенціал впливу фізкультурно-спортивної діяльності на особистість. Доводиться думка, що фізичне виховання і спорт покликані забезпечити інтеграцію в систему суспільних відносин кожної людини незалежно від її фізичних можливостей. З'ясовується, наскільки цінності фізичної культури і спорту та їх традиційний виховний вплив здатен допомагати людині знаходити світоглядні орієнтації для власних вчинків. Наголошується на тому, що сучасне фізкультурно-спортивне виховання повинно мати випереджувальний характер щодо демократичного процесу. Воно має ставати ефективним засобом відродження і подальшої розбудови національної культури, набувати статусу ефективного інструмента протидії духовній деградації, пробуджувати в особистості патріотизм, гуманність, почуття особистої гідності тощо. З огляду на зазначене, діяльність фізкультурно-спортивних інституцій має бути організованою таким чином, щоб сприяти утвердженню кожної особистості як творця власного життя, активного члена суспільства, який щохвилини утверджує ідеали гуманізму і поважає свою країну.

Ключові слова: діяльність, виховання, вплив, особистість, спорт, фізична культура, цінності.

Завальнюк Е. В., Пупров С. Ю. Социально-педагогические аспекты становления личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. В статье предпринимается попытка выяснить ценностный потенциал влияния физкультурно-спортивной деятельности на личность. Приводится мнение, что физическое воспитание и спорт призваны обеспечить интеграцию в систему общественных отношений каждого человека независимо от его физических возможностей. Выясняется, насколько ценности физической культуры и спорта, их традиционное воспитательное воздействие способны помогать человеку находить мировоззренческие ориентации для собственных поступков. Отмечается, что современное физкультурно-спортивное воспитание должно иметь опережающий характер относительно демократического процесса. Оно должно становиться эффективным средством возрождения

и дальнейшего развития национальной культуры, приобретать статус эффективного инструмента противодействия духовной деградации, пробуждать в личности патриотизм, гуманность, чувство собственного достоинства и тому подобное. Учитывая указанное, деятельность физкультурно-спортивных учреждений должна быть организована таким образом, чтобы способствовать утверждению каждой личности как творца собственной жизни, активного члена общества, ежеминутно утверждающего идеалы гуманизма и уважающего свою страну.

Ключевые слова: деятельность, воспитание, влияние, личность, спорт, физическая культура, ценности.

Statement of a problem. In modern researchers, there is an important argument in favor of studying the importance of physical culture and sport for the all-round development of the person. Also the attempt to comprehend the valuable potential of a phenomenon of impact of sports activity on the personality is made. However, according to us, the attempt to concretize the specified educational potential on the formation of the personality in the course of sports activity looks fruitful. On the one hand, the formulation of the question looks too easy - clear that these phenomena carry out influence on the outlook of participants of sports activity. On the other hand, in the conditions of modern sociocultural dynamics becomes more difficult to be diagnosed which of valuable priorities are given by modern sport and physical culture, have their traditional educational influence is capable to help the person to find world outlook orientations for own acts?

To public values of physical culture and sport usually, researchers refer "the special knowledge accumulated by mankind, the sports equipment, technologies of sports preparation, an improvement technique, the best samples motor activity, sporting achievements - all that created by people for physical improvement and the organizations of a healthy lifestyle" [3, p. 33]. A personal level of assimilation of values of physical culture and sport, as a rule, is defined by physical skills, the ability of the personality to rational self-organization of own healthy lifestyle, knowledge, and experience of the individual in the sphere of physical improvement, social mental sets, level attraction to active occupations sports activity.

Physical training and sport in the context of a humanistic educational paradigm, are intended to provide integration into the system of the public relations of each person irrespective of his physical capacities and sports potential. [2, p. 87].

The analysis of references showed that in the Ukrainian pedagogical tradition a role of formation and physical improvement of the personality as a component of success, of its vital process, formation of culture of health, of society means, of physical culture and sport, such researchers as O. Andreyeva, M. Bulatov, M. Vityayev, O. Dubogai, D. Kachurovsky, I. Medvedeva, L. Sushchenko, A. Tymoshenko, and other.

Among foreign authors whose work left a noticeable mark in the field of studying as knowledge of the nature, entities, sociocultural purpose, and philosophy of sports activity once you call, first of all, such scientists, as P. Arnold, E. Berri, V. Vineland, A. Guttmann, P. de Coubertin, K. Cooper, Y. Morgan, K. Heynla, O. Spengler, and others.

According to L. Matveev, the formation of personality is impossible without own activity. Therefore consideration of the personality only as about the object of education would be incorrect, in not a smaller degree she is also the subject of education especially self-education. It is emphasized that the sphere of physical culture and sport in a certain relation provides especially favorable conditions for the manifestation of vital activity [5, p. 301].

The purpose of the article consists of justification of aspects of social and pedagogical influence on the formation of the personality in the course of sports activity

Achievements of the specified purpose cause the necessity of the solution of the following **tasks**:

1. To find out the valuable potential of influence of social and pedagogical aspects on the formation of personality in the course of sports activity.
2. To disclose the importance of physical culture and sport on the formation and all-round development of the personality.
3. To prove the influence of social and pedagogical aspects on the formation of personality in the course of sports activity.

Statement of the main material of research. The modern educational process and its modernization provide the creation of such a teaching and educational field which purposefully focuses the personality on self-determination, self-control, self-development fully to prove in further activity. [1, p. 75]. Very essential value, considering it, has an optimum ratio of the leading role of the tutor, independence and activity of pupils. The harmonious ratio of the directing role of the tutor and conscious activity of pupils leads to gradual developments of education into self-education. At the same time in the self-education process of formation of the personality, its spiritual ripening and self-affirmation receive the logical termination. [5, p. 301-302].

In process self-education of people uses various forms and methods. Here, a great help can be provided by an educator who reveals a role in self-education such as self-suggestion, the ability to look critically from the outside, self-commitment, self-control, etc. It is very important to create at those people who are engaged in representation about ideals. But all external educational influences from specialist educators cannot give the expected results if only one person does not find sufficient an initiative and activity, will not show desire and ability to be engaged self-education that is understood as creative vigorous activity of the personality which purpose is development in unity of physical, intellectual, spiritual qualities, will ability to work on own shortcomings and shortcomings [6, p. 111].

Physical training and sport will promote integration into the Ukrainian society of the person irrespective of its level of physical potential. As experts note, complete process of physical training of student's youth is implemented through the system of sports activity which finds manifestation in various forms of physical activity that allows realizing not only natural needs of the personality for the movement and physical activity but also to purposefully promote improvement of a biological system of activity of an organism through development of physical qualities, ensuring such socially important requirements as aspiration to knowledge, communication, self-expression, development of esthetic representations, experience of positive emotions and so forth [7, p. 8]. In the conditions of the modern Ukrainian higher school of the special status work on activation of each student regarding their own

physical development, and the active participation in a wide range of sports activities offered by the university.

Modern physical training is guided by a wide range of purposes and tasks by the internalization of valuable orientations of the physical culture of the modern type. It is meant that the specifics of social and pedagogical education consist of formation "philosophy of health", active relation to sports activities, inactive assimilation of values of physical culture. Achievements of a desirable positive result of social and pedagogical and psychological education are possible in case values of physical culture are directly, completely experienced by the person and endured on their own experience. As, for example, east traditions of Yoga or Wushu in which often are engaged up to advanced age.

Thereof valuable orientations will be acquired as vital, and active sport activity will accompany the person during all life. Some theorists of sport (in particular, D. Andrews) consider that the above-named aspects of sports education can include also "an intellectual component", that is a possibility of formation in the identity of a complex of the theoretical knowledge covering a wide range of historical, culturological, medical and other aspects, related to "physical knowledge" [9, p. 33].

For the personality in any society is of particular importance assimilation of "mobilization" values of physical culture (reaction, endurance, etc.) which help the person to exist in extreme situations. Technogenic accidents, injuries of various etymology, ecological crisis - here the incomplete list of situations which regularly lead to loss of life even in realities of modern society, in such situation especially will be useful to the person advanced physical abilities and skills. Active occupations sports activity promotes mobilization of functional, psychological and physical capacities of an organism. They influence the creation of a "margin of safety" as a peculiar reserve for reaction to "extreme" external influences that demand from the individual of urgent mobilization of functional forces [3, p. 44]. Not less important for the modern personality there are also valeological values of physical culture.

To valeological values of physical culture include saved up by the theory and to a technique of sports education of knowledge about the health of a person. Formations of a personality, hardening, imperception of addictions (smoking, alcohol intake, etc.), increase in psychoemotional stability by means of the use of physical exercises are the cornerstone of effective physical development of the person, it's level of health. Theorists of sport prove the generalizing nature of valeological values by inclusion to their maintenance of values of corporality: sports skills, physical training, endurance - the qualities that determine the state of health of the person. At the same time mobilization values of physical culture have also valeological focuses: The healthy lifestyle, endurance as the ability to resist to negative impacts of the external environment - all these are direct results of the development of physical culture. [2, with. 92]. Values of physical culture valeological in character also open opportunities for the formation of requirement, interest, motivation in the careful attitude of personal health.

The maintenance of the specified values of physical culture and sport generally looks identical. However functional a divergence of values of physical culture and sport is caused by distinctions of their purpose in the life of the individual and society. The physical culture on the essence arises and exists as a way of socialization of the personality through the used practices of physical exercises which aimed at the effective inclusion of the individual to spheres of work, wars and so forth. As researcher L. Lubisheva writes: "Sport extends in society as means and a form of identification of the highest abilities of the person that are shown in competitions and need recognition by others as a property of the winner" [3, p. 46].

Educational values of sport are shown by high integrity and variability of its specific values that are acquired in the course of active sports life. The sport is fairly called "school of character, emotions, will, fair play", confirming existence in it emotional, moral, to esthetic values which are got by wearisome training and fighting. In line with the wide sports movement grows its value as a factor of social integration among athletes, and among the audience ("fans") [9, p. 32].

In the modern globalized world, the sport promotes also strengthening of international communication. The speech of sport is clear and available, the beauty of a human body and its best manifestations does not need the translation, respect to human achievements in sports skill is inherent the majority of world cultures of the present, and the logic of sport keeps within the basic principles of multiculturalism.

So, thanking sports activity, people become the present social subject, the full member of society. Relying on results of sociological researches, L. Lubisheva draws a conclusion that those people who are engaged in physical culture not only are socially active, but also have a positive impact on the relatives, friends, colleagues: occupations physical exercises help to develop such important qualities as discipline, the ability to use free time more rational, skill to communicate, ability to reflex concerning logic of progress and failures, desire to be the best, and as shown a research, the person is more active it is involved in sports activity, the less she hopes for luck, for someone's help, on ability to adapt - the person gets used to count on himself and for achievement of wellbeing stakes on definitions of the purpose, on the abilities, talent, diligence and conscientiousness [4, p. 47].

Conclusions. So, in the theory of sport and physical culture, the fact of their interpretation as fruitful tools education of the modern personality is conventional. Modern sports education has to be innovative in the nature of a rather democratic process. It has to become an effective remedy of revival and further development of national culture, get the status of the effective instrument of counteraction of spiritual degradation, awaken patriotism, humanity, feeling of personal dignity and so forth. Thanking sport and physical culture, the person becomes the real subject and full member of society. Considering specified, the activity of sports institutions has to be organized so that to promote the statement of each personality as a creator of own life, active member of society who every minute approves ideals of humanity and respects the country.

Література

1. Завальнюк О. В. Концептуальні аспекти інноваційних механізмів вітчизняної освітньої парадигми та їх вплив на розвиток галузі фізичної культури і спорту. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2018. Вип. 154. Т. I. С. 74–77.

2. Завальнюк О. В. Феномен спорту : від філософської теорії до сучасних практик: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 384 с.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦИФК, 1992. 120 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 240 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
6. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 111.
7. Физическая культура в стране и обществе. Физическое воспитание в вузе. URL: <http://fk.kture.kharkov.ua/lectures/id/12>
8. Эндрюс Д. К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии. Теория и практика физической культуры. 1993. № 1. С. 33.
9. Mandell R. D. Sport: A Cultural History. New York: Columbia University Press, 1984. P. 32.

Reference

1. Zavalniuk O. V. (2018). Conceptual aspects of innovative mechanisms of a domestic educational paradigm and their influence on the development of the branch of physical culture and sport. *Bulletin of the Chernihiv national pedagogical university of T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical training and sport*. Chernihiv, Iss. 154. T. I. pp. 74–77.
2. Zavalniuk O. V. (2017). Sports phenomenon: from the philosophical theory to modern the practician: Monograph. Kyiv: NPU of M.P. Dragomanov. 384 p.
3. Lubyshcheva L. I. (1992). Concept of formation of the physical culture of the person. М.: GTsIFK, 120 p.
4. Lubyshcheva L. I. (2001). Sociology of Physical Culture and Sports: Study Manual. М.: Publishing Center "Academy," 240 p.
5. Matveev L. P. (1991). Theory and methodology of physical culture. М.: Physical education and sports, 543 p.
6. Foundations of theory and methodology of physical culture / under ed. A. A. Gusalovsky. М.: Physical education and sports, 1986. P. 111.
7. Physical culture in the country and society. Physical education at the university. URL: <http://fk.kture.kharkov.ua/lectures/id/12>
8. Andrews D. K. (1993). Role of education in promoting healthy lifestyles in the twenty-first century. Theory and practice of physical culture. 1993. № 1. P. 33.
9. Mandell R. D. (1984). Sport: A Cultural History. New York: Columbia University Press, P. 32.

Авербах О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Сенкевич В. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)

КОНТРОЛЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

У статті розкрито необхідність визначення чітких та універсальних критеріїв оцінювання рухової підготовленості студентів, зокрема підбору об'єктивних та інформативних контрольних вправ та диференційованих нормативів. Викладено вимоги до педагогічного контролю рухової підготовленості у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти; описано причини низької ефективності оцінювання фізичної підготовленості студентів як результату освітнього процесу. За допомогою критичного аналізу результатів контролю рухової підготовленості студентів останніх років та вивчення досліджень вчених щодо фізіологічних механізмів прояву рухових здібностей визначено принципи особливості, що слід враховувати при виборі контрольних вправ. Обґрунтовано необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку студентів при виборі контрольних тестів для оцінювання рівня прояву рухових здібностей.

Ключові слова: фізичне виховання, педагогічний контроль, оцінювання, рухова підготовленість, студенти, контрольні вправи і нормативи.

Е. А. Авербах, В. А. Сенкевич. Контроль двигательной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в контексте личностно ориентированного подхода. В статье раскрыта необходимость определения четких и универсальных критериев оценки двигательной подготовленности студентов, в том числе подбора объективных и информативных контрольных упражнений и дифференцированных нормативов. Изложены требования к педагогическому контролю двигательной подготовленности в физическом воспитании студентов высших учебных заведений; описаны причины низкой эффективности оценивания физической подготовленности студентов как результата образовательного процесса. С помощью критического анализа результатов контроля двигательной подготовленности студентов последних лет и изучение исследований ученых, касающихся физиологических механизмов проявления

двигательных способностей, определены принципиальные особенности, которые следует учитывать при выборе контрольных упражнений. Обоснована необходимость учета индивидуальных особенностей развития студентов при выборе контрольных тестов для оценки уровня проявления двигательных способностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогический контроль, оценка, двигательная подготовленность, студенты, контрольные упражнения и нормативы.

Olena Averbakh, Valentyna Senkevych. Control of students' motor readiness in the process of physical education in the context of a person-centered approach. The article reveals the need to define clear and universal criteria for assessing students' motor preparedness, including the selection of objective and informative control exercises and differentiated standards. The requirements for the pedagogical control of motor preparedness in the physical education of students of higher educational institutions; The reasons for the low efficiency of assessing the physical fitness of students as a result of the educational process are described. Using a critical analysis of the results of monitoring the physical fitness of students in recent years and studying the studies of scientists regarding the physiological mechanisms of manifestation of motor abilities, we determined the fundamental features that should be considered when choosing control exercises. The necessity of taking into account the individual characteristics of students' development when choosing control tests to assess the level of manifestation of motor abilities is substantiated.

Therefore, pedagogical testing is a necessary condition for evaluating the effectiveness of the content of the classes of the selected type of physical-fitness activity, which allows to obtain objective information about the real result of the educational process of physical education of students.

Keywords: physical education, pedagogical control, assessment, physical fitness, students, control exercises and standards.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Фізичне виховання є складовою частиною системи вищої освіти і має удосконалюватися у руслі її сучасної концепції, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку рухових якостей студентів [2; 5]. Це передбачає суттєві зміни в сучасній системі фізичного виховання вітчизняних вишів як із позиції визначення цілей, мотивів, потреб молоді до занять фізичними вправами, так і в аспекті оцінки результату освітнього процесу, що включає рівень рухового потенціалу тих, хто займається.

Рухова підготовленість характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової) і розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості). Відтак, рухова підготовленість і стан соматичного здоров'я тісно пов'язані. Саме рівень рухової підготовленості є критерієм оздоровчої ефективності процесу фізичного виховання у вищій школі. Крім того, її рівень детермінує успішність формування рухового досвіду – умінь і навичок у руховій діяльності. Виходячи з цього, руховий потенціал студентів є критерієм оцінювання результату освітнього процесу фізичного виховання студентської молоді, а педагогічний контроль – відповідно необхідною його складовою. Однак освітній процес фізичного виховання у вітчизняних закладах вищої освіти характеризується відсутністю науково обґрунтованої системи педагогічного контролю, у більшості вишів немає чітко визначеної технології оцінювання рухової підготовленості студентів [5].

В умовах сьогодення пріоритетною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти є секційна, а основним принципом формування змісту – особистісно зорієнтований підхід, пов'язаний з вільним вибором виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зі свого боку обґрунтовує необхідність визначення чітких та універсальних критеріїв оцінювання рухової підготовленості студентів, зокрема підбору об'єктивних та інформативних контрольних вправ та диференційованих нормативів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання контрольних випробувань – необхідна умова оцінки ефективності змісту занять обраним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності та впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається, шляхом оцінювання реального рівня рухової підготовленості студентів та її динаміки протягом певного періоду.

Засоби контролю рухової підготовленості повинні бути науково обґрунтованими, простими за технікою, стандартизованими за змістом, формою, умовами виконання та доступними, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про реальний результат освітнього процесу фізичного виховання студентів [3].

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки розроблено низку різноманітних технологій педагогічного контролю, заснованих на середньогруповій оцінці рухових показників студентів у процесі занять окремими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах статево-вікової диференціації (Бондар Т.К., 2017; Дзензелюк Д.О., 2019; Дьоміна Ж.Г., 2010 та ін.). Рядом дослідників вивчалися вікові та статеві особливості формування структури фізичної підготовленості студентів (Волков В.Л., 2012). Проте науковці не мають єдиної думки щодо змісту педагогічного контролю та критеріїв оцінки рухової підготовленості студентів і намагаються вирішити питання за рахунок авторських розробок, де пропонують різні батарею рухових тестів, вибір яких зумовлений видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, врахування професійно-прикладної спрямованості, матеріально-технічних умов тощо. Традиційна методика оцінювання рухової підготовленості студентів ставить усіх в однакові умови, не враховуючи індивідуальні морфофункціональні особливості розвитку організму.

Виходячи з того, що прояв рухових здібностей має біологічну основу, результат виконання рухових тестів залежить від індивідуальних типологічних характеристик психофізичного розвитку і може бути різним у осіб з однаковим рівнем фізичного здоров'я [4]. Це означає, що критерії оцінювання рухової підготовленості мають орієнтуватися на належні

норми, що є індивідуально можливими для кожного студента з урахуванням його морфофункціональних та психофізіологічних особливостей.

Таким чином, **завдання дослідження** – обґрунтувати особистісно зорієнтований підхід до оцінювання рухової підготовленості студентів у процесі фізичного виховання

Виклад основного матеріалу дослідження. Математична процедура розробки контрольних нормативів виходить із припущення про нормальний розподіл рухових показників студентів окремої вікової групи і статі, тоді як реальна популяційна різниця якісних показників студентів з різним морфо функціональним статусом зазвичай нівелюється. Порівнюючи результат виконання індивідом контрольної вправи з програмним нормативом, що є середньостатистичним показником тестування загального контингенту студентів, викладач фізичного виховання оцінює рівень прояву рухових здібностей не об'єктивно, оскільки результат має співвідноситися з індивідуальними особливостями розвитку, як, наприклад, при діагностиці фізичного здоров'я за функціональними індексами.

Розвиток рухових здібностей заснований на фізіологічних закономірностях, а в їх основі лежать генетично зумовлені природні задатки – антропометричні показники, тип тілобудови, будова суглобів, м'язових волокон та їх структура, властивості нервової системи, вегетативні функції, особливості психорегуляції тощо. Таким чином, суть прояву рухових здібностей полягає у якісних властивостях моторики людини, що дозволяють здійснювати рухову діяльність.

Критичний аналіз результатів контролю рухової підготовленості студентів останніх років, аналіз досліджень вчених щодо фізіологічних механізмів прояву рухових здібностей дозволив визначити принципові особливості, що слід враховувати при виборі контрольних вправ.

Окремі тести для оцінки кондиційних здібностей деяких студентів важкі для виконання або недоступні (наприклад, тест для оцінки рівня прояву витривалості - біг 3000 м / 2000 м). Це вимагає застосування альтернативних тестів, наприклад подолання цієї відстані без часових обмежень, тест Кулера (12-хвилинний біг) або індекс витривалості, запропонований

Т.Ю. Круцевич [1]. Індекс витривалості розраховується за формулою:
$$IB = \frac{V \times DT}{MT} \times 100\%$$
, де DT – довжина тіла, см;

MT – маса тіла, г; V – швидкість бігу, м/с. Оцінювання витривалості за методикою Т.Ю. Круцевич враховує індивідуальні антропометричні особливості студентів.

Як правило, контрольні вправи для оцінки рухової підготовленості молоді у процесі фізичного виховання передбачають використання граничних (екстремальних) тестів, застосування яких вимагає граничних зусиль, роботи «до відмови», що зумовлює низькі результати виконання вправи або нездатність виконати її хоча в один раз (наприклад, силові тести – підтягування у висі на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів). Вченими доведено існування оберненого зв'язку між масою тіла та кількістю підтягувань: чим більша довжина тіла, тим менша кількість підтягувань [4]. Тому логічно було б враховувати це при тестуванні, тобто розробити подібний індекс.

Біг на 100 м оцінює рівень прояву швидкісної витривалості, тому варто було б зменшити відстань до 30 або 60 м, коли функціонально результат залежить від прояву швидкості.

Тест для оцінки силової витривалості м'язів черевного пресу – піднімання тулуба в сід з положення лежачи - це комплексне випробування, проте результативність у ньому в основному забезпечують не м'язи живота, а попереково-клубовий м'яз і його синергісти на стегні, оскільки власне він піднімає тіло у вертикальне положення [6]. Щоб показати високий рівень виконання цього тесту, як і у згинанні і розгинанні рук в упорі лужачи, слід систематично повторювати ці вправи в режимі занять. Крім того, без попередньої підготовки, ця вправа може травмувати довгі, глибокі м'язи та міжостисті м'язи спини або поперековий відділ хребта.

Крім того, на нашу думку, у структурі пропонує рухових тестів оцінювання рухової підготовленості студентів недостатньо враховуються параметри, що безпосередньо пов'язані з якістю життєдіяльності, зокрема адаптаційний потенціал студентів.

Секційні заняття різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності включають різні види фізичних вправ та різну спрямованість фізичної підготовки тих, хто займається. Це зумовлює потребу в пошуку еквівалентних тестів у якості критеріїв оцінки рухових здібностей студентів. Так, наприклад, альтернативою бігу на витривалість може бути плавання 12 хв, бігу 100 м – плавання 50 м. Багато різновидів силових якостей забезпечують широкий вибір силових вправ для контролю, наприклад, замість підтягування може бути ривок гирі, метання гранати тощо, замість човникового бігу можна використовувати інші координаційні тести, запропоновані Л.П. Сергієнком [4].

Л.П. Сергієнко [4] стверджує, що уніфікованої методики тестування рухових здібностей студентів не існує. Комплекс тестів має базуватися на оцінці перш за все тих показників фізичної підготовленості, що найбільшою мірою характеризують фізичне здоров'я молоді, та не вимагати особливих умов для тестування. Рухові тести бажано підбирати таким чином, щоб їх результат якнайменшою мірою був детермінований генетично зумовленими факторами і характеризував безпосередній прояв конкретної фізичної здібності, а не її різновиду. З позиції особистісно орієнтованого підходу має передбачатися вибір контрольних вправ серед еквівалентних тестів.

Необхідність використання рухових тестів, інтерпретованих до індивідуальних особливостей розвитку студентів не викликає сумніву, однак також беззаперечно, що ефективність процесу фізичного виховання слід визначати не за результатами складання контрольних тестів, а за приростом рухових досягнень протягом року, причому необхідно розраховувати комплексний показник розвитку рухових здібностей.

Висновки. Отже, педагогічне тестування - необхідна умова оцінки ефективності змісту занять обраним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності. Засоби контролю рухової підготовленості повинні бути науково обґрунтованими, простими за технікою виконання, стандартизованими за змістом, формою, умовами виконання та доступними, що дозволяє

отримати об'єктивну інформацію про реальний результат освітнього процесу фізичного виховання студентів. Крім того, вони мають враховувати індивідуальні морфофункціональні особливості розвитку студентів, що можуть впливати на результат виконання контрольних вправ.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у визначенні ефективних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості студентів та їх апробації у процесі фізичного виховання.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
2. Сенкевич В. А. Аналіз ефективності оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих закладів освіти / В. А. Сенкевич, О. А. Авербах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 508-512.
3. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: СумДУ, 2015. – 392 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 773 с.
5. Тимошенко О. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта: всеукр. гром.-політ. тиж. – 2016. – № 15(13-20 квітня). – С. 6; Освіта. – 2016. – № 21/22 (25 травня-1 червня). – С. 6-7.
6. Яськів В. Про фізкультурні нормативи в Україні й за кордоном [Електронний ресурс] / В. Яськів // Середня освіта: – [Київ]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/60763/> – Назва з екрана. – Дата публікації: 14.05.2018. – Дата перегляду: 10.01.2020.

Reference

1. Averbakh, O.V., Senkevych, V.A. (2018). "Ways of objectiving the system of evaluation students of higher education schools in the process of physical education". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 3 K (97). pp. 508-512.
2. Serhienko, V.M. (2015). "The system of control of motor abilities of student youth: the theory and methodology of physical education", monograph. Sumy. 392 p.
3. Serhienko, L.P. (2011). "A new look at the structure of human motor abilities". Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk. № 2. pp. 101-113.
4. Tymoshenko, O., Domina, Zh. (2016). "How to modernize the national system of physical education? Contemporary educational dimension", Osvita. № 15 (13-20 of april). p. 6; № 21/22 (25 of may-1 of june). p. 6.
5. Krutsevych T.Yu., Vorobiov M.I. (2005). "Control in the physical education of children, adolescents and youths". Kyiv, 195 p.
6. Yaskiv V. (2018). "About cultural standards in Ukraine behind the cordon. Middle revitalization. <https://osvita.ua/school/60763/>. 14.05.2018.

Арефьев В.Г., Михайлова Н.Д.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

МЕТОДОЛОГІЯ МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

У статті на внутрікласному рівні управління навчальним процесом запропонована методика диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Диференційований підхід – дидактичне положення, яке передбачає врахування не тільки статево-вікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей, однорідних за морфофункціональним станом груп. У дослідженні взяли участь учні-підлітки (дівчатка 12-13 років, n=220 та хлопчики 14-15 років, n=226). Методами дослідження були: антропометрія для визначення рівня фізичного розвитку, тестування рівня прояву фізичних здатностей, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (методика Г. Апанасенка) та комплексний показник біологічного віку (методика В. Ареф'єва). Технологія диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів-підлітків складається з методики диференційованого навчання програмних вправ з фізичної культури з урахуванням ступеня засвоєння рухових навичок, диференціації учнів одного класу й статі на гомогенні групи, диференційованих навантажень різної спрямованості (силові, швидкісні, швидко-силові, витривалі) з урахуванням біологічного віку тих, хто займається.

Ключові слова: моделювання, диференційоване фізичне виховання, зміст, учні-підлітки.

Арефьев В.Г., Михайлова Н.Д. Методология моделирования учебной дифференциации по физической культуре в современной школе. В статье на внутриклассном уровне управления учебным процессом предложена методика дифференцированного подхода на уроках физической культуры. В исследовании приняли участие учащиеся-подростки (девочки 12-13 лет, n=220 и мальчики 14-15 лет, n=226). Методами исследования были: антропометрия для определения уровня физического развития, тестирование уровня проявления физических способностей, экспресс-оценка уровня физического здоровья (методика Г. Апанасенко) и комплексный показатель биологического возраста (методика В. Арефьева). Технология дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся-подростков состоит из методики дифференцированного обучения программным упражнениям по физической культуре с учётом

степени усвоения двигательных навыков, дифференциации учащихся одного класса и пола на гомогенные группы, дифференцированных нагрузок различной направленности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, на выносливость) с учётом биологического возраста занимающихся.

Ключевые слова: моделирование, дифференцированное физическое воспитание, содержание, ученики-подростки.

Arefyev V.G., Mikhailova N.D. A methodology for modeling educational differentiation in physical education in a modern school. In the article, the methodology of differentiated approach in physical education classes is proposed at the intraclass level of management of educational process. A differentiated approach is a didactic concept, which involves taking into account not only sex/age patterns of the body development, but also the individual abilities of the groups, which are homogeneous by the morphofunctional state. The study involved the adolescent students (12-13 year-old girls, n=220 and 14-15 year-old boys, n=226). The methods of the study included: anthropometry to determine the level of physical development, testing the level of physical abilities, rapid assessment of the level of physical health (by G. Apanasenko method), and composite indicator of biological age (by V. Arefyev method). The factor analysis demonstrated that the effectiveness of the proposed rapid assessment method for determining biological age was 83.2% in adolescent girls and 81.0% in adolescent boys. The technology of a differentiated approach in physical education of adolescent students consists of a methodology of differentiated teaching of routine physical exercises taking into account the degree of mastering motor skills, the differentiation of students of one class and of the same gender into homogeneous groups, the use of differentiated loads of various focus (strength, speed, strength-speed, and endurance) taking into account the biological age of the students.

Key words: modeling, differentiated physical education, content, adolescent students.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Ідея диференційованого підходу у фізичному вихованні не тільки обґрунтована теоретично – вона практично реалізується у змісті, формах і методах цього процесу. Проте, ні офіційною наукою, ні педагогічною практикою все ж не сформовано цілісної картини сутності диференційованого навчання на уроках фізичної культури. Це завдання, на нашу думку, розв'язує концепція диференціації розвивально-оздоровчих занять, покликана професійно творити новітнього українця – патріотично вихованого й фізично досконалого громадянина незалежної держави [1].

Вкрай суперечливі зрушення в соціально-економічному розвитку України, будівництві демократичного суспільства та істотна переорієнтація гуманітарної політики на особистість з її потребами і здібностями зруйнували, з одного боку, відомі стереотипи колективної свідомості, з іншого – заклали основи гуманізації і демократизації суспільних взаємин. Тому головним напрямом сучасної школи є індивідуалізація та диференціація навчально-виховного процесу.

У наших педагогічних вишах навчають урахувати вікові та індивідуальні особливості учнів за допомогою емпіричних методів. Ці знання потім використовуються для того, щоб жоден вихованець не відрізнявся серед решти своїми особливостями [2]. Те саме стосується й безпосередньо факультетів (інститутів) фізичної культури. Окрім повідомлень про обов'язкове дотримання дидактичного принципу доступності, про необхідність урахувати розбіжності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів одного віку й статі диференційованих методик практично не викладають. Причиною є або їх відсутність, або це недостатня наукова обґрунтованість.

Індивідуалізація і диференціація навчання не самодостатні науково-технологічні процедури. У фізичному вихованні вони виправдані тільки в контексті реалізації ідеї розвивально-оздоровчого навчання [3]. Тому в нашому концептуальному підході [4] пропонуємо переважання розвивальних цілей над інформаційно-пізнавальними, коли за допомогою раціональних параметрів фізичних навантажень є розв'язання завдань повноцінного індивідуального фізичного здоров'я особистості.

Отже, можна дійти висновку, що сучасна тенденція до індивідуалізації і диференціації шкільної освіти, в тому числі і занять з фізичної культури, спричинена, з одного боку, соціально-культурною логікою розвитку світових освітніх систем, з іншого – потребою гуманізації суспільних відносин у національній освітній сфері, покращення фізичного здоров'я зростаючого покоління на основі розвитку індивідуальних фізичних можливостей кожної особистості.

Зазначені пріоритети в розвитку шкільної освіти з фізичного виховання потребують переосмислення цілей, завдань і змісту уроків фізичної культури та розробки організаційних та соціально-педагогічних умов їх упровадження в практику.

Мета дослідження – розробка моделі диференціації змісту занять з фізичної культури учнів-підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі наукових досліджень використовуються різноманітні методи пізнання, вивчення яких здійснює спеціальна наука – методологія, тобто вчення про правила мислення в процесі створення теорії науки. Питання методології досить складне, оскільки саме це поняття тлумачиться по-різному. Багато зарубіжних наукових шкіл не розрізняють методологію і методи дослідження. У вітчизняній науковій традиції методологію розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких базується дослідження і здійснюється вибір сукупності пізнавальних засобів, методів, прийомів дослідження. Диференціюванню підлягають освітні заклади, класи, навчальні предмети, педагогічні технології, організаційні форми, системи оцінювання та ін. Варіантність змісту освіти дає змогу педколективам шкіл урахувати регіональні і місцеві традиції, відкривати факультативи та гуртки за інтересами, практикувати індивідуальні й групові заняття як усередині одного класу, паралелі, так і в різновікових навчальних групах. Про це переконливо свідчить аналіз наукових здобутків педагогів [2].

Методологічний аналіз показав, що для розв'язання даних завдань найкраще скористатися загальнонауковою категорією «модель», яка стосовно навчального диференціювання передбачає теоретичний опис прототипів диференціації реального навчально-виховного процесу.

В узагальненій таблиці подані моделі диференціації навчального процесу, що згруповані бінарно, залежно від концептуального підходу до розглядуваної проблематики.

Перша пара моделей вичленовується відповідно до характеру диференціації навчального процесу, тобто коли перевага надається зовнішнім або внутрішнім показникам диференціювання.

Суть зовнішньої диференціації полягає в тому, що індивідуальні особливості учнів урахуються досвідним шляхом, на основі чого вони об'єднуються у спеціальні групи (класи). Внутрішня диференціація передбачає таку організацію навчально-виховного процесу, за якого врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів реалізується в умовах класно-урочної системи з групою учнів (так звана внутрішня класна диференціація). Врахування особливостей кожного здійснюється переважно за допомогою емпіричних засобів педагогічного впливу (спостереження, педагогічне тестування тощо).

Дана бінарна група моделей є, з одного боку, простою й доступною для вчителя, а з іншого, – найменш досконалою і надійною, якщо її аналізувати з науково-прикладних позицій. Проте вона, на наш погляд, не тільки не позбавлена права на існування, але є необхідною, оскільки створює для педагога важливе підґрунтя плідної навчальної взаємодії. Вочевидь, вона ефективна в поєднанні з іншими моделями, що мають більш ґрунтовне забезпечення.

Друга пара моделей змістовно розвиває ідеї диференціації навчання, що закладені в першій. Основним показником вичленовування даної пари є обсяг і якість засвоєння учнями змісту освіти. Однак, ефективність функціонування цієї моделі на думку вчених [5] часто-густо низька внаслідок того, що вона не спирається на надійний діагностичний інструментарій.

Профільна диференціація набуває системного характеру у старшій ланці школи.

Третя пара моделей надбудовується над двома попередніми. Гнучка й жорстка моделі диференціації наявні у системах освіти різних країн світу. Так, перша є типовою для США, Великобританії, Болгарії, друга – Франції, Швеції, Польщі. Сучасна українська школа схильна до гнучкої, демократично зорієнтованої моделі.

У світовій практиці накопичено чималий досвід застосування різноманітних форм індивідуалізації і диференціації навчання: школа і класи з прискореним і уповільненим навчанням, внутрішня класна диференціація, альтернативні школи і предмети, індивідуалізовані форми навчання тощо. Кожна з цих форм надає учневі більшу чи меншу свободу вибирати і діяти, що стимулює його зацікавленість.

Систематика моделей навчальної диференціації у сучасній школі (за Фурманом, 1997)

Бінарна група	№ з/п	Модель	Провідний критерій диференціювання
I	1	Зовнішня	Рівень навчальної успішності, вихованості
	2	Внутрішня	Емпіричний підхід до врахування індивідуально-психологічних особливостей учнів
II	3	Рівнева	Якість оволодіння учнями знаннями і вміннями на індивідуальному рівні
	4	Профільна	Обсяг і складність змісту навчання, переважання тієї чи іншої інформації
III	5	Жорстка, селективна	Централізований, однозначно заданий навчальний план, специфічний для окремого закладу освіти
	6	Гнучка, селективна	Можливості вибору змісту, методів та організаційних форм на базі кількох обов'язкових дисциплін
IV	7	Індивідуалізована	Інтенсивні індивідуальні контакти вчителя з учнями, що характеризуються неперервністю
	8	Прискорена	Випередження в інтелектуальному та соціальному розвитку учня
V	9	Спеціалізована, професійна	Стійкі професійні нахили, інтереси, усвідомлене прагнення одержати професію
	10	Поглиблена, збагачена	Виняткові пізнавальні здібності, висока здатність навчатися, прискорений соціальний розвиток учня
VI	11	Структурна	Стабільна структурна організація системи шкільної освіти (школи державні і приватні, загальноосвітні й спеціалізовані тощо)
	12	Системна	Диференціювання освітнього процесу за двома аспектами – соціально-педагогічним і психолого-дидактичним

Четверта пара моделей далі розвиває ідеї і принципи диференціації і складніша порівняно з попередніми. Її вичленування ґрунтується на достовірному знанні індивідуально-психологічних особливостей учнів, передусім їхнього розумового, соціального і творчого потенціалу.

Основним механізмом розвитку цих здібностей є використання і вдосконалення задатків людини, перетворення їх у здібності, які через розвивальну взаємодію сприяють реалізації можливостей особистості.

П'ята група моделей конкретизує й поглиблює зміст і структуру попередніх моделей: глибинна індивідуалізація здебільшого пов'язана зі спеціальною підготовкою в певному напрямі. Ця група моделей істотно відрізняється від вихідних тим, що передбачає спеціалізацію на професійному підґрунті, тобто пов'язана з високим рівнем науково-практичної підготовки, що дає змогу кожному випускникові школи свідомо обирати професію.

Шоста група моделей, поєднуючи переваги попередніх моделей, комплексно відображає розвивальне диференційоване навчання як освітню систему. Перша підгрупа – в соціально-управлінському аспекті, друга – у повноті і взаємозалежності моделей, рівнів та етапів диференціювання.

Щодо розробленої нами моделі диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи (рис.1), то для реалізації цільового блоку (формування фізичної досконалості підлітків) запропоновані два організаційно-педагогічні проекти: з урахуванням біологічного віку та рівня фізичного здоров'я. Підставою для залучення останнього була наявність в учнів однакового біологічного віку різних рівнів фізичного здоров'я. Процесуально-діяльнісний блок передбачав добірку рухливих ігор розвивальної спрямованості як адаптаційний етап перед застосуванням диференційованих методів розвивально-оздоровчих вправ для підвищення рівня прояву основних рухових якостей підлітків (силових, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних та витривалих), а також систематизацію вправ для формування постави й стопи впродовж навчального року.

Змістом диференційованих методів розвивально-оздоровчих вправ були адекватні фізичним можливостям учнів розроблені нами параметри навантажень (кількість відповідних рухів у серії, кількість серій та інтервалів відпочинку між ними).

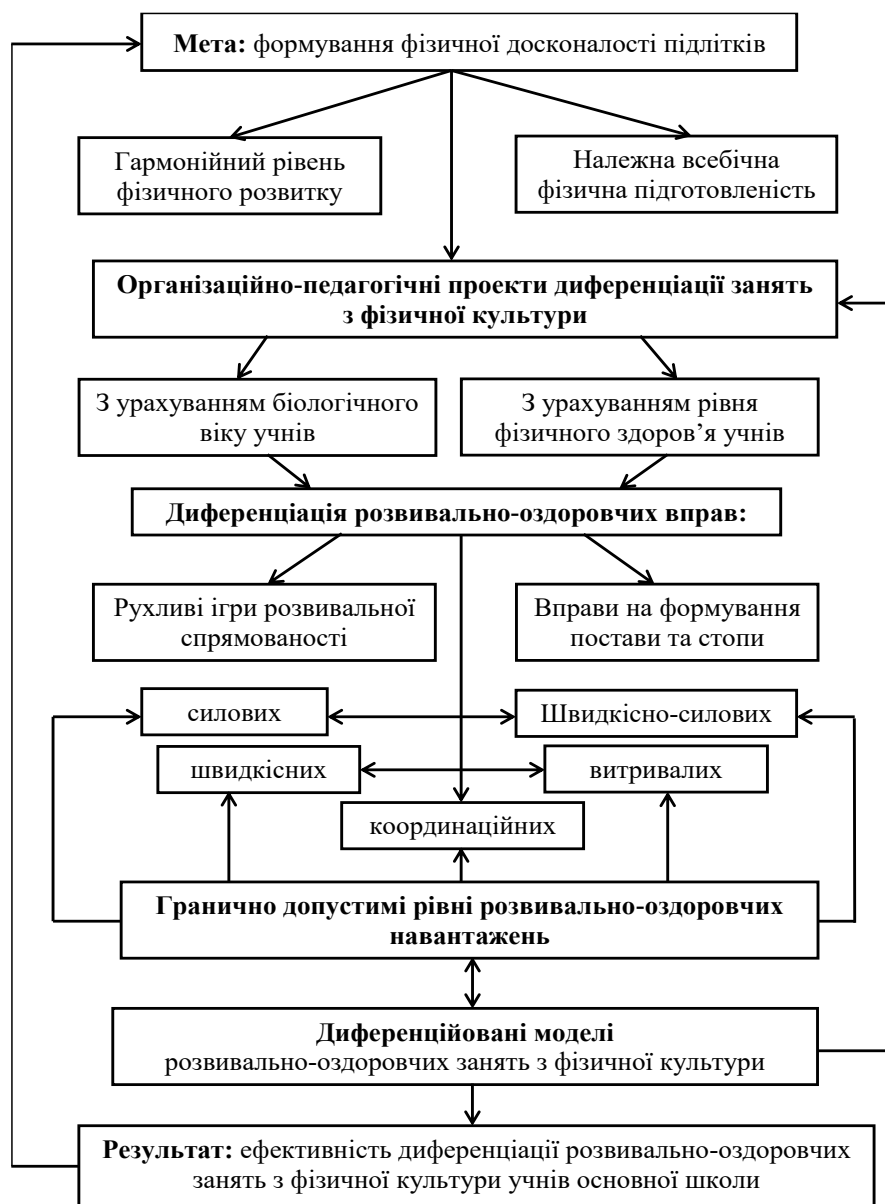


Рис. 1. Модель диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів-підлітків

На підставі визначення гранично допустимих і оптимальних рівнів розвивально-оздоровчих навантажень,

тривалості їх виконання за обсягом, раціонального співвідношення вправ різної спрямованості запропоновані диференційовані моделі розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури на прикладі дівчаток 12-13 і хлопчиків 14-15 років, тобто таких статевовікових груп, де зафіксовано максимальну в учнів основної школи морфофункціональну варіабельність.

Як показали результати формульованого етапу педагогічного експерименту спроектований конструкт процесу фізичного виховання підлітків при його реалізації сприяє суттєвому покращенню фізичного стану школярів.

Висновки. Наслідком аналітичної думки є створення різних моделей диференціювання навчально-виховного процесу, що конкретно втілюється у формах, рівнях, етапах та інших різновидах наукового розмежування освітнього простору. З цього боку навчальна диференціація з фізичної культури – це не лише факт і технологія врахування індивідуальних особливостей учня, а й концептуальний опис неперервного індивідуального зростання особистості у шкільному просторі, її об'єктивних і суб'єктивних можливостей.

Література

1. Арефьев В. Г. Концептуальні основи диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи / В. Г. Арефьев // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2014. – № 4. – С. 18-23.
2. Фурман А. Системна диференціація навчання : концепція, теорія, технологія // Освіта і управління. – 1997. – Том 1. – кн. 2. – С. 37-67.
3. Арефьев В. Г. Розвивально-оздоровчі вправи – основний засіб фізичного виховання школярів / В. Г. Арефьев, Н. Д. Михайлова // Фізичне виховання в рідній школі. – № 4(92). – 2014. – С. 13-15.
4. Арефьев В. Г. Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи / В. Г. Арефьев, Н. Д. Михайлова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-пед. проблеми фіз. культури». – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3К(110). – С. 43-47.
5. Дифференциация обучения в начальном звене / под ред. Ю. З. Гильбуха. – К., 1994. – 112 с.

References

1. Arefiev V.G. Conceptual bases of differentiation of developmental and improving classes on physical culture of students of primary school / V.G. Arefiev // Actual problems of pedagogy and psychology. - 2014. - № 4. - P. 18-23.
2. Furman A. System differentiation of learning: concept, theory, technology // Education and Management. - 1997. - Volume 1. - Book. 2, pp. 37-67.
3. Arefiev, V.G. Developmental-improving exercises - the main means of physical education of students / V.G. Arefiev, N.D. Mikhailova // Physical education in the native school. - No. 4 (92). - 2014. - P. 13-15.
4. Arefiev V.G. Programming the content of differentiated physical education of primary school students / V.G. Arefiev, N.D. Mikhailova // Scientific journal of National Pedagogical University. M.P. Dragomanov. Series 15. «Scientific-ped. problems of nat. culture. - K. : NPU M.P. Dragomanov, 2019. - Vip. 3K (110). - P. 43-47.
5. Differentiation of training in the initial link / ed. Y.Z. Gilbukh. - K., 1994. - 112 p.

Архипов О.А., Архипов С.О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТЕНІСІСТІВ - ПОЧАТКІВЦІВ У НАВЧАЛЬНОМУ І ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСАХ

Теоретичний аналіз обраної проблеми дав підстави створити наступні кроки щодо організації фізичної підготовки зі школярами молодшого шкільного віку: формування системи тренувальних завдань; добір відповідних фізичних вправ; визначення оптимального дозування фізичних навантажень; пошук ефективних методів організації заняття; ефективність застосування гімнастичних - координаційних вправ для формування культури рухів молодших тенісистів.

Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних групах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях. Експериментально доведено ефективність впливу гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів і підтверджується отриманими кількісними показниками.

Отже засоби фізичної культури застосовувані на тренувальних заняттях в кожному разі позитивно впливають на розвиток як постави, пластики і координації рухів.

Ключові слова: спеціальні рухові тести, програма комплексного розвитку рухових якостей, фізична підготовка молодших школярів - тенісистів.

Arkhyrov O.A., Arkhyrov S.O. Development of motor qualities of tennis players - beginners in the educational and training processes. The following experimental data were obtained in the work: A theoretical analysis of the selected problem gave grounds for creating the following steps regarding the organization of physical training with schoolchildren of primary school age: the formation of a system of educational tasks; selection of appropriate physical exercises; determination of the optimal dosage of physical activity; search for effective methods of organizing classes. The effectiveness of the use of gymnastic - coordination exercises to form the culture of movements of young tennis players. The relative increase in the indicators of physical qualities in the experimental groups significantly exceeded the indicators of the control groups in most test tasks. The overall level of physical fitness in terms of the mandatory comprehensive test after the experiment in boys of the control group increased by 5.9%, and in boys of the experimental group - by 26%. In girls of the control group, the level of physical fitness increased by 6.73%. In the experimental group

of girls, the level of physical fitness increased by 24%. Under the conditions of the pedagogical experiment, the level of physical fitness of the boys and girls of the experimental groups significantly increased compared with the control groups ($p < 0.05$). It is proved that a targeted continuous influence on all the motor functions of the body of boys and girls of 8-9 years, engaged in tennis, contributes to the complex physical development and improvement of physical qualities in this age. The above data indicate greater effectiveness of the proposed methodology for the integrated development of physical qualities in the process of physical education of children 8-9 years old.

The effectiveness of the influence of gymnastic exercises on the formation of the culture of movements of primary schoolchildren is proved by experimentally obtained quantitative data: posture indicators in children of the experimental group improved by 26% more than in the control group, plasticity - by 24% and coordination - by 22%, which, in our opinion, there is a high achievement. The results show that students in the control group, which did not use special exercises for posture, the development of plasticity and the development of coordination, but taking into account the use of exercises appropriate to the school curriculum, nevertheless there were changes to the best indicators: posture - by 18%, plastic - by 12 %, coordination - by 25%. This suggests that the means of physical culture used in training in each case, positively affect the development of posture, plastic and coordination of movements.

Key words: special motor tests, a program for the integrated development of motor qualities, physical training of younger tennis students.

Актуальність. У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації й потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу координаційних вправ при навчанні основним елементам гри у теніс [4 - 10].

Рушійною силою розвитку тренуваності є поступове нашарування позитивних зрушень в організмі від заняття до заняття. Для цього фізичну підготовку потрібно організувати так, щоб наступне заняття припадало на фазу надвідновлення від попереднього (через 24-48 год). Тому два уроки фізичного виховання на тиждень не є достатніми для фізичного вдосконалення. Це вимагає запровадження додаткових форм занять фізичною культурою в школі.

За даними фахівців (Я.С. Вайнбаум, Л.В. Волков, В.А. Голенко, А.А. Гужаловський, В.Ф. Ламейко) [4 - 8, 11] найбільш ефективною є така послідовність розв'язання тренувальних завдань: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. Така послідовність зумовлена важливістю функціонального стану певних механізмів центральної регуляції для прояву одних якостей і не суттєвим їх значенням для прояву інших.

Вищевикладене доводить актуальність теми роботи та послужило підставою для проведення власних досліджень, основна мета яких полягала у застосуванні інноваційних методів розвитку та інтеграції рухових і пізнавальних процесів у молодших тенісистів, а також доцільність використання принципів біомеханіки з позицій здоров'язберігаючих технологій. Осмислення результатів теоретичного обґрунтування викладених аспектів дає можливість більш широкого використання знань про особливості рухової діяльності людини.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з метою навчання основним елементам гри тенісистів - початківців в умовах спортивного тренування та на уроках фізичної культури, а також розвиток психофізичних функцій у дітей під впливом інтерактивних форм навчання і виховання.

Предметом дослідження є керівні положення формування програми комплексного розвитку фізичних якостей учнів 8-9 років, а також біомеханічні та психолого-педагогічні умови використання вправ на координацію коригуючої гімнастики та її вплив на формування культури рухів молодших школярів - тенісистів.

Мета дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні впливу гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів - тенісистів, використанні інноваційних технологій у забезпеченні розвитку та інтеграції рухових і пізнавальних процесів під час спортивного тренування тенісистів - початківців, а також можливості використання принципів біомеханіки з позицій забезпечення формування культури рухів та оптимального рухового стереотипу у дітей.

Відповідно до проблеми, мети, предмету і гіпотези були визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Виконати теоретичний аналіз доступної літератури та обґрунтувати методiku організації фізичної підготовки з тенісистами - початківцями.
2. Сформулювати експериментальну програму комплексного розвитку рухових якостей тенісистів 8-9 років, експериментально перевірити її ефективність;
3. Розробити тести для визначення постави, пластичності, координованості у тенісистів молодшого шкільного віку;
4. Розробити критерії оцінок для оцінювання постави, пластичності, координованості у тенісистів молодшого шкільного віку;

Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічне тестування, відеометрія, методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів: констатувального, формувального та контрольного. У процесі констатувального експерименту був визначений рівень фізичної підготовленості (за обов'язковим комплексним тестом оцінки стану фізичної підготовленості та за допомогою додаткових тестів).

Відмінністю експериментальної групи було те, що на уроках фізичної культури зі школярами даної групи активно застосовувалися засоби гімнастики. У контрольній групі заняття проводилися по звичайній програмі.

В експериментальній групі учні виконували спеціальні вправи: 1) для формування правильної постави й збереження її в русі (ході) – серія вправ на рівновагу (різновиду ходьби по гімнастичній лаві, у тому числі й з вантажем (мішечок з піском); 2) для розвитку пластичності, які включали серію вправ, що представляють різні варіанти "хвиль" тулубом убік, уперед, назад, хвилюподібні рухи руками в різних напрямках; 3) для розвитку координованості – загальнорозвиваючі вправи, виконували поточно.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз обраної проблеми дав нам підстави стверджувати, що організація фізичної підготовки зі школярами молодшого шкільного віку повинна включати наступні кроки: формування системи тренувальних завдань; добір відповідних фізичних вправ; визначення оптимального дозування фізичних навантажень; пошук ефективних методів організації заняття; ефективність застосування гімнастичних - координаційних вправ для формування культури рухів молодших тенісистів [3, 13, 15].

Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний слідовий ефект заняття; крім того втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань. Тому між заняттями комплексної та вибіркової спрямованості ми обрали альтернативний варіант – комплексні заняття із паралельним вирішенням лише двох тренувальних завдань, кожне з яких від заняття до заняття по чергово змінювалось: на першому занятті виконувались вправи на удосконалення нервових процесів та виконавчого апарату, на другому – виконавчого апарату та систем вегетативного забезпечення, на третьому – нервових процесів та систем вегетативного забезпечення.

Таким чином, при 3-ох разових заняттях на тиждень лише така його структурна впорядкованість може забезпечити:

- заняття із значним, а в окремих випадках і з великим навантаженням, відновлення після яких може тривати біля 2-ох діб;

- при 3-ох разових заняттях на тиждень 2-ох разовий розвиваючий вплив на конкретні функціональні системи та одноразовий відновлюючий.

Таким чином, впорядкований нами процес розвитку фізичних якостей носить циклічний характер, де відносно завершена серія занять (три на тиждень) повторюється аж до етапу невідповідності фізичних навантажень можливостям організму тенісистів - початківців.

Засобами для розвитку фізичних якостей послужили спеціально підібрані вправи та змодельовані нами нові рухові завдання тенісистів - початківців.

З метою забезпечення відповідності змісту фізичних вправ поставленим завданням їх добір здійснювався шляхом точного моделювання в рухових діях зовнішніх характеристик тренувальних завдань. Серед них:

– тренувальна спрямованість: визначається величиною зовнішнього опору, швидкістю скорочення м'язів та тривалістю роботи;

– спрямованість тренувального впливу на усі головні м'язові групи.

Тренувальні програми формувались з допомогою спеціальної таблиці (табл. 1), де у першій колонці фіксуються дні запланованих занять в тиждні, форма занять (урочна або позаурочна), та тренувальна спрямованість заняття. У другій колонці фіксується зміст тренувальних завдань. Третя колонка сформована з метою рівноцінного впливу на всі основні м'язові групи, тому вона поділена на вісім частин, в яких фіксуються згиначі та розгиначі кожної ланки тіла, що залучені до роботи при виконанні тої чи іншої вправи.

Таблиця 1

Добір засобів у тижневому мікроциклі для комплексного вирішення навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні учнів - тенісистів 3-го класу

Дні, спрямов.	Фізичні вправи	Стопа		Гомілка		Стегно		Тулуб		Плече		Передпл.		Кисть	
		з	р	з	р	з	р	з	р	з	р	з	р	з	р
Сє Понеділок, урок (Н-М)	1) стрибки	•			•		•		•						
	2) віджимання від опори							•			•		•	•	
	3) підтягування з вису									•		•		•	•
	4) присідання	•			•		•		•						
	5) підйом в сід з положення лежачи					•		•							
	6) утримання півприсіду	•			•		•		•						
	7) вис на зігнутих руках									•		•		•	
	8) утримання упору лежачи на зігнутих руках							•			•		•		
	9) біг 400 м	•		•	•	•	•		•						
не	1) біг 400м	•		•	•	•	•		•						

П'ятниця, урок (Н-В)	2) «підтягування» в висі лежачи в макс. темпі										•		•		•	
	3) згинання-розгинання рук в макс. темпі										•		•			
	4) підйом в сід в макс. темпі					•		•								
	5) теніс: двобчна гра															
	1) стрибок у довжину з місця	•			•		•		•							
	2) віджимання від опори							•			•		•	•		
	3) підтягування з вису									•		•		•		
	4) присідання	•			•		•		•							
	5) підйом в сід з положення лежачи				•		•									
	8) утримання напівприсіду	•			•		•		•							
	9) вис на зігнутих руках									•		•		•		
	10) утримання упору лежачи на зігнутих руках							•			•		•			
	11) теніс: двобчна гра															

Примітка: **з** – м'язи згиначі; **р** – м'язи розгиначі; **Р** – розучування; **П** – повторення; **(Н)** – навантаження на удосконалення нервових процесів; **(М)** – навантаження на розвиток м'язової системи **(В)** – навантаження на удосконалення вегетативних органів.

Кожен тренувальний комплекс використовувався без змін від початку до кінця розучування техніки вправи, передбаченої шкільною програмою. Після реалізації навчальної програми формувалася новий тренувальний комплекс. Таким чином, незвичність тренувальних завдань, окрім періодичної зміни комбінацій, забезпечувалася також і оновленням фізичних вправ.

Загальноприйнята схема уроку, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи з дітьми, за рекомендацією провідних фахівців галузі, нами була дещо змінена [1-3]. На кожному уроці фізичного виховання в другій половині основної частини ми передбачили спеціальний час для розвитку фізичних якостей. Час для цього був зекономлений за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин.

Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи. Сюди ввійшли наступні заходи:

- оперативне повідомлення завдань занять;
- виключення часу на перевірку відсутніх;
- виправдане скорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожну групу м'язів).

Економія часу в заключній частині була досягнута за рахунок оцінювання учнів з рухової підготовки в ході основної частини уроку.

Таким чином нами була удосконалена загальноприйнята структура уроку. Основну частину ми розділили на дві підчастини і тому в уроці стало чотири відносно самостійних частини:

- 1) підготовча – 6-7 хв.;
- 2) основна – 36 хв.:

а) технічна підготовка – до 15 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок та основних елементів гри у теніс). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями уроку, степінню складності завдань, їх загальної кількості в уроці, умов, в яких проводиться заняття і методів організації учнів;

б) загальна фізична підготовка – 20-22 хв. (розвиток фізичних якостей).

3) заключна – 2-3 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недопільків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

Передбачалось, що досить малі інтервали відпочинку між вправами висуватимуть підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної систем і цим самим сприятимуть підвищенню величини МСК. Окрім цього, це дало можливість зменшити обсяг вправ на аеробну витривалість.

Така організація діяльності учнів на уроці дозволила реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 20-22 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

У учнів контрольних класів заняття проводились за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій. Проте, моторна щільність занять та їх кількість на тиждень була такою ж, як в експериментальних класах.

Відповідно тестам нами розроблені критерії оцінок за якими ми оцінювали поставу, пластику й координацію молодших тенісистів.

1. Оцінювалося вміння школяра - спортсмена втримувати правильну поставу (не напружуватись) у процесі ходьби по лаві без вантажу, а також з мішечком піску на голові й утримувати його при ходьбі по двох обручах ("вісімці") і "зігзагу" (накресленому крейдою на підлозі). Так само злитість і плавність руху при ходьбі без вантажу по лаві й утриманні мішечка на голові при ходьбі по "вісімці" і "зігзагу".

2. Визначався ступінь злитості руху: з напівприсіду (спина кругла, голова нахилена уперед), послідовне торкання стіни колінами, стегнами, груддю (голова відхиляється назад) і плавне повернення у вихідне положення – напівприсід.

3. Координація визначалася за критеріями оцінок при виконанні загальнорозвиваючих вправ – поточно. Оцінювалося чітке виконання вправ і правильний перехід від однієї вправи до іншої (злитість виконання вправ), дотримання динамічної постави. За результатами тестування в контрольній групі отримані наступні результати наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестування в контрольній групі до і після експерименту				
Вид тесту	до	після	різниця	%
постава	2,55	2,97	0,55	18
пластика	2,2	2,47	0,37	12
координація	2,14	2,8	0,76	25

Наведені вище результати показують, що у школярів які складали контрольну групу, де не проводилися спеціальні вправи на поставу, на розвиток пластичності й розвиток координації, а давалися вправи певні програмою, все ж таки відбулися зміни в кращу сторону по показниках: постава – на 18%, пластика – 12% , координація – на 25%. Це говорить про те, що засоби фізичної культури застосовувані на тренувальних заняттях в кожному разі позитивно впливають на розвиток як постави, пластики, так і координацію рухів.

Застосовуючи цілеспрямовано в експериментальній групі на кожному уроці різноманітні гімнастичні вправи на поставу, на розвиток пластичності й розвиток координації, ми одержали наступні результати, які наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати тестування в експериментальній групі до та після експерименту				
Вид тесту	до	після	різниця	%
постава	2,68	4,46	1,83	42
пластика	2,4	4,17	1,95	44
координація	2,54	4,52	1,98	45

Можна помітити, що результати в експериментальній групі значно кращі, що показано в таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльні показники компонентів культури рухів молодших школярів - тенісистів контрольної й експериментальної груп наприкінці експерименту (%)

Групи	постава	%	p	пластичність	%	p	координація	%	p
контрольн	18	24,6	< 0,05	13	25,5	< 0,05	25,3	21	< 0,05
експерим.	42			45			45,2		

Примітка: (%) – різниця в процентах).

Як ми бачимо, отримані результати в експериментальній групі значно більші: показники постави кращі на 24,6%, показники пластичності на 25, 5% і координації на 21%. Ще раз підкреслимо, що в процесі фізкультурних занять в експериментальній групі нами цілеспрямовано застосовувалися спеціальні вправи на поставу, що розвивають пластичність і координацію рухів. Для покращення результатів нами поступово додавалися різноманітні засоби традиційних і нетрадиційних видів гімнастики, що потребувало від дітей чіткого самоконтролю за тимчасовими, просторовими і динамічними змінними. Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних якостей учасників дослідження. Результати тестування (табл. 4, рис. 1) свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості та соматичному розвитку. При цьому, їх величини та напрямки у різних групах не однакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін. Так, зрушення в експериментальних та контрольних класах є вірогідними ($p < 0,05$) з причини низького вихідного рівня даних показників, а різниця між кінцевими показниками статистично не значна ($p > 0,05$).

Таблиця 4

Порівняльна характеристика результатів тестування кінцевого рівня фізичної підготовленості школярів

Статистичні показники			ЕГ (X = 30; Д = 26)			КГ (X = 32; Д = 24)			t	p
Тестові завдання			M	± δ	± m	M	± δ	± m		
1	Човниковий біг 4×9м (с)	X	11,4	0,24	0,04	12,5	0,43	0,08	4,7	<0,0
		Д	12,5	0,5	0,09	12,8	0,64	0,15	1,1	>0,0
2	Біг 30 м (с)	X	6,3	0,35	0,07	6,9	0,68	0,12	5,5	<0,0
		Д	6,9	0,49	0,09	7,3	0,41	0,07	2,6	<0,0
3	Стрибок у довжину з місця (см)	X	161	7,8	1,4	150,3	16,7	2,9	3,7	<0,0
		Д	145	13,6	2,65	143,6	14,8	3,02	1,6	>0,0
4	Віджимання в упорі лежачи (раз.)	X	26,6	6,04	1,21	21,4	7,4	1,29	3,5	<0,0
		Д	20,4	2,95	0,56	15,9	3,4	0,61	3,1	<0,0
5	Підтягування (раз.)	X	5,0	2,34	0,44	4,0	3,9	0,6	1,9	<0,0

		Д	12,0	3,54	0,69	9,0	3,24	0,65	3,6	<0,0
6	Біг 1000 м (с)	Х	263,0	29,14	5,32	292,4	45,8	8,1	4,4	<0,0
		Д	325,0	42,8	8,32	344,1	53,0	10,8	2,39	<0,0
7	Нахил тулуба стоячи (см)	Х	9,0	4,6	0,9	8,0	4,3	0,7	3,24	<0,0
		Д	12,0	5,49	1,07	9,0	5,09	1,04	2,97	<0,0

У дівчат контрольних груп амплітуда нахилу збільшилась на 0,58%, а в експериментальних – на 19,72 %. Це свідчить про податливість м'язово-зв'язкового апарату дівчат до розтягування. Різниця між величинами приросту результатів досить вірогідна ($p < 0,05$). Проте, значне середнє квадратичне відхилення результатів вказує на визначальну роль в рівні розвитку гнучкості спадкових факторів.

Середній відносний приріст у загальній фізичній підготовці у хлопчиків експериментальних груп становив 22%, контрольних – 5,5%. У дівчаток 24% та 6,91% відповідно.

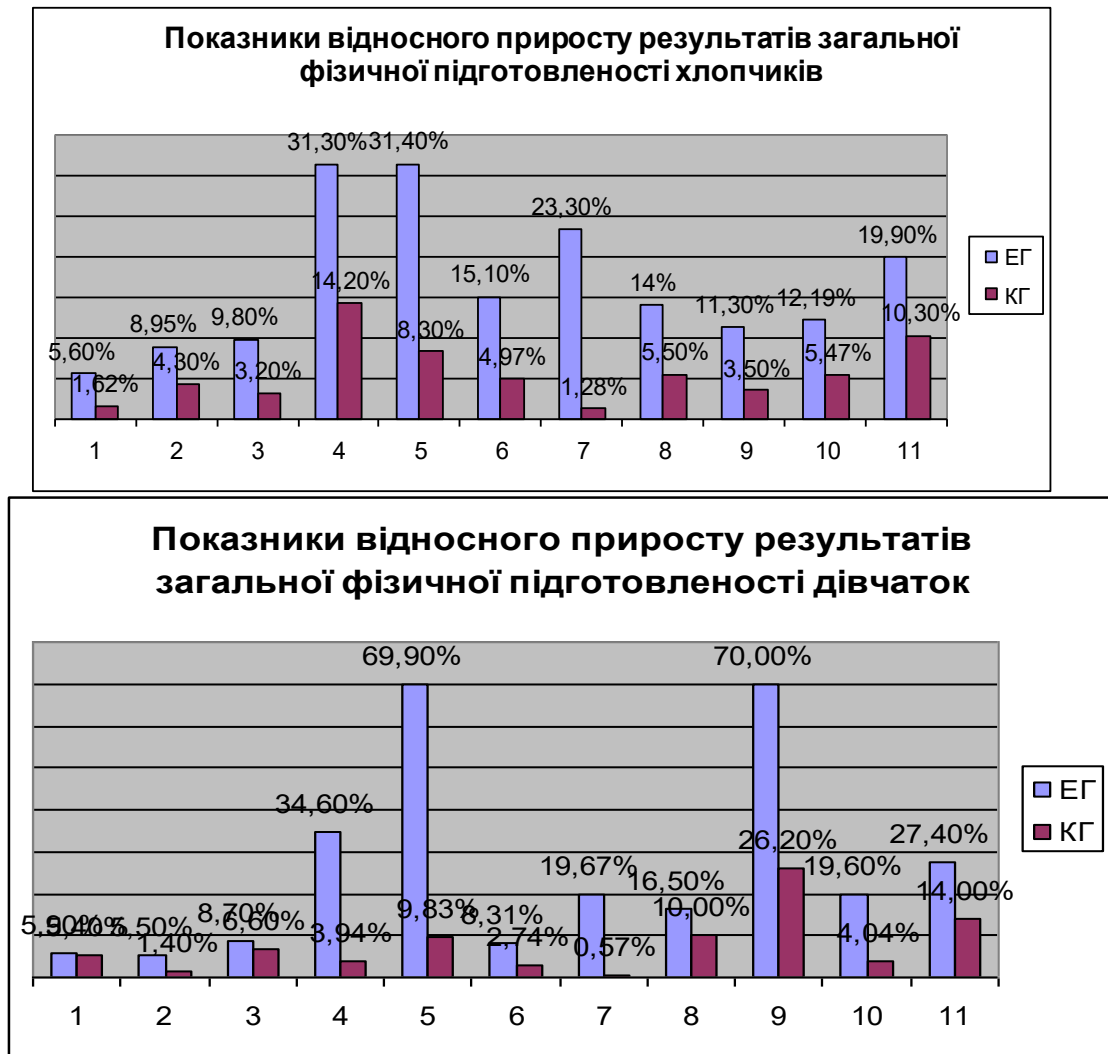


Рис. 1. Показники відносного приросту результатів фізичної підготовки учнів досліджуваних груп.

Примітка: 1 – човниковий біг 4×9 м; 2 – біг 60 м; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – віджимання в упорі лежачи; 5 – підтягування; 6 – біг 1000 м.

Висновки. Результати проведеного дослідження дають підстави для наступних висновків. 1. Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних групах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту у хлопців контрольних класів покращився на 5,9%, а в хлопців експериментальних зріс на 26%. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 24%. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопів і дівчат експериментальних груп порівняно із контрольними значно підвищився ($p < 0,05$). 2. Доведено, що цілеспрямований безперервний вплив на усі рухові функції організму хлопців і дівчат 8-9 років, що займаються тенісом сприяє всебічному фізичному розвитку, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей. Вищенаведені результати свідчать про більшу

ефективність запропонованої нами методики формування програми комплексного розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання дітей 8 - 9 років. 3. Експериментально доведено ефективність впливу гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів і підтверджується отриманими нами кількісними показниками: показники постави у дітей експериментальної групи покращилися на 26% більше, ніж у контрольної, пластичність на 24% і координація на 22%, що є, на нашу думку, дуже високим результатом.

Література

1. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз (видання третє доповнене і перероблене). Навчальний посібник з грифом МОНУ. Київ: Талком, 2017. 241 с.
2. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства // О.А. Архипов. Теорія і практика фізичного виховання, №2. Донецьк: ДонНУ 2004. С.5-14.
3. Архипов О.А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства / О.А. Архипов // У зб.: IX міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ: Олімпійська література, 2005. С. 102-103.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / С.П. Белиц-Гейман. – М. : Педагогика, 1988. – 224 с.
5. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. / Л.В. Волков– К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
7. Волков Н.И. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами / Н.И. Волков, Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Сквородникова. //Физическая культура. - №4, 2000. С. 35-80.
8. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский– Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.
9. Голенко В.А. Академия тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скороходова, Ш. А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2002. – 240 с.
10. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. - М.: Физическая культура, 2007. – 117 с.
11. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. / В.Ф. Ломейко. – Мн.: Высш. школа, 1980 – 220 с.
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе, 1996, №4, с.18 - 20.
13. Носко М.О. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. / М.О. Носко, О.А. Архипов. // Вісник ЧНПУ. Вип. № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернівці: ЧНПУ, 2013. – С. 67-70.
14. Тарпищев Ш. А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш. А. Тарпищев, В. П. Губа, А. Б. Самолов. – М : Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
15. Nosko M., Arkhypov O., Khudolii O., Filatova Z., Yevtushok M. Pedagogical Conditions for Swimming Skills Development in Students of Pedagogical Educational Institutions / M. Nosko, O. Arkhypov, O. Khudolii, Z. Filatova, M. Yevtushok // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala; Web of Sciences (WOS); Volume 11, № 5. – 2019. P. 240-255. Режим доступу до інтернет-ресурсу:
<http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1379>

References

1. Arkhypov O.A. (2017) Biomekhanichnyi analiz (vydannya tretie dopovnene i pereroblene). [Biomechanical analysis] Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Talkom. 241 p. (in Ukrainian).
2. Arkhypov O.A. (2004) Osoblyvosti vprovadzhennia modulno – reitynhovoï systemy u fizychno vykhovannia studentstva [Features of the introduction of a modular – rating system in the physical education of students] «Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia», №2. Donetsk: DonNU, P. 5-14. (in Ukrainian).
3. Arkhypov O.A. (2005) Novitni tekhnolohii navchannia u fizychnomu vykhovanni studentstva [Newest technologies of teaching in physical education of students] IX mezhdunarodnyi naukovyi konhres «Olimpiyskyi sport i sport dlia vsikh». Kyiv: Olympic literature. P. 102-103. (in Ukrainian).
4. Belits-Geyman S.P. (1988). Tennis dlya roditeley i detey. [Tennis for parents and children]. M. 224 p.
5. Vaynbaum Ya. S. (1991). Dozirovanie fizicheskikh nagruzok shkolnikov. [Dosing of physical activity of schoolchildren]. M. Prosveschenie, 64 p. (in Russian).
6. Volkov L.V. (1988). Fizicheskoe vospitanie uchashchysya. [Physical education of students]. K. Radyanska shkola, 184 p. (in Russian).
7. Volkov N.I., Golovina L.L., Kopylov Yu.A., Skovorodnikova N.V. (2000) Formirovanie osanki u mladshih shkolnikov netraditsionnymi ozdorovitelnyimi sredstvami. [The formation of posture in primary school children with non-traditional recreational means]. Fizicheskaya kultura. No. 4., Pp. 35-80. (in Russian).
8. Guzhalovskiy A.A. (1978). Razvitie dvigatelnykh kachestv u shkolnikov [The development of motor quality schoolchildren]. Mn. Nar. Asveta. 88 p. (in Russian).
9. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpischev Sh. A. (2002). [Tennis Academy]. Akademiya tennisa. M. Dedalus. – 240 p. (in Russian).
10. Ivanova T.S. (2007). Organizatsionno-metodicheskie osnovy podgotovki yunyh tennisistov. [Organizational and methodological foundations of training young tennis players]. M. Fizicheskayakaya kultura. 117 p. (in Russian).

11. Lomeyko V.F. (1980) Razvitiye dvigatelnykh kachestv na urokakh fizicheskoy kulturyi [The development of motor qualities in physical education lessons.]. Mn.: Vyssh. Shkola. 220 p. (in Russian).
12. Lyah V.I. (1996). Sovershenstvuya koordinatsionnye sposobnosti. [Improving coordination abilities]. Fizicheskaya kultura v shkole. No. 4, Pp.18 - 20. (in Russian).
13. Nosko M.O., Arkhypov O.A. (2013) Motor quality as the main criteria of physical human feature. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Iss. No. 107, Vol. II. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. Pp. 67-70. (in Ukrainian).
14. Tarpischev Sh. A. Guba V. P., Samolov A. B. (2006). Osobennosti podgotovki yunyh tennisistov. M.Fizkultura i sport. 192 p. (in Russian).
15. Nosko M., Arkhypov O., Khudolii O., Filatova Z., Yevtushok M. (2019) Pedagogical Conditions for Swimming Skills Development in Students of Pedagogical Educational Institutions. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala; Web of Sciences (WOS); Vol. 11, No. 5. P. 240-255. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/issue/view/RREM.11.2201.9>

УДК 378.13 К

Безкопильний О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси
В'яла О.М.
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КЕЙС-МЕТОДУ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

В статті розкрито організаційно-методичні особливості застосування кейс-методу у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Результатами анкетування обґрунтовано важливість впровадження в освітній процес закладів вищої освіти України, що готують майбутніх учителів фізичної культури сучасних методів навчання. Проте зазначено, що на практиці лише 33,5% викладачів застосовують у роботі інтерактивні методи. Наведено приклад роботи на заняттях зі «Шкільного курсу фізичної культури та методики викладання» на основі застосування кейс-методу. Підсумком є те, що представлений підхід до організації навчальної роботи під час семінарських занять з професійно-орієнтованої дисципліни стимулює інтерес та активізує діяльність студентів.

Ключові слова: підготовка, кейс-метод, майбутні вчителі фізичної культури, здоров'язбережувальна діяльність, основна школа.

Безкопильний А. А., Вялая О. Н. Организационно-методические особенности применения кейс-метода в подготовке будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе. В статье раскрыто организационно-методические особенности применения кейс-метода в подготовке будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе. Результатами анкетирования обоснована важность внедрения в образовательный процесс высших учебных заведений Украины, которые готовят будущих учителей физической культуры современных методов обучения. Однако отмечено, что на практике лишь 33,5% преподавателей применяют в работе интерактивные методы. Представлено пример работы на занятиях по «Школьному курсу физической культуры и методики преподавания» на основе применения кейс-метода. Итогом является то, что представленный подход к организации учебной работы во время семинарских занятий по профессионально-ориентированной дисциплине стимулирует интерес и активизирует деятельность студентов.

Ключевые слова: подготовка, кейс-метод, будущие учителя физической культуры, здоровьесберегательная деятельность, основная школа.

Bezcopylny O. O., Vyala O. M. Organizational and methodological peculiarities of the case-method's use in the future physical culture teachers' preparation to their health reservation activity in the primary school. The essence of case-technologies is revealed in the article and the results of the experimental substantiation of the effectiveness of their use in the future teachers of physical culture preparation to the health reservation activity in the primary school are presented. Such methods of research, as scientific-methodological literature analysis, questionnaire, testing, pedagogical experiment, and mathematical statistics methods are used in the work.

Questionnaire results have substantiated the importance and actuality of the implementation of the modern teaching methods to the educational process of the higher education establishments of the Ukraine training future teachers of physical culture. However, it has been admitted, that in practice only 33,5% of teachers use in their work interactive methods, while 41,8% use them partially; 24,7% of the teachers questioned never use interactive teaching methods.

An example of work in the classes in "The school course of physical culture and methodology of teaching" with the

students applying for the higher education in the training course 014 Secondary education (Physical culture) based on the case-method's application is given in the article.

In conclusion the approach presented to the organization of the teaching work during seminar classes in the professionally-oriented discipline stimulates the students' interest and their activity. It is necessary to look at the case-method as at one of the pedagogical devices which in the entity with other pedagogical conditions will allow to form the students' theoretical and practical knowledge, and also the ability to the reflection of one's own activity and the evaluation of the activity of other agents of the educational process.

Key words: preparation, case-method, future physical culture teachers, the health reservation activity, the primary school.

Постановка проблеми. Формування всієї сукупності професійно значимих якостей майбутніх учителів фізичної культури відбувається на основі використання як традиційних так і інноваційних технологій і методів навчання. Проте, в умовах сучасної науково-технічної революції виник певний розрив між історично сформованою традицією навчання у закладах вищої освіти та потребами суспільства, тому система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі повинна бути орієнтована на використання сучасних технологій навчання, що забезпечить безперервний розвиток і подальше вдосконалення творчого потенціалу, професійних умінь та навичок, мотивації до здоров'язбереження учнів, здатностей до виявлення і постановки проблем тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях таких вчених, як О. Ю. Ажиппо, Л. О. Демінська, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Р. П. Карпюк, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенка ґрунтовно розглянуто різні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти України.

Деякі аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності розглянуто у роботах вітчизняних (П. Б. Джуринський, В. Д. Дручик, С. С. Кодимський) та зарубіжних (Hsiang-Ru Lai, Der-Min Wu, Pi-Hsia Lee, Yu-Siang Jhang [7]) вчених.

У роботах Є. С. Полат [3], О. І. Пометун [4], О. П. Шевченко [5], Р. Lapoule та R. Lynch [6] висвітлено основні теоретичні та методичні особливості застосування методу кейс-стаді або «метод аналізу конкретних ситуацій» у системі освіти. Результати представлених досліджень свідчать про те, що застосування кейс методу сприяє формуванню критичного мислення, аналітичних здібностей, самостійності, відповідальності за прийняття рішень, пізнавальної, творчої, комунікативної, особистісної активності та забезпечує позитивну динаміку в розвитку професійної компетентності студентів.

Проте, можемо стверджувати, що використання кейс-технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури не було достатньо висвітлено в роботах вітчизняних вчених. Вважаємо, що в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі використання кейс-методу має значні можливості.

Формулювання мети дослідження. Мета роботи обґрунтувати організаційно-методичні особливості застосування кейс-методу на практичних заняттях з дисципліни «Шкільний курс фізичної культури та методики викладання». В дослідженні були використані наступні **методи дослідження**. На основі аналізу науково-методичної літератури нами обґрунтовано актуальність впровадження та сутність кейс-технологій, розроблено комплекс ситуаційних завдань з дисципліни «Шкільний курс фізичної культури та методики викладання» для студентів, які здобувають вищу освіту за напрямом підготовки 014 Середня освіта (Фізична культура). На основі результатів анкетного опитування викладачів провідних закладів вищої освіти України, що готують майбутніх учителів фізичної культури визначено сучасний стан впровадження в освітній процес інтерактивних методів навчання. За допомогою програми «Excel» здійснювали графічне представлення результатів анкетування [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливість та актуальність впровадження в освітній процес сучасних методів навчання підтверджують дані проведеного нами анкетного опитування викладачів провідних закладів вищої освіти України, що готують майбутніх учителів фізичної культури (рис. 1 та 2).



Рис 1. 1. Результати опитування (%) викладачів (n=84) про те, чи погоджуються вони з необхідністю впроваджувати інтерактивні методи навчання в освітній процес закладів вищої освіти, що готують майбутніх учителів фізичної культури

З усіх опитаних, 74,2% респондентів повністю погоджуються з необхідністю впроваджувати інтерактивні методи навчання в освітній процес закладів вищої освіти що готують майбутніх учителів фізичної культури, частково погоджуються – 10,8% респондентів, не погоджуються – 3,5%, важко відповісти – 11,5% респондентів. Отримані дані вказують, що більшість

викладачів погоджуються з важливістю інтерактивних методів навчання для удосконалення системи освіти та підвищення якості професійної майбутніх учителів фізичної культури.

Проте, на практиці значна частка опитаних викладачів не застосовують в роботі зі студентами інтерактивних методик (рис. 2).

Про це свідчать результати відповіді на питання про те чи застосовують викладачі у роботі зі студентами проблемні ситуації, ділові та навчальні ігри, кейс-технології: 33,5% викладачів застосовують, 41,8% – частково застосовують; 24,7% опитаних викладачів не застосовують інтерактивних методів навчання.

Кейс-метод або метод аналізу конкретних ситуацій (від англійського case – ситуація) заснований на аналізі конкретних ситуацій та спрямований на оволодіння навичками знаходити варіанти оптимальних і нестандартних рішень складних життєвих і виробничих проблем [2]. Сутність даної освітньої технології полягає в уявленні та осмисленні реальної ситуації, що одночасно відображає практичну проблему та актуалізує комплекс спеціальних знань необхідних для її вирішення. З методичної точки зору кейс – це спеціально підготовлений навчальний матеріал, що містить структурований опис реальної професійно-педагогічної ситуації.

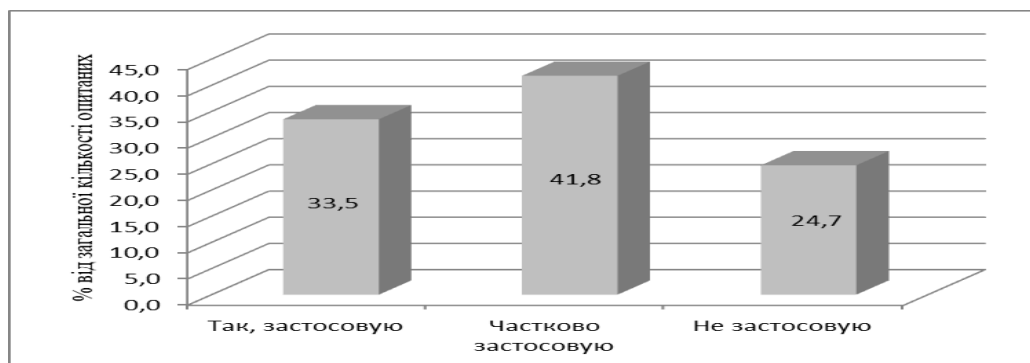


Рис. 2. Результати опитування (%) викладачів (n=84) про те, чи застосовують вони у роботі зі студентами інтерактивні методи навчання

Кейс-метод або метод аналізу конкретних ситуацій (від англійського case – ситуація) заснований на аналізі конкретних ситуацій та спрямований на оволодіння навичками знаходити варіанти оптимальних і нестандартних рішень складних життєвих і виробничих проблем [2]. Сутність даної освітньої технології полягає в уявленні та осмисленні реальної ситуації, що одночасно відображає практичну проблему та актуалізує комплекс спеціальних знань необхідних для її вирішення. З методичної точки зору кейс – це спеціально підготовлений навчальний матеріал, що містить структурований опис реальної професійно-педагогічної ситуації.

В процесі розробки кейсів ми користувалися такою схемою: вибір теми, формулювання дидактичної мети кейсу, збір інформації для кейсу, написання тексту кейсу, складання завдань до кейсу, упровадження кейсу в навчальний процес [4].

Кейс-метод ми використовували під час семінарських занять. Використання даного методу як технології професійно орієнтованого навчання являє собою процес, в якому ми виділяли наступні етапи: підготовча частина, індивідуальна робота з кейсом, робота із кейсом в групі по 3-6 осіб, дискусія в загальній групі (на основі повідомлень підгруп), підведення підсумків. Кожний етап характеризувався чітко регламентованими діями викладача та студентів.

На практичних заняттях зі «Шкільного курсу фізичної культури та методики викладання» студентам пропонували структуровані кейси, що містили опис проблеми, основне завдання, педагогічну ситуацію, проміжні завдання, матеріали для вирішення проблеми.

Розглянемо один із розроблених нами кейсів.

Тема заняття. Особливості вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури з учнями основної школи

Мета заняття. Оволодіння методикою вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури з учнями основної школи

Постановка проблеми. Центральним питанням у роботі з фізичної культури з дітьми, підлітками і юнаками є питання про дозування фізичних навантажень. Максимум навантаження, як це впливає з даних наукових досліджень, є точка перетину на графіку залежності ЧСС від потужності навантаження. За межами цієї точки зникає лінійний зв'язок між указаними параметрами, що означає, що організм функціонує надто напружено і ймовірність отримати оздоровчий ефект стає мізерним. Вказана точка для молоді і юнаків відповідає ЧСС у межах 170-175 уд/хв. Зі зменшенням віку досліджуваних вона має тенденцію зміщуватися вгору по графіку і в молодших школярів відповідає ЧСС у межах 190-195 уд/хв.

Нижня межа інтенсивності фізичного навантаження, що дозволяє отримати оздоровчий ефект, відповідає ЧСС 120-130 уд/хв. При роботі на меншому пульсі теж різко падає ймовірність отримати оздоровчий ефект, бо при цьому не будуть достатньо простимульовані адаптивні реакції, що лежать у його основі.

Таким чином, той діапазон, у межах якого учитель фізичної культури може маніпулювати інтенсивністю навантаження, має такий вигляд:

Молодші школярі – 130-190 уд/хв.;

Середні школярі – 120-180 уд/хв.;

Старші школярі – 120-170 уд/хв.

Ситуація. Урок фізичної культури. У класі за списком 25-30 учнів з приблизно рівним співвідношенням хлопців і дівчат, матеріально-технічні умови проведення занять дозволяють успішно реалізувати навчальний матеріал програми.

Завдання. 1. Визначте нижню і верхню межі ЧСС у роботі на уроках фізичної культури з учнями основної школи, і опираючись на знання з біологічних дисциплін, ґрунтовно поясніть, чому недоцільно працювати на пульсі, що виходить за ці межі.

2. Підготуйте конспект уроку фізичної культури для учнів 8 класу загальноосвітнього навчального закладу.

Головна установка – роботу організувати так, щоб в основній частині уроку учні працювали на пульсі, що не виходить за нижню і верхню, допустимі для даного віку межі.

Підгрупа 1. Вид уроку – спеціалізований; тип уроку – змішаний; модуль програми – гімнастика.

Підгрупа 2. Вид уроку – спеціалізований; тип уроку – змішаний; модуль програми – легка атлетика.

Підгрупа 3. Вид уроку – спеціалізований; тип уроку – змішаний; модуль програми – баскетбол.

На початку заняття студентів ознайомлювали із темою та визначали мету заняття, представляли метод роботи і характеризували основні етапи роботи. Студентам роздавали кейси із інструкцією для роботи. Після того як студенти отримували кейси, вони повинні були ознайомитись із поставленою проблемою, основними завданнями, інформаційними матеріалами, уточнювали події, що представлені в кейсі. Відповідно до теми заняття, продовж 10-15 хвилин, у формі міні лекції, викладач відповідно до заранні підготовлено переліку питань висвітлював проблему в цілому. Після доповіді викладача студенти індивідуально працювали з матеріалами кейсу: діагностували проблемну ситуацію, виявляли можливі способи її вирішення, обґрунтовували і приймали оптимальні варіанти, виконували завдання.

Після індивідуальної роботи над кейсом студенти об'єднувалися в підгрупи. На даному етапі використовували елементи методів «мозковий штурм» та «дискусія». Студенти висловлювали різні думки та ідеї вирішення проблемної ситуації, після чого в процесі діалогу обговорювали представлені варіанти вирішення завдань і приймали загальне рішення.

В процесі групового обговорення конкретних педагогічних ситуацій, студенти актуалізували власні знання, щодо загальних та специфічних закономірностей здоров'язбереження, вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку організму учнів основної школи, засоби фізичного виховання, методи розвитку фізичних якостей, організації навчально-виховної роботи та контролю досягнень учнів під час різних форм занять фізичними вправами.

Виконання підгрупою основного завдання кейсу завершувалось представленням варіанту вирішення проблемної ситуації на загальній групі. Модератор від групи представляв проблему та наводив приклад її вирішення, учасники інших підгруп виконували функцію опонентів, задавали питання, з власної точки зору оцінювали виступ модератора. Викладач координував дискусію, активізував студентів та спрямовував обговорення.

Після всіх виступів, на основі інформаційних матеріалів до кейсів, проводили обговорення та оцінку представлених варіантів вирішення проблемних ситуацій. Критеріями оцінки роботи студентів на занятті були міра активної участі в дискусії, нестандартність та реалістичність рішень, аргументоване обґрунтування рішень на основі теоретичних закономірностей та міждисциплінарних зв'язків.

Висновки. Представлений підхід до організації навчальної роботи під час семінарських занять з професійно-орієнтованої дисципліни «Шкільний курс фізичної культури та методики викладання» стимулює інтерес та активізує діяльність студентів, що дозволило залучити їх до прийняття самостійних педагогічних рішень та підвищити якість підготовки. Вважаємо, що кейс-метод необхідно розглядати як один із педагогічних прийомів, що у сукупності з іншими педагогічними умовами дозволить формувати у студентів теоретичні та практичні знання, а також здатність до рефлексії власної діяльності та оцінки діяльності інших суб'єктів освітнього процесу.

Література

1. Лапач С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабич – К.: МОРИОН, 2000. – 320 с.
2. Михайлова Е. И. Кейс и кейс-метод: общие понятия / Е. И. Михайлова // Маркетинг. 1999. – № 1. – С. 39-44.
3. Полат Е.С. Современные тенденции развития образования // Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Буханкина. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 18–103.
4. Пометун О.І. Ситуаційний метод навчання // Енциклопедія освіти / Академія пед. наук України; Головний ред. В.Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – С. 821–822.
5. Шевченко О.П. Педагогічні умови використання кейс-методу в процесі вивчення гуманітарних дисциплін у вищих технічних навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шевченко Олена Петрівна. – Луганськ. – 2011. – 245 с.
6. Lapoule P. The case study method: exploring the link between teaching and research / Paul Lapoule, Richard Lynch // Journal of Higher Education Policy and Management. 2018. – V. 40. – Issue 5. – P. 485-500.
7. Hsiang-Ru Lai. Health Literacy Teaching Beliefs, Attitudes, Efficacy, and Intentions of Middle School Health and Physical Education Teachers / Hsiang-Ru Lai, Der-Min Wu, Pi-Hsia Lee, Yu-Siang Jhang // Journal of school health. 2018. – V. 88. – Issue 5. – P. 350-358.

References

1. Lapach S.N. (2000) Statisticheskie metody v medico-biologicheskikh issledovaniyakh s ispolzovaniem Excel [Statistics methods in the medico-biological studies with the use of Excel]. MORION. Kiev, 320 p. (in Russian).

2. Mikhajlova Y. I. (1999) Kejs i kejs-metod: obshchie ponyatija [Case and case-method: general notions]. Marketing. – #1. – Pp. 39-44. (in Russian).
3. Polat Y.S. (2008) Sovremennie tendentsii razvitiia obrazovaniia [Modern education development trends]. Publishing centre "Academy". Moscow, Pp. 18–103. (in Russian).
4. Pometun O.I. (2008) Sytuatsijnyj metod navchannia. [Situational teaching method]. Yuricom Inter. Kyiv, Pp. 821–822. (in Ukrainian).
5. Shevchenko O.P. (2011) Pedagogichni umovy vykorystannia kejs-metodu v prozsi vyvchennia humanitarnykh dystsyplin u vyshchikh tekhnichnykh navchalnykh zakladakh [Pedagogical conditions of the case-method's use in the process of studying humanities in the higher technical education establishments]. (DSc thesis). Luhansk, 245 p. (in Ukrainian).
6. Lapoule P. (2018) The case study method: exploring the link between teaching and research. Journal of Higher Education. Policy and Management. Vol. 40. No. 5. Pp. 485-500.
7. Hsiang-Ru Lai. (2018) Health Literacy Teaching Beliefs, Attitudes, Efficacy, and Intentions of Middle School Health and Physical Education Teachers. Journal of school health. Vol. 88. No. 5. Pp. 350-358.

УДК 378.016:796.81

Безкоровайний Сергій
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
Переяслав-Хмельницький

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНОЇ БОРотьБИ

У статті визначені передумови ефективного використання засобів вільної боротьби у фізичному вихованні студентів з метою оптимізації їх рухової активності. Основними формами їх реалізації є факультативні, індивідуальні, самостійні та навчально-тренувальні заняття. Структура занять обумовлюється багатьма факторами, до яких належать цілі та завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку. Основний зміст занять передбачає послідовне вивчення прийомів техніки боротьби та самозахисту. Оволодіння початковими борцівськими прийомами сприяє формуванню характеру, високих моральних якостей, активної життєвої позиції та впевненості у власних силах.

Ключові слова: вільна боротьба, рухова активність, студент, фізичне виховання.

Сергей Безкоровайный. Оптимизация двигательной активности студентов гуманитарного профиля средствами вольной борьбы. В статье определены предпосылки эффективного использования средств вольной борьбе в физическом воспитании студентов с целью оптимизации их двигательной активности. Основными формами их реализации являются факультативные, индивидуальные, самостоятельные и учебно-тренировочные занятия. Структура занятий определяется многими факторами, к которым относятся цели и задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха. Основное содержание занятий предусматривает последовательное изучение приемов техники борьбы и самозащиты. Обучение борцовским приемам способствует формированию у студентов характера, высоких моральных качеств, активной жизненной позиции и уверенности в собственных силах.

Ключевые слова: вольная борьба, двигательная активность, студент, физическое воспитание.

Sergey Bezkorovayny. Optimization of motor activity of students of the humanitarian profile with the means of free wrestling. The prerequisites for the effective use of free-range means in physical education of students in order to optimize their motor activity are defined in the article. The main forms of their realization are optional, individual, independent and educational training. The structure of training is determined by many factors, which include the goals and objectives of this activity, the natural fluctuations of the functional activity of the body of the athlete in the process of muscular activity, the magnitude of exercise load, features of selection and combination of training exercises, work and rest. The main content of the classes involves a consistent study of techniques of struggle and self-defense. One of the promising ways to optimize students' physical education by means of free-struggle is to develop methods of monitoring the health of students during the classes. Theoretical analysis and generalization of special literature data confirm the value pedagogical potential of free-range means in physical education of students in order to optimize their motor activity. Because, this type of physical activity helps students to develop physical qualities in a harmonious way: they strengthen their muscular strength, form the correct posture, and prepare future specialists for physical and psychological stress in the future. Mastering the initial wrestling techniques contributes to the formation of character, high moral qualities, an active life position and self-confidence.

Key words: freestyle wrestling, motor activity, student, physical education

Постановка проблеми. Важливим фактором, який визначає стан здоров'я студентів, є підтримка оптимальної рухової активності впродовж всього часу перебування в ВЗО. Ефективна організація процесу з фізичного виховання у

вищому закладі освіти передбачає створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які б відповідали їхнім запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній та технічній підготовленості. В останні роки чітко спостерігається тенденція до прагнення студентів реалізувати свої потреби в сфері фізичного виховання на заняттях в групах за видами спорту або рухової активності за вибором самих студентів.

Одним із способів підвищення результативності освітнього процесу є акцентоване використання різних видів єдиноборств. Єдиноборства по праву вважаються одним з кращих способів тренування тіла і духу, де викладач допомагає студентові усвідомлено контролювати своє тіло, визначати внутрішні установки, наслідувати намічений шлях і досягати поставлених цілей [5].

Життєвою необхідністю є уміння постояти за себе, засвоїти певні навички захисту, які б мали практичну спрямованість як у вільній боротьбі, так і в повсякденному житті.

Аналіз літературних джерел показує, що питаннями методики викладання спортивної боротьби в різний час займалися Туманян Г.С., Матвеев Л.П., Дахновський В.С., їх послідовниками стали Арзютов Г.Н., Бойко В.Ф., Данько Г.В., Юхно Ю.А., Ляпин В.П., Шуліка Ю.А., Алексєєв А.В., Плisko В.І. Останні публікації належать українському фахівцю Загорко І.П., російським науковцям Егорову Д.Е., Куликовій І.В., Кутергіну М.Б., Колесникову О.Г. Але проблемою залишаються особливості підготовки студентів гуманітарного профілю, які не можуть в короткий термін в повному обсязі засвоїти техніку спортивної боротьби.

Мета роботи – визначити особливості застосування засобів вільної боротьби у фізичному вихованні студентів гуманітарного профілю.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасної літератури показав, що освітній процес потребує нових підходів до організації фізичного виховання студентів [1,4]. Він повинен містити принцип індивідуалізації, визначення мети й міри фізичних навантажень, тому дана тема залишає безліч нерозкритих питань та підлягає більш детальному і досконалому дослідженню [3, 7, 12, 13].

Спортивна боротьба характеризується багатофакторністю і високою різноманітністю вимог до різних компонентів підготовленості. Тому відповідає об'єктивним закономірностям освітнього процесу з фізичного виховання і може сприяти його ефективності.

Яременко В.В. [12] зазначає, що за умови раціональної організації освітньо-тренувального процесу занять вільною боротьбою, як одним з видів рухової активності у ВЗО, забезпечують вирішення наступних завдань:

- залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і масовим спортом;
- формування у них стійкого інтересу до занять різними видами рухової активності;
- розвиток і вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей у студентів;
- поліпшенню стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості за рахунок використання засобів спортивних єдиноборств;

• сприяти розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей у студентів;

• проведення різних спортивних заходів із залученням до участі в них студентів;

• пропаганду спортивних єдиноборств, а саме, вільної боротьби, як доступного й ефективного виду рухової активності у ВЗО;

• відбір перспективних спортсменів з числа студентів і формування збірних команд ВЗО для участі в різних змаганнях.

Вільна боротьба в системі фізичного виховання займає рівноправне місце серед інших видів фізичних вправ і може реалізуватися у формі навчально-практичних занять на основному відділенні, факультативних чи самостійних занять [2, 8].

Залежно від характеру поставлених завдань науковці [5, 6, 9] виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні і контрольні. Навчальні заняття передбачають засвоєння студентами, нового матеріалу. Він може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки виконання фізичних вправ, розумінням раціональних варіантів техніки і тактики в органічному взаємозв'язку з рівнем розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості. Тренувальні заняття спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей. У цих заняттях багаторазово повторюють добре засвоєні вправи. Залежно від змісту заняття можуть мати вибіркового або комплексного характеру, а залежно від обсягу та інтенсивності роботи – характеризуватися різними за величиною навантажень [9].

Вузловою структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття. Під час заняття використовуються різні засоби, що сприяють розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів у організмі спортсмена.

Структура занять обумовлюється багатьма факторами, до яких належать цілі та завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку тощо [3]. Існуюча структура заняття, що складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час тренування [4]. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, тобто підвищується активність основних функціональних систем організму, що сприяє швидшій підготовці його до наступної роботи. Розминку ділять на дві частини: загальну та спеціальну.

Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших функціональних систем – ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи – і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують різноманітні загально-підготовчі вправи. У другій частині розминки застосовують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на створення оптимального стану тих центральних і периферійних ланок рухового апарату спортсмена, які

визначають ефективність його діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність. Тривалість розминки, добір вправ і їх співвідношення можуть коливатися в значних межах і залежать від індивідуальних особливостей, характеру наступної роботи, зовнішнього оточення. Розминка спортсмена складається в основному з вправ для загального розвитку, а також спеціальних вправ борця, які сприяють швидкому поновленню працездатності після підвищених навантажень [6]. До вправ для загального розвитку відносять: гімнастичні вправи (різні рухи ногами, руками, тулубом, які виконують на місці і в русі, з предметами і без них); вправи з інших видів спорту (важкої атлетики, акробатики, легкої атлетики, веслування, спортивних ігор тощо). Розминку виконують у підготовчій частині занять. На практиці встановлено, що під час переходу від стану спокою до рухової діяльності організм людини не одразу втягується в роботу [8]. Під час виконання фізичних вправ змінюється функціональний стан усіх органів та систем і насамперед центральної нервової системи. У її найвищому відділі – корі головного мозку – відбуваються зміни у взаємовідношеннях між процесами збудження і гальмування в бік переважання першого. Поступово досягається необхідний ступінь збудженості [1]. Підвищена збудженість кори головного мозку є сприятливим моментом для встановлення умовно рефлексивних зв'язків [3].

Ткаченко С.В., Кузьомко Л.М., Філіпов В.В., Синіговець І.В. [9] пропонують наступну послідовність вивчення прийомів різних видів єдиноборств, що поєднують техніку боротьби та прийоми самозахисту у стійці:

1. Варіанти кидків через стегно, тобто перекидання супротивника вперед на спину. Цей прийом ефективно використовується як захист від різних захватів суперника руками зверху, а також як прийом самозахисту від розмашистого бокового удару рукою, прямого удару, попередньо відбивши різнойменну руку супротивника всередину і, наблизившись виконати захват, зробити кидок.

2. Кидок опрокидування суперника із захватом двох ніг ефективний як засіб захисту проти супротивника, який знаходиться у високій стійці. Цей прийом добре комбінується з ударною технікою [9].

3. Кидок ривком за п'яту може використовуватися як самостійний прийом, так і як захист від прямого удару ногою у пах. Той, хто захищається, виконує блок і захват ноги за п'яту, робить кидок.

4. Задня підніжка зсередини із захватом за ногу розповсюджена проти бокового удару ногою суперника з попереднім блокуванням. Прийом можна виконувати з нанесенням удару.

5. Передня підніжка з різноманітними варіантами захватів широко використовується проти суперника, який швидко наближається до вас спереду або виконує захват, наступаючи [11].

6. Задня підніжка зовні ефективний прийом, який використовується як захист проти різноманітних захватів за руки, а також і прийом нападу (превентивний захист), наприклад, затримка правопорушника. Цей прийом можна виконувати поєднуючи з ударною технікою.

7. Боковий переворот із "пірнанням" під руку і захватом стегна зовні доцільно застосовувати як прийом проти бокових ударів рукою у голову.

8. Зачеп зсередини різнойменною ногою – як контрприйом проти захватів суперником, який спереду намагається тягнути вас на себе. Також цей прийом може використовуватися у комбінації з вищеназваними прийомами [13].

9. Два варіанти прийомів забігання за спину – "пірнанням" під руку та ривком за руку. Ця техніка виконання прийомів дуже ефективна для самооборони та перешкоджання дій суперника у разі нападу спереду.

10. Два варіанти прийомів забігання за спину – "пірнанням" під руку та ривком за руку – один з базових кидків через спину, що розповсюджений у різних техніках самооборони та рукопашного бою. Цей прийом добре комбінується з ударною технікою.

Запропоновані для вивчення кидки мають комбінований взаємозв'язок між собою і дають можливість переходити від виконання одного прийому до іншого в залежності від дій супротивника. Це дуже важливо у прикладній практиці боротьби та має великий спектр застосування прийомів самозахисту.

Один з перспективних шляхів оптимізації фізичного виховання студентів засобами вільної боротьби пов'язаний з розробкою методів контролю за станом здоров'я студентів під час занять [5,14].

Висновки. Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури підтверджують ціннісний педагогічний потенціал засобів вільної боротьби у фізичному вихованні студентів з метою оптимізації їх рухової активності. Оскільки, заняття з цього виду рухової активності допомагають студентам гармонійно розвивати фізичні якості: зміцнюють м'язову силу, формують правильну поставу, готують майбутніх спеціалістів до фізичних і психологічних навантажень у майбутньому. Оволодіння початковими борцівськими прийомами сприяє формуванню характеру, високих моральних якостей, активної життєвої позиції та впевненості у власних силах.

Література

1. Абдуллаєв А. Методика викладання спортивного тренування на прикладі вільної боротьби / А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. [Хмельницький, 2016. № Вип. 27. С. 363-365.
2. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь. : «Мелітополь», 2018. – 356 с.
3. Алексєєв А.Ф. Теорія і методика спортивної боротьби / А.Ф. Алексєєв, В.Г. Єзан. -Харків: ХДАФК, 2010. – 146с.
4. Болотов О.О. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах застосування боротьби самбо на заняттях фізичного виховання / О. О. Болотов // Науковий часопис [Національного педагогічного

- університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2014. - Вип. 3. - С. 21-26.
5. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
 6. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / С. В. Латишев. – Київ, 2014. – 37 с.
 7. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Пістун. – Л. : Триада плюс, 2008. – 862 с.
 8. Рубіс К. М. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів / К. М. Рубіс // Наука і освіта. - 2015. - № 5. - С. 101-105
 9. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання» / С.В. Ткаченко. – Чернівці: ЧДПУ, 2009. – 72 с
 10. Купрієнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді /М.В. Купрієнко, О.В. Непша// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науковопрактичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ї Міжнародної науковопрактичної конференції. – Баку – Ужгород – Дрогобич: По світ, 2017. – С. 433-435
 11. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407.
 12. Bromber, K.& Petrov, P. (2014). Wrestling in Multifarious Modernity. *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 31(4), pp. 391-404.
 13. Goran Sporiš, Dražen Harasin, Mario Baić, Tomislav Krstičević, Ivan Krakan, Zoran Milanović, Dražen Čular, Lucija Bagarić-Krakan (2015). The effects of basic fitness parameters on the implementation of specific military activities. *Collegium antropologicum*. Vol. 38, pp. 165-171.
 14. Hrvoje Kaminčić, Mario Baić, Kristijan Slačanać (2016). Motivational differences in reduction of body mass in wrestling. International scientific conference “Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults”

References

1. Abdullaiev A. Metodyka vykladannia sportyvnoho trenuvannia na prykladi vidboi borotby [Methods of teaching sports training on the example of free wrestling] /A. Abdullaiev, I. Rebar, O. Nesterov// Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku: Zb. nauk. prats. [Pereiaslav-Khmelnitskyi, 2016. [Vyp. 27. [S. 363-365.
2. Abdullaiev A.K. Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby [The theory and methodology of teaching free wrestling]. Navchalno-metodychnyi posibnyk / A.K. Abdullaiev, I.V. Rebar. – Melitopol. : «Melitopol», 2018. – 356 s.
3. Aleksieiev A.F. Teoriia i metodyka sportyvnoi borotby [The theory and methodology free wrestling] / A.F. Aleksieiev, V.H. Yezan. -Kharkiv: KhDAFK, 2010. – 146s.
4. Bolotov O.O. Pidvyshchennia efektyvnosti navchalno-trenuvalnoho protsesu v umovakh zastosuvannia borotby sambo na zaniattiakh fizychnoho vykhovannia [Improving the efficiency of the training process in the conditions of application of sambo combat in physical education] / O. O. Bolotov // Naukovyi chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova]. Seria 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport). - 2014. - Vyp. 3. - S. 21-26.
5. Boiko V.F. Fyzycheskaia podhotovka bortsov [Physical training of fighters] / V.F. Boiko, H.V. Danko. – K.: Olympyskaia lyteratura, 2004. – 224 s.
6. Latyshev S. V. Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizatsii pidhotovky bortsiv [Scientific and methodological bases of individualization of training of fighters]: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : 24.00.01 / S. V. Latyshev. – Kyiv, 2014. – 37 s.
7. Pistun A. I. Sportyvna borotba [Wrestling]: navch. posib. dla stud. vyshch. navch. zakl. / A. I. Pistun. – L. : Triada plus, 2008. – 862 s.
8. Rubis K. M. Mistse sportyvnoi borotby u systemi fizychnoho vykhovannia vyshchych pedahohichnykh navchalnykh zakladiv [The place of sports in the system of physical education of higher pedagogical institutions] / K. M. Rubis // Nauka i osvita. - 2015. - # 5. - S. 101-105
9. Tkachenko S.V. Orhanizatsiia ta provedennia zaniat zi sportyvnoi borotby [Organizing and conducting sports training]: navch. posib. dla stud. ped. vuziv spets. «Fyzichne vykhovannia» / S.V. Tkachenko. – Chernihiv: ChDPU, 2009. – 72 s
10. Kuprieienko M.V. Vykorystannia fizkulturno-ozdorovykh tekhnolohii v optymizatsii rukhovoï aktivnosti studentskoï molodi /M.V. Kuprieienko, O.V. Nepsha// Fundamentalni ta prykladni doslidzhennia: suchasni naukovopraktychni rishennia i pidkhody: zbirnyk materialiv II-oi Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. – Baku – Uzhhorod – Drohobych: Po svit, 2017. – S. 433-435
11. Yaremenko V.V. Inovatsiini pidkhody do formuvannia tekhniky bortsiv vilnoho stylu / V.V. Yaremenko, V.O. Andriitsev // Molod ta olimpiiskyi rukh: zb. tez. dop. VIII Mizhnar. nauk. konf., 10-11 veresnia 2015 r. – K.: NUFVSU, 2015. – S. 406-407.
12. Bromber, K.& Petrov, P. (2014). Wrestling in Multifarious Modernity. *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 31(4), pp. 391-404.

13. Goran Sporiš, Dražen Harasin, Mario Baić, Tomislav Krstičević, Ivan Krakan, Zoran Milanović, Dražen Čular, Lucija Bagarić-Krakan (2015). The effects of basic fitness parameters on the implementation of specific military activities. *Collegium antropologicum*. Vol. 38, pp. 165-171.
14. Hrvoje Karninčić, Mario Baić, Kristijan Slačana (2016). Motivational differences in reduction of body mass in wrestling. International scientific conference "Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults"

УДК: 796.011.1-057.8

Берест О. О.
викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Король С. А.
старший викладач,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет, м. Суми

МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ ВПНЗ

З метою чіткого розуміння сутності та змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності здійснено визначення поняттєво-категоріального апарату основних понять фізкультурної освіти з урахуванням сучасного етапу розвитку галузевих наукових знань. На основі комплексного аналізу понятійно-категоріального апарату рекреації уточнено трактування поняття «рекреаційно-оздоровчі технології». Виявлено їх основну мету і завдання, що зазначені в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації». Проаналізовано рекреаційно-оздоровчі технології та фактори успішної рекреаційної діяльності, ефективність їх застосування в процесі формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану, теоретичної підготовленості, обсягу рухової активності, організацію корисного дозвілля та активного відпочинку. Означено важливість засвоєння студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, зокрема аеробіки.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровчі технології, рекреаційна діяльність, фізкультурно-оздоровчий процес.

Berest Olha, Korol Svetlana Methodological-theoretical component of recreational activities as an important constituent of formation of healthcare outlook for students of higher education institution. In order to clearly understand the nature and content of professional training of future specialists in physical culture for recreational activities, the conceptual and categorical apparatus of basic concepts of physical education was determined, taking into account the current stage of development of branch scientific knowledge. On the basis of a comprehensive analysis of the conceptual-categorical apparatus of recreation, the interpretation of the concept of «recreational technologies» has been clarified. Nowadays, this notion is not only associated with the sphere of production, as it is the subject of many psychological and pedagogical studies. Recreational activities are aimed at the realization of recreational needs, restoration and development of physical and spiritual components of a person. Their main purpose and objectives have been identified, these are stated in the Targeted Comprehensive Program «Physical Education - Health of the Nation». Recreational technologies and factors of successful recreational activity, the effectiveness of their application in the process of forming the recreational culture of student youth are analyzed in view of the positive influence on the indicators of physical condition, theoretical readiness, volume of motor activity, organization of useful leisure and active rest. Since there is a tendency for changes in the professional requirements for the training of university students in general and future specialists in the field of physical education and sports in particular, the study identified the importance of students to learn the latest health-saving technologies based on various types of fitness programs, including aerobics.

Keywords: recreational technologies, recreational activities, physical and recreational process.

Берест О. А., Король С. А. Методико-теоретический компонент рекреационной деятельности как важная составляющая формирования оздоровительного мировоззрения студентов ВПУЗ

С целью четкого понимания сути и содержания профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры рекреационно-оздоровительной деятельности проведено определение понятийно-категориального аппарата основных определений физкультурного образования с учетом современного этапа развития научных знаний разных отраслей. Уточнено определение понятия «рекреационно-оздоровительные технологии», выявлено их основную цель и задания, которые определены в комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации». Проанализировано рекреационно-оздоровительные технологии и факторы успешной рекреационной деятельности, эффективность их использования в процессе формирования рекреационной культуры студенческой молодежи. Определена важность усвоения студентами современных здоровьесохраняющих технологий, основанных на разных видах фитнес-программ, а именно аэробики.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительные технологии, рекреационная деятельность, физкультурно-оздоровительный процесс.

Постановка проблеми. З огляду на поширення тенденції оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту, нині набуває популярності термін «рекреаційно-оздоровчі технології». Поняття «технологія» залучено в царину освіти з виробничої сфери діяльності, з її однозначністю в процесі та сталістю в отриманих результатах. Нині означене поняття не асоціюється лише з сферою виробництва, оскільки є предметом низки багатьох психолого-педагогічних досліджень. Рекреаційна діяльність спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення і розвиток фізичного та духовного складників людини, інтелектуальне самовдосконалення не лише власних результатів, але й самого процесу. Фізичні вправи є засобами рекреаційної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рекреаційні технології досліджено в працях О. Андрєєвої, В. Кашуби, І. Вовченко, Г. Голубєвої, В. Зайцева, О. Саїнчук, В. Сонькіна, М. Чернявського та інших науковців. Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність, О. Андрєєва зазначає, що існує декілька методологічних підходів до розкриття її сутності: діяльність, спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей [1, с. 7]. Заслугує на увагу визначення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», надане Т. Круцевич: процес, що об'єднує використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [11, с. 320]. Проте, як зазначає М. Чернявський, незважаючи на загальні підходи щодо опису інноваційних технологій, загальних принципів, правил їх побудови практично не існує, а застосування тих чи тих технологій визначається конкретним змістом кожного проекту [14, с. 14]. Саме тому вагомими є наукові висновки Н. Москаленко, яка виокремлює напрямки інноваційного розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи: створення нової організаційної структури; удосконалення системи управління; вибір стратегічних альтернативних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти [12, с. 15].

Актуальність дослідження. Аналіз педагогічних розвідок, присвячених проблемам підготовки студентів до рекреаційної діяльності, виявив, що методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності як важливий складник формування оздоровчого світогляду студентів ВПНЗ є недостатньо дослідженим. Також не досить ґрунтовно й системно розглянуто питання утілення студентами рекреаційної діяльності за допомогою оздоровчої аеробіки.

Об'єкт дослідження – підготовка студентів ВПНЗ до утілення рекреаційної діяльності.

Предмет дослідження – методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності, що є складником загальної культури та формування оздоровчого світогляду студентів ВПНЗ.

Важливим у дослідженні методико-теоретичного компоненту рекреаційної діяльності, що є складником загальної культури та формування оздоровчого світогляду студентів ВПНЗ, є Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Так зокрема, рекреація представлена як аспект матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури та спорту, коли мова йде про те, що необхідно використовувати земельні ділянки, на яких розташовані спортивні споруди, що належать до земель рекреаційного призначення [5].

Найбільш ґрунтовно визначає поняття фізкультурної освіти Н. Маковецька: фізичне (тілесне) формування людини; формування особистості в аспекті досягнення нею фізичної досконалості; формування знань, умінь і навичок з метою засвоєння соціального досвіду досягнення фізичної досконалості [8, с. 100]. Дослідниця також вважає теорію фізкультурної освіти найвищою формою наукового знання, що створює цілісне уявлення щодо закономірностей формування фізичної досконалості людини. Ми поділяємо її думку, що оздоровчий спорт – це проміжне між фізичною культурою і спортом соціальне явище, сутністю якого є вирішення оздоровчих завдань за допомогою засобів спортивного тренування. Метою фізкультурної освіти, на думку дослідниці, є ідеальний результат цілеспрямованого фізичного формування людини, утілений у поняття фізичної досконалості, з основним змістом фізкультурної освіти – сукупністю складників цілеспрямованого формування фізичної досконалості. Як зазначає Н. Маковецька, технологія фізкультурної освіти – спосіб реалізації її змісту за допомогою системи засобів, методів і організаційних форм, що забезпечують досягнення фізичної досконалості [8, с. 119].

Державна політика застосування рекреаційної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту реалізується через Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації». Нині помітна неухильна тенденція до змін професійних вимог у підготовці студентів ВПНЗ взагалі та фахівців у галузі фізичної культури і спорту зокрема. Оскільки система фізичного виховання, культури і спорту в Україні перебуває в кризовому стані, бо не може задовольнити потреб населення, у Програмі визначено такі основні завдання: сприяти духовному і фізичному розвитку молоді, виховуючи почуття громадянської свідомості та патріотизму; розвивати фізкультурно-спортивний рух в Україні з урахуванням змін всіх сфера суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення; забезпечити переорієнтацію практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми зміцнення здоров'я населення; виховувати мотиваційні та поведінкові характеристики, спрямовувати до соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя [15].

Підґрунтям рекреаційних технологій, як наголошує Л. Максименко, є фізична активність, що поєднує різноманітні рухові дії [9, с. 72]. На думку дослідниці, метою режиму є спроби досягнути оптимального рівня функційної активності. Саме такий руховий режим забезпечить потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. Розробляючи норми рухового режиму, необхідно враховувати основне: його метою є зміцнення здоров'я особистості, її гармонійний фізично-когнітивний розвиток. Слідом А. Гакман вважаємо, що основною метою рекреаційно-оздоровчої технології, яка сприятиме розвитку здорової гармонійно розвиненої особистості, є організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей за рахунок підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності [3, с. 15].

Важливим компонентом методико-теоретичної підготовки є формування у студентів ВПНЗ ідеї здоров'я як складника загальної культури та способу формування оздоровчого світогляду. Саме тому викладач як носій ідеї цінності

здоров'я має стати для учнівської молоді еталоном оздоровчо-перетворювальної діяльності та бути взірцем наслідування процесу впровадження культури здоров'я. Така взаємодія є інформаційно навантаженою за змістом, індивідуалізованою за формою, інтенсивною у часовому вимірі. Мета взаємодії – у забезпеченні поетапного формування професіоналізму майбутніх учителів, що виражено здатністю до фізкультурної діяльності. М. Данилевич наголошує на тому, що професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності повинна базуватися на ціннісних засадах, що уможливить посилення результативності та ефективності професійної освіти, підвищення конкурентності випускників ВПНЗ на ринку праці [4, с. 190].

Науковці Т. Вознюк, А. Драчук та С. Свірщук зазначають, що у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до рекреаційно-оздоровчої діяльності, крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто зауважити на засвоєнні студентами новітніх здоров'язберігаючих технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики. Широко поширились фітнес-програми з руховою активністю аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером аеробні танці, вправи на кардіотренажерах [2, с. 7]. Має відбутися переорієнтація спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Упровадження фітнес-технологій у систему фізкультурної освіти для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань удосконалення планів, програм ВНЗ, оскільки саме вони уможливають утілення здорового способу життя молоді. Фітнес-технології формують відповідальне ставлення до власного здоров'я, формують навички здорового способу життя; сприяють оптимізації режиму навчально-виховного процесу та збільшення рухової активності дітей та молоді [13, с. 83].

Висновки. Методико-теоретичний компонент рекреаційної діяльності передбачає перебудову й удосконалення програм фізичного виховання у ВПНЗ (зі специфічними цілями, змістом, технологіями), що мають зорієнтуватися на самореалізацію особистості студента, сприяти формуванню бажання вмотивованого оволодіння знаннями, вміннями, навичками щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності є складним особистісним утворенням, тому перспективним бачиться питання теоретичного обґрунтування особливостей мотиваційно-ціннісної сфери.

Література

1. Андреева О. В. Організація вільного часу студентської молоді / О. В. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 54–57.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н. І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Анна Вікторівна Гакман. – К., 2012. – 20 с.
4. Данилевич М. В. Аксіологічний та культурологічний підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія : науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2014. – Випуск 3К. – С. 191–195.
5. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kadrovik01.com.ua/regulations/2336/2403/290155/>
6. Кобзова С. М. Роль дисциплін блоку рекреації у підготовці фахівців сфери туризму та готельного господарства до професійної діяльності / С. М. Кобзова // Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – № 18. – Частина III. – С. 50–59.
7. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.
8. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 117–121.
9. Максименко Л. Сучасні підходи щодо застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років / Л. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 162–165.
10. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – 2009. – № 2 – 3. С. 82 – 88.
11. Методика фізичного виховання різних верств населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Том 2. – К : Олімпійська література, 2012. – 267 с.
12. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.
13. Свірщук С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / С. Свірщук, Т. Вознюк, А. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80–84.

14. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... канд. фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – Київ, 2012. – 20 с.
15. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http:// zakon2.rada.gov.ua/ laws/ show/ 963%D0%B0/98](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98)

References

1. Andryeyeva O.V. Orhanizatsiya vil'noho chasu student-s'koyi molodi / O.V. Andryeyeva, U.M. Kateryna, O.O. Sadovs'kyi // Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta zdorov'ya lyudey u suchasnomu suspil'stvi: mat. nauk.-prakt. konferentsiyi (Chernivtsi, 24-25 kvitnya 2015 r.) / za redaktsiyu YA.B. Zoriya. – Chernivtsi: Chernivets'kyy nats. un-t, 2015. – S. 54–57.
2. Volovyk N.I. Navchal'nyy posibnyk «Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu» dlya navchal'nykh zakladiv inshykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv. / N.I. Volovyk – K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2015. – 48 s.
3. Hakman A. V. Orhanizatsiya rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti ditey 11–14 rokiv u dytyachomu tabori vidpochynku: avtoref. dys. na zdobuttya nauky. stupenya kand. nauka z fizychnym vykhovanniam ta sportom: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне stvorennia riznykh verstv korystuvachiv» / Anna Viktorivna Hakman; Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya ta sportu Ukrainy. – K., 2012. – 20 s.
4. Danylevych M. V. Aksiolohichnyy ta kul'turolohiichnyy pidkhid u profesiyniy diyal'nosti maybutnikh lyudey iz fizychnym vykhovanniam ta sportom do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti / M. V. Danylevych // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya: naukovy-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. – 2014. – Vypusk 3K. – S. 191–195.
5. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kul'turu ta sport» [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: [http:// kadrovik01.com.ua/regulations /2336/2403/290155/](http://kadrovik01.com.ua/regulations/2336/2403/290155/)
6. Kobzova S. M. Rol' dystsiplina bloku rekreatsiyi u pidhotovtsi haluzey sfery turizmu ta hotel'noho hospodarstva do profesiynoyi diyal'nosti / S. M. Kobzova // Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni T. Shevchenka. – 2013. – № 18. – Chastyna III. – S. 50–59.
7. Krutsevych T. Teoretychni ta metodychni aspekty ponyattya «fizychna rekreatsiya» / T. Krutsevych, S. Panhelov // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. – 2010. – № 2. – S. 18–20.
8. Makovets'ka N. V. Formuvannya fizychnoyi kul'tury ta zdorovoho sposobu zhyttia zhyttia: teoretychnyy aspekt problemy / N. V. Makovets'ka // Pedahohika, psykhohihiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu. – 2006. – № 10. – S. 117–121.
9. Maksymenko L. Suchasni pidkhody zastosovuyut' rekreatsiyni tekhnolohiyi dlya vidnovlennya stanu zdorov'ya ya ditey 5-ty ta 6-ty rokiv / L. Maksymenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. – 2013. – № 2. – S. 162–165.
10. Marchenko O.YU. Vplyvaty na sportom na pidtrymku okremykh osobystisnykh fizychnykh kul'tur / O.YU. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. Naukovy-praktychnyy zhurnal. – 2009. – №2 – 3. S. 82 – 88.
11. Metodyka fizychnoho vyroblennia riznykh versiy kil'kosti / dlya red. T. YU. Krutsevych. – Tom 2. – K: Olimpiys'ka literatura, 2012. – 267 s.
12. Moskalenko N. Proektuvannya innovatsiynoyi prohramy fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty v zahal'nosvitnikh navchal'nykh navchal'nykh zakladakh / N. Moskalenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprosti. – 2011. – № 2. – S. 12–16.
13. Svirshchuk S. Spetsial'na pidhotovka maybutnikh vchyteliv fizychnoyi kul'tury do fizkul'turno-rekreatsiynoyi diyal'nosti yak priorytetnyy napryam suchasnoyi vyshchoyi osvity / S. Svirshchuk, T. Voznyuk, A. Drachuk // Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi. – 2012. – № 2. – S. 80–84.
14. Chernyavs'kyi M. V. Rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnolohiyi u protsesi fizychnoho stvorennia molodykh shkolyariv: avtoref. dys. ... Kand. fiz. vykhovannya ta sport: [spets.] 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup» / M. V. Chernyavs'kyi. – Kyiv, 2012. – 20 s.
15. Tsil'ova kompleksna prohrama «Fizyчне pidvyshchennia – zdorov'ya zdorov'ya» [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>

Бондар Т. К., Шегімага В. Ф.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ДИСГАРМОНІЯ М'ЯЗОВОГО РОЗВИТКУ МУЗИКАНТІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

У статті визначено особливості виконавської діяльності, робочої пози та рухів музикантів різної спеціалізації як причини дисгармонії їх м'язового розвитку. Розкрито результати опитування студентів музичних спеціальностей щодо суб'єктивної характеристики локалізації м'язового перенапруження внаслідок довготривалої гри на музичному інструменті. Обґрунтовано можливості корекції дисгармонії м'язового розвитку музикантів засобами аквафітнесу. Висвітлено специфіку дії фізичних навантажень в умовах водного середовища на організм тих, хто займається. Подано характеристику основних дій у суглобах та вправ у воді для музикантів, представлено диференційований зміст занять з аквафітнесу з урахуванням специфіки виконавської діяльності.

Ключові слова: музиканти, робоча поза та рухи, дисгармонія м'язового розвитку, фізичне виховання,

аквафітнес.

Т. К. Бондарь, В.Ф. Шегимага. Дисгармония мышечного развития музыкантов и возможности ее профилактики и коррекции средствами аквафитнеса. В статье определены особенности исполнительской деятельности, рабочей позы и движений музыкантов различной специализации как причины дисгармонии их мышечного развития. Раскрыты результаты опроса студентов музыкальных специальностей по субъективной характеристике локализации мышечного перенапряжения в результате длительного игры на музыкальном инструменте. Обоснованы возможности коррекции дисгармонии мышечного развития музыкантов средствами аквафитнеса. Освещена специфика действия физических нагрузок в условиях водной среды на организм занимающихся. Дана характеристика основных движений в суставах и упражнений в воде для музыкантов, представлено дифференцированное содержание занятий по аквафитнесу с учетом специфики исполнительской деятельности.

Ключевые слова: музыканты, рабочая поза и движения, дисгармония мышечного развития, физическое воспитание, аквафитнес.

T.K. Bondar, V.F. Shehimaha. The disharmony of the muscular development of musicians and the possibility of its prevention and correction by means of aqua fitness. The article identifies the features of performing activities, working posture and movements of musicians of various specializations as the reasons for the disharmony of their muscular development. Disclosed are the results of a survey of students of musical specialties on the subjective characteristic of the localization of muscle overstrain as a result of long-term playing a musical instrument. The possibilities of correcting the disharmony of the muscular development of musicians by means of aqua fitness are substantiated. The specificity of the action of physical stress in the aquatic environment on the body of the student is highlighted. The characteristics of the basic movements in the joints and exercises in water for musicians are given, the differentiated content of aqua fitness classes is presented taking into account the specifics of performing activities.

Specific conditions of study cause uneven activity of muscle groups, overload of local muscles, stagnation in certain parts of the body of students of music majors, which substantiates the feasibility of a differentiated approach in the selection of content of physical activity. The analysis of differences in the distribution of work efforts on the muscular system of future musicians led to the identification of the peculiarities of using aqua fitness in the process of physical education.

The principle of constructing the differentiated content of aqua fitness classes for future musicians is to take into account the specific effect of the hydrodynamic properties of the aquatic environment on the organism of those involved. The essence of the muscular activity of students is to perform physical exercises in the water of a selective direction, the specificity of which depends on the psychophysiological structure of working postures and working movements while playing a specific musical instrument, the peculiarities of the action of the biomechanical links of the musician during the performance.

Key words: musicians, working posture and movements, disharmony of muscle development, physical education, aqua fitness.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Виконавська діяльність професійних музикантів характеризується тривалою малорухомою та незручною робочою позою протягом багатьох років, що зумовлює нерівномірне м'язове напруження та асиметричний розвиток м'язів тулуба, перенапруження м'язів рук, плечового поясу, спини та шиї, застійні явища у нижніх кінцівках та вимагає розвитку окремих професійно важливих рухових якостей.

Для кожної музичної спеціалізації характерна особлива робоча поза. При виконанні музичного твору музикант використовує позу стоячи або сидячи, в якій він перебуває годинами, при цьому значно напружуючи м'язи рук, плечового поясу і тулуба. З фізіологічної точки зору вимушена робоча поза стоячи з певним положенням голови, тулуба і рук часто призводить до значних перевантажень різних відділів хребта і відповідних м'язових груп. Робоча поза сидячи, хоч і є відносно легшою, проте призводить до втоми м'язів спини і шиї, супроводжується застійними явищами у нижніх кінцівках, черевної та тазової ділянках тіла, ослабленням м'язів плечового поясу і спини, що часто є причиною порушень постави - появи сколіозу, сутулості, лордозу, кіфозу, торсії або деформації грудної клітки. Обмежена рухова активність знижує професійну працездатність, чинить негативну кумулятивну дію на фізіологічні системи організму фахівця. Профілактика та корекція професійних захворювань і порушень у діяльності організму музикантів можлива за використання ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Засоби аквафітнесу у якості багатофункціонального тренажера забезпечують одночасну дію фізичних вправ вибіркового спрямування та природних властивостей водного середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням специфіки виконавської діяльності музикантів займалися С. Г. Корлякова, О. В. Тихонова, О. М. Федорович, Ю.А. Цагареллі; фізіологічній основі професійних рухів музикантів присвячені праці А. В. Бирмак, А. В. Дудиной, Б. Н. Евстигнеева, В. Мазеля, О. Ю. Сурсимовой; зміст професійно-прикладної підготовки студентів музичних закладів освіти висвітлено у дослідженнях Б. М. Вороханова, Л. Л. Диренко, И. Е. Коновалова, П. І. Маринчука, Л. І. Юмашевої; питання особливостей фізичного виховання майбутніх учителів музики та професійних музикантів досліджували В. Г. Батуріна, Т. К. Бондар, Ж. Г. Дьоміна, В. Г. Лапко. Проте особливості дисгармонії м'язового розвитку музикантів з урахуванням специфіки робочої пози та виконавських рухів, а також можливості її корекції засобами аквафітнесу досліджені недостатньо.

Отже, **завдання дослідження** – вивчити особливості дисгармонії у м'язовому розвитку студентів-майбутніх

музикантів та визначити можливості її корекції засобами аквафітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідники акцентують увагу на відносній, але досить вираженій нерівномірності розвитку м'язової системи музикантів, зауважують слабкий розвиток м'язового корсету і нижніх кінцівок при досить високому, але нерівномірному розвитку м'язів плечового поясу та рук [1; 2; 4].

Опитування 183 студентів музичних спеціальностей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка показало, що після тривалої гри на музичному інструменті майбутні музиканти відчують м'язове перенапруження. Зокрема, виконавці на фортепіано відчують втому м'язів шиї, плечового поясу та пальців; скрипалі й альтисти вказують на болі в ногах, спині, плечовому поясі, руках та кистей; баяністи та акордеоністи – на болі в попереку, м'язах комірцевої зони, плечового поясу, передпліччях та пальцях; гітаристи і бандуристи відчують перенапруження м'язів комірцевої зони, спини, кистей та пальців; ударники скаржаться на перевтому м'язів ніг, спини, шиї, плечового поясу та передпліч (рис. 1).

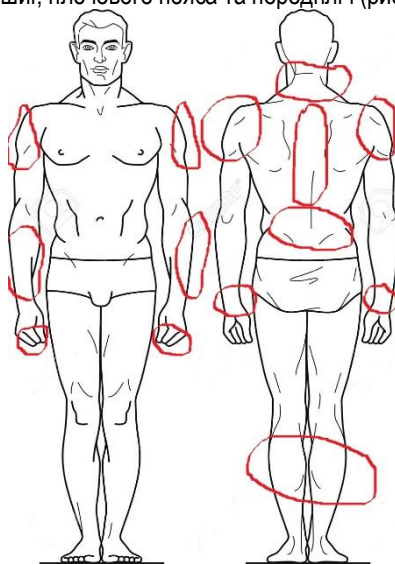


Рис. 1. Локалізація типових м'язових перенапружень у музикантів

Таким чином, специфічні умови навчальної діяльності зумовлюють нерівномірну активність м'язових груп, перевантаження локальних м'язів, застійні явища в окремих ділянках тіла студентів музичних спеціальностей, що обґрунтовує доцільність диференційованого підходу у підборі змісту фізичних навантажень. Аналіз відмінностей у розподілі робочих зусиль на м'язову систему майбутніх музикантів дозволив обґрунтувати доцільність використання засобів аквафітнесу у процесі фізичного виховання.

Принцип побудови диференційованого змісту занять з аквафітнесу для майбутніх музикантів полягає у врахуванні специфічної дії гідродинамічних властивостей водного середовища на організм тих, хто займається. При цьому суть м'язової діяльності студентів полягає у виконанні фізичних вправ у воді вибіркового спрямування, специфіка яких залежить від психофізіологічної структури робочої пози та робочих рухів під час гри на конкретному музичному інструменті, особливостей дії біомеханічних ланок музиканта під час виконавської діяльності.

Опірні властивості води підвищують тренувальний ефект фізичних вправ. Зменшення гравітаційного тяжіння та дія виштовхувальної сили води є опорою для тіла під час виконання рухів, що знижує навантаження на суглоби та усуває зайве перенапруження м'язів; гідростатичний тиск змінює зменшує інтенсивність навантажень, стимулюючи кровообіг, а глибина впливає на динаміку рухів [5]. Використання спеціального спорядження при виконанні вправ з аквафітнесу створює додаткове обтяження для рук або ніг, підвищує робочі навантаження і вимагає додаткових зусиль для подолання опору води й утримання рівноваги. Отже, вправи у воді сприяють розвитку рухливості у суглобах, сили м'язів та витривалості, підвищують загальний м'язовий тонус.

Ефективним є використання спеціальних вправ для усунення м'язового перенапруження, зокрема:

- вправ, що передбачають рівномірний розподіл маси частин тіла;
- вправ із періодичним напруженням і розслабленням для звільнення зони плечового суглоба від зайвих напружень;
- вільний підйом і падіння рук, вправи для підвищення рухливості у плечовому, ліктьовому та кистьовому суглобах;
- чергування напруження окремих м'язових груп із розслабленням;
- вправ на розслаблення скрутих м'язів плечового поясу;
- вправ для розвитку дрібної моторики рук;
- елементів ідеомоторного тренування.

Трапляються випадки, коли у музикантів порушується взаємодія різних ланок ігрового апарату, що проявляється у неправильному розподілі роботи м'язів: великі м'язи спини і плечового поясу працюють недостатньо й основне навантаження під час гри на музичному інструменті припадає на дрібніші м'язи. Особливістю вправ з аквафітнесу у таких

випадках є те, що рухові завдання передбачають напруження на великі групи м'язів, тим часом як кисті музикантів є розслабленими. Ключовим завданням занять з аквафітнесу з такими студентами є застосування вправ, що передбачають одночасну роботу всього виконавського апарату, включаючи поставу, м'язи спини, живота, ніг, плечового пояса та рук із напруженням великих м'язових груп та розслабленням малих.

Вправи у воді базуються на загальних закономірностях побудови рухів у суглобах, їхні види описано у табл. 1. Проте для студентів, що грають на фортепіано, скрипці, гітарі, акордеоні та баяні, барабанах, бандурі та ін. слід підбирати окремі вправи, що відповідають специфіці музичного інструмента.

Таблиця 1

Характеристика основних дій у суглобах та вправ у воді

Суглобові з'єднання	Рухи у суглобах	Вправи на мілкій воді	Вправи на глибині
Гомілково-стопний суглоб	підшовне і тильне згинання стопи	ходьба, пружний крок, переكات із носка на п'яту	Почергова зміна положення ніг з різними рухами у гомілковостопних суглобах
коліно	згинання і розгинання	присідання, стрибки, виштовхування	Згинання і розгинання ніг у різних площинах
стегно	згинання і розгинання приведення і відведення обертання (пронація і супінація)	високе піднімання стегна, махи ногами, розведення ніг, «вісімка»	високе піднімання стегна, махи ногами, розведення ніг, «вісімка», одночасні та почергові кола прямими ногами
хребет	бічне і фронтальне згинання і розгинання обертання	нахили вліво-вправо, вперед-назад, повороти	Згинання тулуба вліво-вправо, вперед-назад з різними положеннями ніг, скручування
плече і плечовий пояс	піднімання і опускання; відведення і приведення; обертання (пронація і супінація), колові рухи згинання і розгинання	піднімання і опускання плечей приведення і відведення рук у боки підняття і опускання рук вперед і в боки, кола та «вісімки» руками	піднімання і опускання плечей; приведення і відведення рук у боки; підняття і опускання рук вперед і в боки, кола та «вісімки» руками
лікоть	згинання і розгинання обертання	згинання і випрямлення ліктя	згинання і випрямлення ліктя рухи у зап'ястках
зап'ястя	згинання і розгинання колові рухи	рухи у зап'ястках	рухи у зап'ястках
суглоби пальців	зганяння і розгинання	рухи пальцями (дрібна моторика)	рухи пальцями (дрібна моторика)

Для студентів різної музичної спеціалізації корисні вправи для підвищення рухливості у суглобах, що витримують основне навантаження під час робочої пози; розвитку сили м'язів, що перебувають у неробочому стані або скутому положенні; вправи на розслаблення м'язів, що постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні; вправи для регулювання м'язових відчуттів у робочих ланках. Отже, особливості робочої пози та рухів під час гри на музичному інструменті визначають необхідність поділу студентів на групи для планування фізичного навантаження з аквафітнесу. Важливими є вправи універсального характеру: різновиди бігових вправ на місці та з просуванням у різних площинах та напрямках, що компенсують наслідки гіподинамії; вправи для зміцнення м'язів живота.

Для музикантів, що утримують музичний інструмент, на заняттях з аквафітнесу включаються вправи для розвитку статичної силової витривалості (утримання різних положень тіла). Також застосовують різні варіації комбінованих вправ з одночасним утриманням статичної пози та динамічних рухів руками або ногами. Основні рухи виконуються з вихідних положень стоячи, у напівприсіді, лежачи з рухомою та нерухомою опорою на різній глибині, при безопорному положенні на глибокому місці, з предметами, підтримкою партнерів. Темп, амплітуду, кількість повторень рухів підбирають з урахуванням особливостей робочої пози студентів під час гри на музичному інструменті. У випадках «м'язового перекирвлення» – скутого положення одного з двох парних м'язів під час робочого положення тіла при виконавській діяльності (скрипка, гітара та ін.) – більша кількість повторень нахилів, поворотів, відведень тощо планувалася у бік, протилежний скутому м'язу для подолання цього ефекту. Крім того, водне середовище знижує навантаження на суглоби, дозволяє застосовувати специфічні аеробні вправи, виконувати вправи з повною амплітудою, тримати напруженими м'язи черевного пресу.

Принципові відмінності техніки дихання професійних пловців та музикантів зумовили пріоритетність вибору аквафітнесу над спортивним плаванням як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів музичних спеціальностей. Спортивні способи плавання передбачають ротове дихання, тоді як в аквафітнесі є можливість дихання носом. Можливості правильного дихання сприяють розвитку життєвої ємності легень не порушуючи техніки співочого дихання. Під час виконання вправ з аквафітнесу у підвішеному вертикальному положенні гідростатичний тиск води автоматично підвищує тонус м'язів черевного пресу, а для потужного вдиху слід докласти додаткові зусилля м'язів, що забезпечують розширення грудної клітки.

У процесі занять з аквафітнесу слід підтримувати постійний темп, не допускаючи охолодження організму, чергувати локальні, регіональні та глобальні м'язові навантаження, використовувати одночасну роботу рук і ніг. На заняттях з аквафітнесу можна використовувати будь-яку ритмічну музику в межах 110-160 уд/хв. Якщо музика має ритм 110-120 уд/хв, вона може звучати протягом усього заняття, якщо вона вище 120 уд/хв, вона має звучати половину загального часу. За даними Н. О. Казакової, музичний супровід сприяє концентрації уваги, активізує діяльність центральної нервової системи, стимулює мислення, підвищує працездатність людини [3].

Висновки. Отже, за допомогою аналізу спеціальної літератури, педагогічного спостереження та опитування студентів вивчено особливості дисгармонії у м'язовому розвитку студентів – майбутніх музикантів. Обґрунтовано та розкрито можливості профілактики та корекції порушень м'язового розвитку майбутніх музикантів засобами аквафітнесу.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці практичних рекомендацій для застосування аквафітнесу у фізичному вихованні студентів – майбутніх музикантів з урахуванням виду музичного інструменту.

Література

1. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу. *Гірська школа Українських Карпат*. №15. Івано-Франківськ, 2016. С. 70-76.
2. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд пед. наук; 13.00.02. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2010. 24 с.
3. Казакова Н. А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2007. № 6. С. 36–42.
4. Маринчук П. І. Характеристика професійних захворювань музикантів і їх профілактика засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця, 2016. Вип.7. С. 59-63.
5. Lawrence Debbie. The complete guide to exercise in water. A&C Black. – London, 2000. 256 p.

Reference

1. Bondar, T.K. (2016). Complex coordination structure of professional movements of musicians and possibilities of their improvement by means of aquafitness. *Mountain School of the Ukrainian Carpathians*. № 15. pp. 70-76.
2. Domina, Zh.H. (2010). Methods of teaching exercises of coordination orientation of future music teachers in the process of physical education. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv. 24 p. [in Ukrainian].
3. Kazakova, N.A. (2007). Aqua aerobics as an unconventional tool for improving the physical condition of female students. *Lesgaft University academic notes*. № 6. p. 36–42.
4. Marynychuk P.I. (2016). Characteristics of professional diseases of musicians and their prevention by means of physical culture. Actual problems of physical education and methods of sports training. Vol. 7. pp. 59-63.
5. Lawrence, Debbie. (2000). The complete guide to exercise in water. A&C Black. London. 256 p.

УДК: 615.825:615.832

Бочкова Н.Л., Ярчук Н. П.

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського», м. Київ

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СЕЧОКАМ'ЯНІЙ ХВОРОБІ

Розглянуто переваги методів і засобів фізичної реабілітації (зниження медикаментозного навантаження, ефективність, доступність і ін.), визначені її основні завдання. За результатами дослідження показано, що при сечокам'яній хворобі рекомендовано застосовувати лікувальну фізкультуру, лікувальний масаж, рефлексо-, фізіо-, диєто-, фіто-, клімато-, бальнео-, психотерапію, дотримання режиму. Реабілітаційні процедури починають тільки після закінчення кризового стану; в період нападів ниркової коліки застосовують гарячі прісні ванни (38-40° С), грілки. При несильних болях застосовують індуктотермію, УВЧ, мікрохвильову терапію, діадинамічні і інтерференційні струми, парафінові апплікації. Особливий вплив на всіх етапах реабілітації надає лікувальна фізична культура: загальнозміцнююча дія, поліпшення психоемоційного стану, нормалізація кровообігу в органах сечовидільної системи. При складанні комплексів фізичних вправ необхідно пам'ятати, що виконання вправ лежачи і сидючи підсилюють сечовиділення, а стоячи зменшують. Вправи краще робити в поєднанні з дихальною гімнастикою, додаються паузи для розслаблення м'язів.

Ключові слова: дієтотерапія, лікувальна фізична культура, сечокам'яна хвороба, фізіотерапія, фізична реабілітація.

Бочкова Н.Л., Ярчук Н.П. Физическая реабилитация при мочекаменной болезни. Рассмотрены преимущества методов и средств физической реабилитации (снижение медикаментозной нагрузки, эффективность, доступность и др.), определены ее основные задачи. По результатам исследования показано, что при мочекаменной болезни рекомендовано применять лечебную физкультуру, лечебный массаж, рефлексо-, физио-, диету-, фито-, климато-, бальнео-, психотерапию, соблюдение режима. Реабилитационные процедуры начинают только после окончания кризисного состояния; в период приступов почечной колики применяют горячие пресные ванны (38-40° С), грелки. При несильных болях применяют индуктотермию, УВЧ, микроволновую терапию, диадинамические и интерференционные токи, парафиновые аппликации. Особое влияние на всех этапах реабилитации оказывает

лечебная физическая культура: общеукрепляющее действие, улучшение психоэмоционального состояния, нормализация кровообращения в органах мочевыделительной системы. При составлении комплексов физических упражнений необходимо помнить, что выполнение упражнений лежа и сидя усиливают мочеотделение, а стоя уменьшает. Упражнения лучше делать в сочетании с дыхательной гимнастикой, добавляются паузы для расслабления мышц.

Ключевые слова. диетотерапия, лечебная физическая культура, мочекаменная болезнь, физиотерапия, физическая реабилитация.

Bochkova Natalia, Yarchuk Natalia. Physical rehabilitation for urolithiasis. During the study, we used the analysis and synthesis of scientific and methodological literature: the diagnosis of urolithiasis is based on data from the history of the disease, physical examination, laboratory, X-ray and radionuclide studies, a general analysis of blood and urine is required. The study of the features of physical rehabilitation of persons with urolithiasis began with a study of the causes of development, diagnosis, clinical and physiological characteristics of urolithiasis. Physical rehabilitation methods for urolithiasis are effective for normalizing metabolism, nervous and humoral regulation processes. The advantages of methods and means of physical rehabilitation (reduction of drug load, effectiveness, availability, etc.) are considered, its main tasks are determined: the implementation of antispasmodic and analgesic effects, which leads to the elimination of pain, anti-inflammatory effects, increased urine output, removal of calculi. According to the results of the study, it was recommended that in case of urolithiasis it is recommended to use physiotherapy exercises, therapeutic massage, reflex-, physio-, dieto-, phyto-, climate-, balneo-, psychotherapy, compliance with the regimen. Rehabilitation procedures begin only after the end of the crisis; during attacks of renal colic apply hot fresh baths (38-40° C), heating pads. For mild pain, inductothermy, UHF, microwave therapy, diadynamic and interference currents, paraffin baths are used. In all periods, with all movement modes diet therapy is shown. In the period between attacks of patients with CKD, it is necessary to prescribe anti-recurrent diet therapy aimed at eliminating certain foods from the diet, increasing diuresis, removing salts from the body. Physical therapy has a special effect at all stages of rehabilitation: a general strengthening effect, an improvement in the psychoemotional state, and normalization of blood circulation in the organs of the urinary system. When compiling complexes of physical exercises, it is necessary to remember that the performance of exercises while lying and sitting increases urination, while standing decreases. Exercise is best done in combination with breathing exercises, pauses are added to relax the muscles.

Key words: diet therapy, physiotherapy, urolithiasis, physiotherapy, physical rehabilitation.

Вступ. За статистикою біля 12% населення [3, с.15-17] стикається з тією чи іншою хворобою органів сечовидільної системи. Сечокам'яна хвороба (СКХ) все частіше уражує осіб молодого віку [2, с.45-55], значно знижуючи їх працездатність, що негативно впливає на економічний потенціал держави та підкреслює актуальність роботи. Сечокам'яна хвороба (уролітіаз) є проявом наявності каменів в органах сечовидільної системи, розвивається внаслідок порушення процесів водно-сольового обміну. Також причиною СКХ може бути застій сечі в сечовивідних шляхах, що виникає при супутніх захворюваннях, які призводять до порушень відтоку сечі. До розвитку СКХ призводять інфекційні ураження нирок, сечовивідних шляхів. Утворення осаду та кристалів з розчинних в сечі солей відбувається при порушенні мінерального обміну (може бути пов'язане з гіперфункцією паращитоподібної залози – збільшення секреції паратгормону веде до накопичення надмірної кількості кальцію в крові та утворення нерозчинного фосфату кальцію та інших фосфатів). Стимулами є також травми кісток, гіпервітаміноз [4, с.29-88]. Поява кристалів солей щавлевої кислоти викликано їх надлишковим утворенням в організмі. Причиною може бути надмірний вміст щавлевої, аскорбінової кислот в раціоні. Оксалати випадають в осад при порушенні кислотно-лужного балансу сечі у бік кислого середовища. Розчинення солей щавлевої кислоти можливе при певному вмісті іонів магнію в сечі.

Конкременти в нирках подразнюють внутрішні оболонки мисок, сечовивідних шляхів, що відчувається ниючими болями у поперековій ділянці, у нижній частині черевної порожнини, по ходу сечовивідного каналу. Інколи при певних обставинах конкремент з рухом сечі виходить у сечівник, що призводить до нападу ниркової кольки. Цей напад супроводжується частим сечовипусканням, може підвищитись температура, виникнути блювота. Тупий біль не зникає і між нападами, локалізується у попереку, посилюється при фізичному навантаженні, поштовхах [3, с.15-17].

Робота виконана відповідно плану НДР «Розробка технологій фізичної терапії та технічних засобів їх здійснення» №01117U002933 кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського».

Метою роботи є визначення особливостей фізичної реабілітації хворих з сечокам'яною хворобою. **Завдання дослідження:** - розкрити причини розвитку, діагностику, клініко-фізіологічну характеристику сечокам'яної хвороби; визначити та охарактеризувати методи та засоби фізичної реабілітації при сечокам'яній хворобі.

Методи дослідження. Використовувався аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. Діагностика СКХ базується на даних історії захворювання, фізичного обстеження, лабораторного, рентгенологічного та радіонуклідного досліджень. Загальний аналіз крові і сечі обов'язкові. Показники аналізу крові дозволяють визначити наявність декомпенсації функції нирок, пієлонефриту. У складі сечі в залежності від перебігу та стадії хвороби може бути певна кількість білків (білки з еритроцитів і лейкоцитів), в полі зору трапляються еритроцити, лейкоцити, лейкоцитарні циліндри, бактерії. Інформативним є рентгенологічне дослідження. Спочатку роблять урографію без контрастної речовини, і якщо на знімку є проєкції конкрементів, роблять урографію з рентгенконтрастною речовиною. Це дослідження дозволяє виявити анатомічні та функціональні зміни в нирках – ступінь розширення ниркових мисок, чашечок, сечовода. Використовують також томографію, ультразвукове сканування нирок, сечового міхура та ін. [5, с.60-95].

Результати дослідження. Методи фізичної реабілітації (ФР) дозволяють зменшити обсяг медикаментозного лікування, що особливо важливо для органів сечовивідної системи, при грамотному використанні не дають побічних ефектів,

їх можна використовувати вдома, амбулаторно в поліклініці, в реабілітаційних центрах у зручний для хворого час, що важливо для працюючих пацієнтів.

Основними завданнями ФР при захворюванні на СКХ є: - здійснення спазмолітичного та анальгезуючого впливу, що приводить до усунення больового синдрому; - здійснення протизапального впливу; - збільшення діурезу; - виведення конкрементів.

Методи ФР при СКХ ефективні для нормалізації обміну речовин, процесів нервової та гуморальної регуляції [6, с.1-5]. Засоби ФР не викликають алергії, їх можливо використовувати і разом з медикаментозною терапією, і окремо, вони доступні, ефективно та досить швидко знімають больові синдроми, що пріоритетно при захворюваннях нирок [4, с.160-210]. Показано [7, с.85-155], що при СКХ використовують лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, рефлексотерапію, фізіотерапію, дієтотерапію, фітотерапію, кліматотерапію, бальнеотерапію, психотерапію, дотримання режиму. Використання фізичної реабілітації у період загострення СКХ нирок починають тільки після закінчення кризового, гострого стану, при поліпшенні загального стану хворого та стабілізації функції нирок. В період нападів ниркової коліки застосовують теплові процедури: гарячі прісні ванни (температура води 38-40°C), гарячі напівванни, сидячі ванни, грілки, опромінення лампою "Солюкс" чи "Інфраруж" [1, с.1-4]. Якщо напади ниркової коліки тривають довго, але біль не сильний, застосовують процедури індуктотермії, УВЧ, мікрохвильової терапії, діадинамічні та інтерференційні струми, парафінові аплікації. При сильних різких болях ці методи фізіотерапії не використовують через технічні труднощі їх виконання [1, с.1-4]. Індуктотермія та УВЧ-терапія здійснюють спазмолітичний і безпечний вплив, зменшують запальний процес в сечоводах і навколишніх тканинах, покращують їх кровопостачання, відновлюють відхоження сечі і сприяють просуванню каменів по середній і нижній третині сечоводів [6, с.1-5]. Якщо камені розташовані у нижній частині сечових шляхів, пропонується застосовувати діадинамічні струми [7, с.180-230].

Існує методика видалення невеликих за розмірами каменів (до 1 см в діаметрі) за допомогою індуктотермії та ампліпульстерапії. Процедури проводять щоденно, на курс – 15 процедур. Після 10-денної перерви можна повторити до 3-х разів. Протипоказаннями до проведення цих процедур є гострий пієлонефрит, зниження функції нирок, гідронефроз, хронічна коронарна недостатність з частими приступами стенокардії [6, с. 1-3].

У всіх періодах, при всіх рухових режимах показана дієтотерапія [1, с.1-2; 9, с.535-540]. У період між приступами хворим із СКХ треба призначати протирецидивну дієтотерапію [8, с.182-187], спрямовану на вилучення з раціону певних продуктів харчування, підвищення діурезу, виведення солей з організму. При захворюванні на СКХ визначальним є також збільшення діурезу. Показано використання фітотерапевтичних сечогінних засобів – кукурудзяні приймочки, плодоніжки черешні й вишні, коріння петрушки, спориш та ін. [1, с.2-5].

Особливий вплив на всіх етапах реабілітації здійснює лікувальна фізична культура (ЛФК): загальнозміцнююча дія, покращення психоемоційного статусу пацієнта, нормалізація кровообігу в сечових органах. Необхідно пам'ятати, що фізичні навантаження малої інтенсивності та обсягу збільшують нирковий кровообіг і діурез, навантаження середньої інтенсивності та обсягу не змінюють, а навантаження великої інтенсивності та обсягу спочатку зменшують, а потім збільшують нирковий кровообіг і діурез. При складанні комплексів фізичних вправ для хворих на сечокам'яну хворобу необхідно пам'ятати, що виконання вправ лежачи і сидячи підсилюють сечовиділення, а стоячи зменшує [7, с.145-190]. Вправи доцільно робити в сполученні з дихальною гімнастикою, додаються паузи для розслаблення м'язів. Вправи виконуються повільно, по 6-10 разів. Заняття мають проводитись під наглядом лікаря, тому що можуть розвинути такі ускладнення, як серцева недостатність, приступи судом ниркової етіології, уремія. ЛФК призначається тільки в період видужання або ремісії захворювання. У період загострення, при наявності виражених змін з боку нирок та симптомів (гематурія, альбумінурія, набряки) заняття ЛФК протипоказані. У заняттях ЛФК використовують групи вправ різної спрямованості: вправи загальнозміцнюючої дії, вправи, спрямовані на укріплення м'язів живота, вправи, які спрямовані на укріплення гладеньких м'язів сечовивідних шляхів. Особливістю занять ЛФК з пацієнтами з СКХ є часта зміна вихідних положень. Використовується ЛФК при каменях невеликого (до 1 см) розмірів.

З фізіотерапевтичних методів використовують ультразвукову терапію. В області нирок діють ультразвуком в імпульсному режимі, інтенсивність 0.8-1 Вт/см², площа випромінювача – 1 см², тривалість 5 хвилин. Звичайно призначають курсом з 10-12 процедур. Призначають також магнітотерапію – активний полюс розташовують на спині, в ділянці проекції нирки. Режим роботи переривчастий. Форму струму використовують пульсуючу, напівперіодну, інтенсивність – 4-та ступінь, тривалість 20 хв. Процедури проводять щодня. Призначають курс з 20-25 процедур [6, с.1-6].

Висновки. 1. Хворі з СКХ складають 30–40 % всього контингенту урологічних хворих. СКХ розвивається внаслідок порушення процесів водно-сольового обміну, інколи причиною може бути застій сечі в сечовивідних шляхах. Рецидиви захворювання виникають з частотою до 50%, інтервали між ними варіюють. 2. Основними завданнями фізичної реабілітації при СКХ є поліпшення функції нирок, сечовиділення і відтоку сечі, загального кровообігу, гемодинаміки в нирках, нормалізація обміну речовин, компенсація порушених функцій нирок; попередження ускладнень, нормалізація психологічного стану хворого. 3. При захворюванні на сечокам'яну хворобу застосовують лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, засоби фізіотерапії, дієтотерапію, фітотерапію, кліматотерапію, бальнеотерапію, дотримання режиму, рефлексотерапію, психотерапію.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується провести у напрямку індивідуалізації методів та засобів фізичної реабілітації хворих з СКХ нирок.

Література

1. Дієтотерапія та інші засоби фізичної реабілітації при сечокам'яній хворобі. Режим доступу: <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/urologiya/html/Rozdil14/r14.html>

2. Левинсон И.А. Неврит, пелит, пелонефрит. М.: Медицина, 2010. 159 с.
3. Майданник В.Г., Хайтович М.В., Троїцька І.В., Кампі Ю.Ю. Якість життя хворих з хронічною нирковою недостатністю // Педіатрія, акушерство та гінекологія. 2000. № 3. С. 15-17.
4. Мірошников В.М. Урологія. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2006. - 272 с.
5. Ужегов Н.Г. Хвороби сечостатевої системи: діагностика та лікування. - СПб.: Лань, 2001. - 224 с.
6. Фізіотерапія та інші засоби при сечокам'яній хворобі. Режим доступу: [http://intranet.tdmu.edu].
7. Шологон Р.П. Фізична реабілітація при захворюваннях сечовивідної системи. // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. / Р.П. Шологон. - Дрогобич: „Сурма”, 2009. - 284.
8. Caudarella R. Urinary citrate and stone disease: the preventive role of alkali citrate treatment / R. Caudarella, F. Vescini // Arch. Ital. Urol. Androl. - 2009. - N 81 (3). - P. 182-187.
9. Ortiz-Alvarado O. Impact of dietary counseling on urinary stone risk. Patameters in reccurent stone formers / O. Ortiz-Alvarado, A. Moeding // J. Endourol. - 2011. - Vol. 25, N3. - P. 535-540.

References

1. Dietoterapiya ta inshi zasobi fizichnoї reabilitatsії pri sechokam'yanij khvorobi. Rezhim dostupu: [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/urologiya/html/Rozdil14/r14.html]
2. Levinson I.A. Nefrit, pielit, pielonefrit. M.: Meditsina, 2010. 159 s.
3. Maydannik V.G., Khaytovich M.V., Troitska I.V., Kampi Yu.Yu. Yakist zhittya khvorikh z khronichnoyu nirkovoyu nedostatnistyu // Pediatriya, akusherstvo ta ginekologiya. 2000. № 3. S. 15-17.
4. Miroshnikov V.M. Urologiya. - Rostov-na-Donu: Feniks, 2006. - 272 s.
5. Uzhegov N.G. Khvorobi sechostatevoi sistemi: diagnostika ta likuvannya. - SPb.: Lan, 2001. - 224 s.
6. Fizioterapiya ta inshi zasobi pri sechokam'yanij khvorobi. Rezhim dostupu: [http://intranet.tdmu.edu].
7. Shologon R.P. Fizichna reabilitatsiya pri zakhvoryuvannyakh sechovidnoi sistemi. // Navchalniy posibnik dlya studentiv vishchikh navchalnikh zakladiv fizichnogo vikhovannya. / R.P. Shologon. - Drogobich: „Surma”, 2009. - 284.
8. Caudarella R. Urinary citrate and stone disease: the preventive role of alkali citrate treatment / R. Caudarella, F. Vescini // Arch. Ital. Urol. Androl. - 2009. - N 81 (3). - P. 182-187.
9. Ortiz-Alvarado O. Impact of dietary counseling on urinary stone risk. Patameters in reccurent stone formers / O. Ortiz-Alvarado, A. Moeding // J. Endourol. - 2011. - Vol. 25, N3. - P. 535-540.

Булейченко О.В.,
Старший викладач,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Журавльов Ю.Г.,
старший викладач
Національний університет «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ

В даній роботі була проаналізована та обґрунтована необхідність формування позитивного відношення студентів педагогічних спеціальностей до занять оздоровчою фізичною культурою, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп сучасних фітнес програм, таких як система Табата, йога, калланетика, стретчинг, тай-бо та аквааеробіка. З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності у педагогічному ВНЗ та повсякденному житті, а також для формування здорової особистості студентів - майбутніх спеціалістів у галузі педагогіки.

Ключові слова: фітнес програми, рухова активність, спеціальні медичні групи, система Табата, йога, калланетика, стретчинг, аквааеробіка, здоров'язбереження, технології.

Булейченко Е.В, Журавлёв Ю.Г. Формирование позитивного отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой, путем внедрения современных фитнес программ. В данной работе была проанализирована и обоснована необходимость формирования положительного отношения студентов педагогических специальностей к занятиям оздоровительной физической культурой, путем внедрения в учебный процесс специальных медицинских групп современных фитнес программ, таких как система Табата, йога, калланетика, стретчинг, тай-бо и аквааэробика. С целью заинтересованности и положительного отношения студентов к занятиям данными видами фитнеса, как одного из подходов в системе оздоровления и здоровьесобеспечения студентов специальных медицинских групп, которые будут обеспечивать восстановление нарушенных функций организма, повышать умственную и физическую работоспособность в условиях учебной деятельности в педагогическом вузе и повседневной жизни, а также для формирования здоровой личности студентов - будущих специалистов в области педагогики.

Ключевые слова: фитнес программы, двигательная активность, специальные медицинские группы, система Табата, йога, калланетика, стретчинг, аквааэробика, здоровьесобеспечение, технологии.

Buleichenko Olena, Zhuravlev Yuri Formation of a positive attitude of students of pedagogical specialties to physical education, through the introduction of modern fitness programs. The article deals with the most acute problem of the present - strengthening and preserving the health of the population of Ukraine and potential ways of its solution. This problem is exacerbated by students and students with a health condition and classified into special medical groups.

The paper provides recommendations for the formation of knowledge on the preservation and strengthening of the moral, physical and mental health of students of special medical groups of pedagogical institutes, as fully developed specialists, in further professional activities. Formation of knowledge on the preservation and strengthening of students' health is one of the priorities of higher education. The necessity of introducing and using students of special medical groups of non-traditional types of motor activity such as the Tabata system, yoga, callanetics, stretching, tai bo, aqua aerobics, etc. is analyzed and substantiated. The use of these types of fitness programs is recommended for the purpose of interest and involvement of young people in the classes by these types of fitness and as one of the approaches in the system of health improvement and health of students of special medical groups that will provide restoration of violated functions of the organism, improve mental and physical capacity in conditions educational activity of pedagogical university. Non-traditional types of fitness are recommended as a health-preservation and promotion tool in elective conditions, for use in sectional exercises as well as for independent student youth work.

Key words: fitness programs, motor activity, special medical groups, Tabata system, yoga, callanetics, stretching, aqua aerobics, health-saving technologies.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями Вивчення шляхів формування позитивної мотивації студентів педагогічних вузів до занять фізичними вправами і спортом, а також відношення студентів до фізичної культури, є однією із актуальних соціально педагогічних проблем навчально виховного процесу, подальшого розвитку масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи педагогічного ЗВО, а також пріоритетним напрямком роботи фахівців з фізичного виховання. Тому у статті визначені фактори, які сприятимуть формуванню позитивного відношення до занять з фізичного виховання студентів НПУ імені М.П. Драгоманова. Зміцнення і збереження здоров'я населення України є однією з проблем сьогодення, в зв'язку з його суттєвим погіршенням протягом останніх 10-15 років [1, 2]. За останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді значно погіршився. Свідченням цього є велика кількість (майже 90%) абітурієнтів вузів, що мають відхилення в стані здоров'я. Кількість дівчат, що мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. До закінчення навчання у вищих навчальних закладах залишається менше 5% відносно здорової молоді. Основними причинами такого становища, на думку багатьох дослідників, є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, обумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти. Ця проблема загострюється для учнів з відхиленням в стані здоров'я і віднесених у зв'язку з цим до спеціальних медичних груп. За підсумками поглиблених медичних оглядів, у школах та інших навчальних закладах близько 30% студентів ВНЗ відносяться до спеціальних медичних груп і їх кількість щороку збільшується [3; 7].

Від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, професійній та творчій діяльності. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, фізичну досконалість, позитивні моральні якості, стає найактуальнішим завданням виховання у сучасному суспільстві. Однією з умов всебічного розвитку особистості, є фізична підготовленість особистості. Згідно з основними нормативними документами: "Державна програма розвитку фізичної культури і спорту", Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", "Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту" та інші, які планують організацію та проведення заходів з фізичного виховання в Україні, визначальними завданнями є: виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, створення умов для розвитку масових занять фізичною культурою і спортом [13,14,15]. Становлення сучасного українського суспільства потребує безперервного зростання значення виховного впливу фізкультурно-оздоровчих занять у формуванні всебічно розвиненої особистості. Фізична культура і спорт стають не просто предметом загальної уваги та інтересу, з точки зору видовищ, а й першочерговим засобом спрямованим на оздоровлення підростаючого покоління, на формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, на становлення фізичного розвитку молоді. Формування знань щодо збереження і зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я студентів є одним із пріоритетних завдань вищої школи, а функції сучасної системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти значно розширюються: від формування фізичних якостей, рухових здібностей до необхідності та можливості їх використання; від формування фізичної культури до виконання індивідуальних здоров'язбережувальних програм [6]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп в даний час не розроблена на належному рівні і не дозволяє у повному обсязі виконувати поставлені перед нею завдання. Необхідність розробки ефективної технології фізичного виховання в спеціальних медичних групах диктується різноманітністю і суперечливістю поглядів за такими напрямками досліджень:

- комплектування навчальних груп (за захворюваннями, фізичним розвитком, підготовленістю і функціональним станом); зміст практичних занять (визначений державною програмою для ВНЗ, вільним вибором на розсуд викладача або вільним вибором на розсуд студента);
- організація навчальних занять (з основною групою дозовані навантаження, в спеціальній медичній групі з урахуванням діагнозу і захворювання);
- спрямованість навчальних занять (професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча, спеціалізована та ін.).

Найчастіше ці підходи в системі оздоровлення студентів спеціальних медичних груп залежать від: умов ВНЗ (матеріальних, технічних, регіональних, кліматичних); компетенції і можливостей викладача, його творчого потенціалу; особистісних якостей студентів, мотиваційної сфери, структури особистості, інтересу й рівня стану студентів (фізичного, функціонального, психічного). Таким чином, впливає потреба в пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, які забезпечують сталу фізичну й розумову працездатність студентів. Деякі традиційні підходи носять лише утилітарний характер [8,11,12] і не сприяють ні мотивації, ні комплексному вирішенню оздоровчих та виховних завдань студентів спеціальних медичних груп. Тому проблема пошуку раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ, а також майбутніх спеціалістів у цій галузі, є надзвичайно актуальною. [4; 5].

Спостерігається явне протиріччя між зростаючим рівнем вимог до підготовленості фахівців у зв'язку з майбутньою професійно-педагогічною діяльністю, потребою суспільства у здорових і фізично розвинених людях, з одного боку, а з іншого, з недостатньою кількістю розроблених та впроваджених у навчальний процес здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп педагогічних ВНЗ.

Мета дослідження. Метою проведеного нами дослідження була необхідність формування позитивного відношення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп сучасних фітнес програм, таких як система Табата, йога, калланетика, стретчинг та аквааеробіка.

З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності у ЗВО як засобу здоров'язбереження та спонукання до здорового способу життя, формування культури.

Об'єкт дослідження процес фізичного виховання здоров'язберігаючої спрямованості студентів спеціальних медичних груп.

Предмет дослідження комбіновані заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних групах в умовах педагогічного ВНЗ як традиційної спрямованості, так і з використанням нетрадиційних видів рухової активності.

Аналіз стану проблеми в теорії і практиці фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп дозволив висунути таку гіпотезу: процес фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп відбувається більш успішно за таких умов:

- орієнтації на мотиваційну сферу, рівень підготовленості і стан здоров'я студентів, що займаються;
- раціональному комбінуванні традиційних та нетрадиційних видів оздоровчої спрямованості;
- інтеграції фізичного виховання в навчальний процес майбутніх педагогів.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, поглиблене вивчення результатів медичного обстеження (виписки з медичних карток студентів, довідки з студентської поліклініки, ф-86), психолого-педагогічне спостереження.

Викладення основного матеріалу. Дослідження було проведено серед першокурсників трьох факультетів НПУ імені М. П. Драгоманова, а саме зі студентами, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. В дослідженні брали участь студенти факультетів спеціальної та інклюзивної освіти, педагогіки та психології, та історичної освіти під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання та здоров'я, на секційних заняттях. Для пошуку раціональних підходів фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та для забезпечення відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, впроваджували в навчальний процес, формували інтерес студентів спеціальних медичних груп до фітнес програм, таких як система Табата, йога, стретчинг, каланетика, тай-бо й аквааеробіка. Всього в експерименті брали участь 103 особи: як дівчата, так і юнаки. Було розроблено анкету, до якої увійшли питання, аналіз котрих дозволив вивчити та порівняти інтерес студентів до вибору, з метою використання на секційних заняттях, певних фітнес програм.

Фізичне виховання в НПУ імені М. П. Драгоманова віднесено до факультативних і секційних занять та не передбачає жодної форми контролю. Залучати студентів до занять фізичними вправами з метою оздоровлення та здоров'язбереження за даних обставин дуже складно. Контингент студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, складає 32 відсотки від загальної кількості студентів 1 курсу НПУ імені М. П. Драгоманова. З цієї кількості 76 студентів, згідно анкетуванню (табл. 1), не є мешканцями мегаполісу, а переїхали для навчання з сільської місцевості та невеликих містечок, тільки 27 студентів є корінними мешканцями столиці.

Таблиця 1

Київ		Село-місто	
27 студ.		76 студ.	
Чи подобається фізичне виховання за шкільною програмою?			
18 студ.	9 студ.	31 студ.	45 студ.
так	ні	так	ні
66%	34%	40. 7%	59.2%

На початку навчального року було проведено анкетування з метою виявлення відношення студентів до занять з фізичного виховання. Маючи певні результати, нашим завданням було запропонувати новітні для ВНЗ, здоров'язберігаючі сучасні фітнес програми на рівні з більш традиційними з метою залучення більшої кількості студентів до факультативних

занять. Студентам пропонувалося заповнити заяву (додаток 1) з наступним переліком різних фітнес програм, якими б вони хотіли займатися під час навчання у ВНЗ.

За результатами виявилось, що студенти обирали для занять факультативно із запропонованого більш нетрадиційні види. Враховуючи певні уподобання, в подальшому буде можливість рекомендувати нетрадиційні види фітнесу при певних захворюваннях студентів як напрямок, спортивної й оздоровчої фізичної культури, що спрямований на покращення загального стану організму, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ у музичному супроводі чи у визначеному такті, для корекції форм та ваги тіла [9; 10].

Висновки. Ефективність запропонованого підходу визначена в результаті формувального експерименту на основі статистично достовірних показників анкетування студентів спеціальних медичних груп. Це дає підстави розраховувати на формування інтересу студентів і залучення до занять даними видами фітнесу, як одного з підходів фізичного виховання в оздоровленні та здоров'язбереженні студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушень функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ, а також як майбутніх спеціалістів в цій галузі. Спеціалістів по роботі з підростаючим поколінням, де отримані знання і практичний досвід є складовою успіху в професійній діяльності, а також запорукою оздоровлення вихованців. У рамках фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами спеціальних медичних груп виділяється безліч організаційних, технологічних, діагностичних, управлінських та інших проблем, які вимагають якнайшвидшого вирішення.

Перспективи використання результатів дослідження полягають в суттєвому перегляді змісту навчальних планів в роботі з даним контингентом студентів, що має схожість з планом для здорових осіб. Для цього необхідно ширше впроваджувати нові здоров'язберігаючі технології як традиційні (вправи ранкової гігієнічної гімнастики, плавання, шейпінг, ритмічна гімнастика рухливі ігри та ін.), так і нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі технології (Табата, йога, аквааеробіка, пілатес тощо).

Література

1. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах (статистико-аналитический справочник). – К. – 2000. – 205 с.
2. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000 год. – К. – 2001. – 304 с.
3. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / О. Д. Дубогай // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. "Науково- педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт" 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 217-219
4. Булейченко О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп / О. В. Булейченко, О. В. Підвальна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3К. - С. 101-105.
5. Бондар Т. К. Впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять з аквафітнесу для формування умінь і навичок майбутніх вчителів музики / Т. К. Бондар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. - С. 305-308
6. Завидівська Н. Н. Загальна фізкультурна освіта як система закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів / Н. Н. Завидівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт". 2017. – Вип. 3 К (84). – С. 184-188.
7. Lisitsyn Yu. P. Obshchestvennoe zdorove i zdavoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyn. – 2-e izd. – М.: GEOTAR–Media, 2010. – 512 s.
8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – М.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.
9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - К.: Olimp. I-ra, 2004. - 375 с.
10. Houli E. T. Ozdorovitel'nyiy fitness / E. T. Houli, B. D. Frenks; red.: A. Yaschenko, V. Levitskiy, Per. s angl.: A. Yaschenko. - К.: Olimp. I-ra, 2000. – 368 с
11. Brahman I.J. Valeologija - nauka o zdorove. - M.FIS, 1990. - 208 с
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16908>
13. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" [Текст] / Державний комітет України з питань Фізичної культури і спорту. - Київ, 1998. – 24 с.
14. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Текст] / Державний комітет України з фізичної культури і спорту, Київ. - 1996. – 26 с.
15. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Текст] // Спортивна газета. - 04.12.2003. – С. 1-8.

References

1. Zdorov'e naseleniya Ukrainy i deyatel'nost' lechbeno-profilakticheskikh zavedeniy sistemy ohrany zdorov'ya Ukrainy v 1990-1999 godah (statistiko-analiticheskii spravochnik). – К. – 2000. – 205 s.
2. Sostoyanie zdorov'ya naseleniya Ukrainy i rezul'taty deyatel'nosti zavedeniy ohrany zdorov'ya. Ezhegodnyy doklad MOZ Ukrainy, 2000 god. – К. – 2001. – 304 s.

3. Dubogay AD (2014). "Justification of information and communication technologies for monitoring of psychophysical improvement of organism of the students of special medical group in the system of physical education at the university". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3K (44)14. Pp. 217-219
4. Buleychenko E.V., Pidval'na E.V.(2017). "How to interest special medical group's students in being healthy through practicing non-traditional types of fitness". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3 K (84). Pp. 101-105.
5. Bondar T.K. (2016). The Introduction of Physical Education Classes of Aquafitness in the Educational Process to Form Future Music Teachers Skills. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Iss. 3K1 (70)16. Pp. 305-308.
6. Zavydivska N. N. (2017). Zahalna fizikultura osvita yak systema zakonimosti zdoroviazbezhuvalnoho navchannia studentiv. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3 K (84). Pp. 184-188.
7. Lisitsyn Yu. P. (2010). Obschestvennoe zdorove i zdavoohranenie : uchebnik.. 2-e izd. M.: GEOTAR-Media, – 512 s.
8. Mogendovich M. G. (1963) O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah. Fizicheskaya kultura i zdorove. M.: Meditsina. S. 259-262.
9. Houli E. T., Frenks B. D. (2004) Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa K.: Olimp. I-ra. 375 s.
10. Houli E. T., Frenks B. D. (2000). Ozdorovitel'nyy fitness K. 368 s.
11. Brahman I.J. (1990) Valeologija - nauka o zdorove. - M.FIS., - 208 s <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16908>
14. Derzhavna prohrama rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini (1996). Derzhavnyi komitet Ukrainy z fizychnoi kultury i sportu, Kyiv. 26 s.
15. Natsionalna doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu. Sportyvna hazeta. 04.12.2003. S. 1-8.

Додаток 1

Ректору НПУ імені М. П. Драгоманова
члену-кореспонденту НАН,
академіку НАПН України Андрущенко В.П.
Студент(а/ки) _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

(факультету, курсу, групи)

ЗАЯВА

Для занять з фізичного виховання у 20___/20___ навчальному році, прошу Вас включити мене до спортивної секції (спортивних секцій) з (підкреслити обрані секції):

- бадмінтону – 4;
- настільного тенісу – 2;
- плавання – 8;
- аквааеробіки - 15;
- танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики – 8;
- йоги - 16;
- табати – 16;
- каланетики – 13;
- коригуючо-атлетичної гімнастики - 7;
- стретчингу – 11;
- фітнесу – 3.

Всього -103 студента.

(дата)

(підпис студента)

*Студент має можливість обрати на більше 2-х секцій.

УДК 796.093.61/62-053.66(043.3)

Бур'яноватий О. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту (доктор філософії),
старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури,
Центральноукраїнський державний педагогічний
університеті імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький.

РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ

Проведене дослідження дозволило обґрунтувати та довести ефективність використання експериментального комплексу вправ в якості засобу допоміжної фізичної підготовки у юних бійців-багаторборців 6-8 років на першому та другому роках початкової підготовки, для розвитку стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень, що допоможе в майбутньому більш якісно опанувати технікою військово-спортивного багаторборства – «всестильовим боєм». Використання вправ з акцентом на розвиток стійкості вестибулярного апарату на першому та другому році навчання сприяло вірогідному покращенню показників психофізіологічних можливостей юних бійців-багаторборців експериментальної групи.

Мета дослідження – науково обґрунтувати розвиток психофізіологічних можливостей юних спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки, для забезпечення стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень і більш якісного засвоєння техніки «всестильового бою». Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися такі **методи**: аналіз спеціальної науково методичної літератури, документальних матеріалів; педагогічні методи: педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. **Результати**: дані отримані в ході досліджень показали ефективність розробленого експериментального комплексу у зв'язку з тим, що визначено вірогідно ($p \leq 0,05$) вищий рівень приросту результатів в експериментальній групі, порівняно із контрольною за показниками психофізіологічних можливостей: соматичні реакції на 28,3%, вегетативні реакції на 8,9%, вестибуло-сенсорні реакції на 46,5%.

Висновки: уперше експериментально доведено ефективність застосування комплексу тренувальних вправ, що акцентовано впливають на розвиток психофізіологічних можливостей юних спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки; доповнено дані про особливості використання засобів та методів фізичної підготовки юних спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробленні та впровадженні в тренувальний процес юних спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством, програми фізичної підготовки з використанням різних засобів залежно від мети, завдань та спрямованості етапу початкової підготовки. Результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес відокремленого підрозділу ГО «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багаторборств» у Кіровоградській області м. Олександрія та ГО «Всеукраїнська федерація військово-спортивних багаторборств» м. Харків: розділ – методика початкової підготовки.

Ключові слова: юні бійці-багаторборці, етап початкової підготовки, військово-спортивне багаторборство, психофізіологічні можливості, програма.

Бур'яноватий Александр Николаевич. Развитие психофизиологических возможностей в военно-спортивном многоборье. Проведенное исследование позволило обосновать и доказать эффективность использования экспериментального комплекса упражнений в качестве средства вспомогательной физической подготовки у юных бойцов-многоборцев 6-8 лет на первом и втором годах начальной подготовки, для создания фундамента двигательного потенциала по освоению в будущем техникой военно-спортивного многоборья «всестильового боя». Использование упражнений с акцентом на развитие устойчивости вестибулярного аппарата на первом и втором году обучения способствовало достоверному улучшению показателей психофизиологических возможностей юных бойцов-многоборцев экспериментальной группы.

Цель исследования – научно обосновать развитие психофизиологических возможностей юных спортсменов 6-8 лет, занимающихся военно-спортивным многоборьем на этапе начальной подготовки, для обеспечения развития устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным нагрузкам и более качественного усвоения техники «всестильового боя». Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы: анализ специальной научно методической литературы, документальных материалов; педагогические методы: педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики. **Результаты**: данные полученные в ходе исследований показали эффективность разработанного экспериментального комплекса в связи с тем, что определен достоверно ($p \leq 0,05$) высокий уровень прироста результатов в экспериментальной группе в сравнении с контрольной по показателям психофизиологических возможностей: соматические реакции на 28,3%, вегетативные реакции на 8,9%, вестибуло-сенсорные реакции на 46,5%.

Выводы: впервые экспериментально доказана эффективность применения комплекса тренировочных упражнений, акцентировано влияющего на развитие психофизиологических возможностей юных спортсменов 6-8 лет,

занимающихся военно-спортивным многоборьем на этапе начальной подготовки; дополнены данные об особенностях использовании средств и методов физической подготовки юных спортсменов 6-8 лет, занимающихся военно-спортивным многоборьем на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость полученных результатов заключается в разработке и внедрении в тренировочный процесс юных спортсменов 6-8 лет, занимающихся военно-спортивным многоборьем, программы физической подготовки с использованием различных средств в зависимости от целей, задач и направленности этапа начальной подготовки. **Результаты исследования** внедрены в учебно-тренировочный процесс обособленного подразделения ГО «Всеукраинская федерация военно-спортивных многоборий» в Кировоградской области

г. Александрия. А также ГО «Всеукраинская федерация военно-спортивных многоборий» г. Харьков: раздел – методика начальной подготовки.

Ключевые слова: юные бойцы-многоборцы, этап начальной подготовки, военно-спортивное многоборье, психофизиологические возможности, программа.

Bur"yanovatyi Oleksander. The development of psychophysiological capabilities in military and sports all-around competition. The analysis of the system of training young sportsmen engaged in military-sport multiathlons at the stage of initial training, which showed the need to develop the structure and content of physical training of young athletes 6-8 years, taking into account the types of training, the tasks of the stages and their orientation in accordance with general provisions and recommendations of leading scientists on the construction of the training process of athletes at the stage of initial training.

The purpose of the research was the scientific substantiation of the structure and content of physical training for young athletes aged 6-8 years engaged in military-sport multiathlons in the initial training phase. It is proved that the use of the structure and content of physical training of young athletes aged 6-8 years engaged in military-sport multiathlons in the initial preparation stage with the definition of the content and volumes of types of physical training: general, auxiliary (gymnastic exercises) and special (acrobat exercises) depending on the purpose, objectives and focus of the stages, contributed significantly to improve their physical fitness and increase the stability of the vestibular apparatus to rotational loads. The study made it possible to substantiate and prove the effectiveness of using an experimental set of exercises as means of auxiliary physical training for young fighters-multiathlon 6-8 years old in the first and second years of initial training, to create the foundation of the motor potential for mastering the technique of military and sports all-around competition in the future style battle.

The use of exercises with an emphasis on the development of stability of the vestibular apparatus in the first and second year of training contributed to a significant improvement in the indicators of the psychophysiological capabilities of young fighter's-multiathlon experimental group.

The purpose of the study is to scientifically substantiate the development of the psychophysiological capabilities of young fighter's-multiathlon of 6-8 years old who are engaged in military and sports all-around competition at the initial training stage to ensure the development of stability of the vestibular apparatus to rotational loads and better assimilation of the technique of «all-style combat». To solve the tasks set in the work, the following **methods were used:** analysis of special scientific and methodical literature, documentary materials; pedagogical methods: pedagogical observations; pedagogical experiment; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. **Results.** The data obtained in the course of research showed the effectiveness of the developed experimental complex, due to the fact that a reliable ($p \leq 0.05$) high level of increase in the results in the experimental group was determined in comparison with the control in terms of psychophysiological capabilities: somatic reactions by 28.3%, vegetative reactions by 8.9%, vestibular-sensory reactions by 46.5 %.

Conclusions. For the first time experimentally proved the effectiveness of a set of training exercises, emphasized influencing the development of psychophysiological capabilities of young athletes 6-8 years old, involved in military and sports all-around at the stage of initial training; the data on the peculiarities of the use of means and methods of physical training of young athletes of 6-8 years of age involved in military and sports all-around competition at the initial training stage are supplemented. **The practical significance** of the results is the development and implementation of the training process of young athletes 6-8 years old engaged in military and sports all-around competition, physical training programs using various means depending on the goals, objectives and orientation of the initial training phase. The results of the study were introduced into the training process of the separate subdivision of the All-Ukrainian Federation of Military and Sports All-around Competition in the Kirovograd region of Alexandria. As well as the All-Ukrainian Federation of Military and Sports All-around Competition, Kharkiv region: a section is a method of initial training.

Key words: young fighters-all-rounders, initial training stage, military and sports all-around competition, psychophysiological capabilities, program.

Актуальність теми. Протягом останнього часу зростає зацікавленість до різних видів єдиноборств, з поміж яких вагоме місце посідає військово-спортивне багатоборство (ВСБ). У навчальній програмі якого передбачено кілька розділів з прикладної підготовки, зокрема й розділ рукопашного бою – «всестильовий бій», який складається з ударної техніки і боротьби в стійці та у партері. Єдиноборства перетворилися на видовищні види спорту, які вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості для якісного засвоєння та ефективної реалізації спортивної техніки [2, с. 23, 5, с. 20, 8, с. 3]. У військово-спортивному багатоборстві так само, як і в інших складно-координаційних видах спорту, досягнення високих результатів вимагає якісної фізичної підготовки, що є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення [1, с. 21, 3, с. 77].

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що у теорії єдиноборств науково-методичне

обґрунтування розвитку психофізіологічних можливостей у підготовці юних спортсменів на етапі початкової підготовки недостатньо представлено у спеціальних виданнях. Проте, ряд фахівців піднімали тему необхідності під час занять одноборствами розвивати вестибулярний апарат. Його основи слід закладати у дітей молодшого шкільного віку. При підборі вправ необхідно враховувати ступінь зрілості центрального апарату регуляції рухових і вегетативних функцій, особливості вікового розвитку фізіологічних систем організму [4, с. 152, 7, с. 398, 9, с. 288]. Тренування функцій аналізатора вестибулярної стійкості за допомогою фізичних вправ, особливо пов'язаних із збереженням рівноваги тіла та обертовими рухами, знижує поріг вестибулярної чутливості та підвищує стійкість організму до обертових навантажень й угойдувань, що сприяє кращому опануванню та засвоєнню практичного матеріалу [6, с. 4, 10, с. 680, 11, с. 560]. Однак дотепер не достатньо дослідженні питання, що розкривають особливості розвитку психофізіологічних можливостей юних бійців-багаторборців 6–8 років на етапі початкової підготовки, що і обумовлює актуальність обраної теми.

Гіпотеза. Передбачається, що дослідження рівня прояву психофізіологічних можливостей дозволить створити уявлення про особливості змісту фізичної підготовки юних бійців-багаторборців 6–8 років.

Мета дослідження – науково обґрунтувати розвиток психофізіологічних можливостей юних спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки, для забезпечення стійкості вестибулярного апарату до обертових навантажень і більш якісного засвоєння техніки «всестильового бою».

Завдання – дослідити рівень прояву психофізіологічних можливостей юних бійців-багаторборців 6–8 років.

Об'єкт дослідження – психофізіологічні можливості спортсменів 6–8 років, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – рівень прояву психофізіологічних можливостей юних спортсменів 6–8 років на першому та другому роках тренувань, які займаються військово-спортивним багаторборством на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення результатів науково-методичних досліджень проведено для виявлення фактичних передумов постановки проблеми, формування гіпотези, складання і пояснення отриманого первинного матеріалу, обґрунтування об'єкта і предмета дослідження, а також узагальнення наукових даних щодо особливостей розвитку психофізіологічних можливостей юних спортсменів 6–8 років, деталізації засобів тренування на заняттях з військово-спортивного багаторборства на етапі початкової підготовки.

Для визначення рівня прояву психофізіологічних можливостей юних спортсменів 6–8 років було проведено педагогічне тестування. Педагогічне тестування проводилося для встановлення величин прояву та змін показників психофізіологічних можливостей. Оцінити показники рівня прояву психофізіологічних можливостей дали змогу тести, рекомендовані професором А.Б. Гандельсманом [4, с. 152]. Педагогічне спостереження здійснювалося під час тренувального процесу. Основним завданням було збір інформації про застосування засобів тренування юних бійців-багаторборців 6–8 років. Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формуального. Метою констатувального експерименту було отримання даних про рівень прояву психофізіологічних можливостей у юних бійців-багаторборців першого та другого років занять за діючою програмою обласного осередку федерації військово-спортивного багаторборства.

Формувальний експеримент передбачав розробку та апробацію експериментального комплексу вправ для підвищення рівня прояву психофізіологічних можливостей юних бійців-багаторборців 6–8 років на етапі початкової підготовки. Експериментальний матеріал опрацьовано методами математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою пакету стандартних програм (Excel 2007, Statistika – 6.0).



Рис. 1. Динаміка змін показників соматичних реакцій юних бійців-багаторборців 6–8 років до та після констатувального експерименту: 1 - Т-т 10 с, 2 - Т-т 30 с, 3 - F max, 4 - F 50%

Під час проведення **констатувального експерименту** ми визначали рівень прояву функціонального стану до обертових навантажень після першого та другого років занять військово-спортивним багаторборством дітей 6–8 років, на основі діючої навчальної програми для військово-спортивного багаторборства у федерації м. Олександрія, на етапі початкової підготовки. В ході дослідження ми провели аналіз впливу обертової проби на показники психофізіологічних можливостей юних бійців-багаторборців 6–8 років. Аналіз динаміки змін показників психофізіологічних можливостей юних бійців-

багатоборців 6-8 років дає підстави стверджувати про певні зрушення (рис. 1). Так, результат показника Т-т 10 с покращився на 14,3%, Т-т 30 с на 13,6%, F max на 1,0%, F 50% на 1,7% проте, за більшістю показників вони невірогідні.

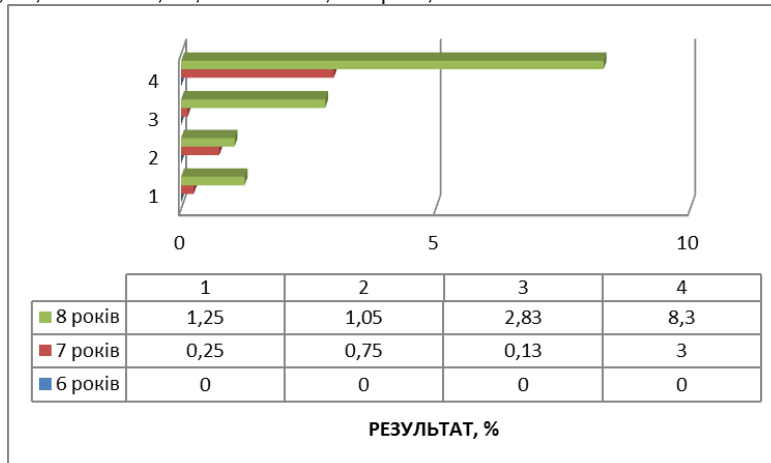


Рис. 2. Динаміка змін показників вегетативних реакцій юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після констатувального експерименту: 1 - ЧСС (уд-хв), 2 - АТ (мм рт ст) max, 3 - АТ (мм рт ст) min, 4 - ПТ (мм рт ст)

Проаналізувавши динаміку змін показників (рис. 2) тесту пульсометрія, ми зафіксували зміни на 1,0%, тонометрії (max) на 0,3%, тонометрії (min) на 2,7%, тонометрії (ПТ) на 5,3% проте, за більшістю показників вони невірогідні.

Для вирішення завдань констатувального експерименту нами також визначався рівень прояву стійкості вестибуло-сенсорних реакцій організму дітей до обертальних навантажень (рис. 3). Отже, результат показника ВІП покращився на 2,3%, ОН на 20,8%, ТР на 19,7%, ВС на 3,3%. Аналіз отриманих результатів підтверджує певну динаміку змін рівня прояву **психофізіологічних можливостей** до обертальних навантажень після першого та другого років занять військово-спортивним багатоборством дітей 6-8 років, на основі діючої навчальної програми у федерації проте, за більшістю показників вони невірогідні. В ході формувального експерименту визначено, що застосування змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років першого та другого року навчання за експериментальною програмою є ефективним, що підтверджується вірогідно ($p \leq 0,05$) вищим рівнем приросту результатів в експериментальній групі, порівняно із контрольною групою.

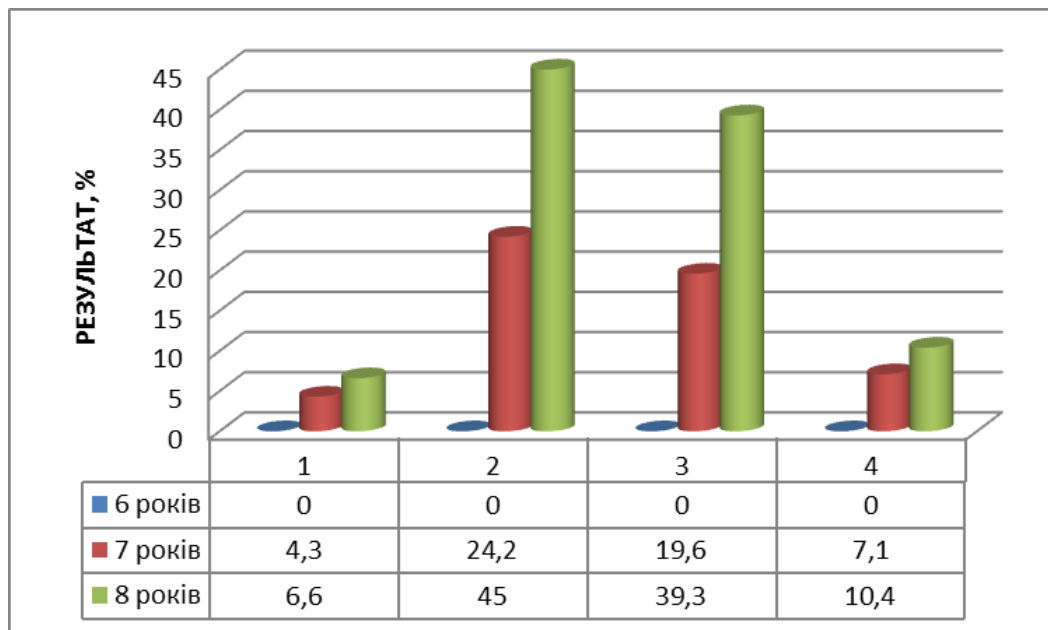


Рис. 3. Динаміка змін показників вестибуло-сенсорних реакцій юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після констатувального експерименту:

1 - ВІП, с; 2 - ОН, с; 3 - ТР, с; 4 - ВС, бал

Аналіз результатів дослідження соматичних реакцій в кінці педагогічного експерименту дає можливість відмітити присутність вірогідних змін за показниками у експериментальній групі (табл. 1). Дослідження показали, що існує певна рівність результатів на початку експерименту до проведення обертальної проби у більшості показниках, що свідчить про однаковий рівень досліджуваних. Проте, кінцеві дані інформують нас про більш значну кількість помилок у контрольній групі, що викликане слабкою адаптацією до подразнення вестибулярних центрів.

Таблиця 1.

Вплив обертальної проби на показники психофізіологічних можливостей (соматичних реакцій) юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після формувального експерименту

№	Контрольні тести	Етап	Х±σ	Р	Х±σ	Р
			ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
1	Швидкість реакції	А	32,9±2,5	≤0,05	31,9±2,6	≥0,05
		Б	45,4±10,3		35,7±9,2	
2	Сила реакції	А	20,1±2,6	≥0,05	19,4±2,5	≥0,05
		Б	22,1±2,6		17,3±2,4	
3	(max) Динамометрія (50%)	А	9,8±0,4	≥0,05	8,8±0,4	≥0,05
			5,3±0,4		6,3±0,7	
	(max) Динамометрія (50%)	Б	10,5±0,6	≥0,05	8,0±0,9	≥0,05
			6,1±0,8		6,8±0,9	
4	У (середня помилка)	А	0,6±0,4	≤0,05	1,9±0,3	≥0,05
		Б	1,1±0,2		2,6±0,7	

Примітки: А – Початкові дані, Б – Кінцеві дані.

В ході дослідження ми провели аналіз впливу обертальної проби на функціональний рівень прояву вегетативних реакцій (табл. 2). На основі аналізу даних експериментальної та контрольної груп ми прийшли до висновку, що на фоні вестибулярного подразнення, після виконання обертальної проби, показники у експериментальної групі були направлені, переважно, у бік зниження результату, ніж результати показників у контрольній групі.

Таблиця 2.

Вплив обертальної проби на показники психофізіологічних можливостей (вегетативні реакції) юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після формувального експерименту

№	Контрольні тести	Етап	Х±σ	Р	Х±σ	Р
			ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
1	ЧСС, уд. хв. ⁻¹	А	125,4±2,4	≤0,05	125,3±2,4	≥0,05
		Б	114,8±3,6		121,8±2,4	
2	АТ, мм рт ст max	А	129,0±2,8	≥0,05	128,9±2,8	≥0,05
		Б	118,3±2,4		125,0±3,7	
3	АТ, мм рт ст min	А	73,5±5,1	≥0,05	74,0±6,1	≥0,05
		Б	72,9±6,0		75,6±6,0	
4	ПТ, мм рт ст	А	55,5±2,3	≤0,05	54,9±2,3	≥0,05
		Б	45,4±2,0		49,4±2,3	

Примітки: А – Початкові дані, Б – Кінцеві дані.

На основі аналізу результатів дослідження рівнів вестибуло-сенсорних реакцій в кінці педагогічного експерименту, відмічаємо наявність вірогідних змін за показниками в обох групах, крім показників контрольної групи: ВІП та ОН (Р≥0,05). Дослідження впливу обертальної проби на вестибуло-сенсорні реакції показало (табл. 3), що показники ВІП та ОН у відповідь на вестибулярне подразнення в обох групах зменшуються, а ТР та ВС – збільшуються.

Отже, різниця результату між експериментальною та контрольною групами у показниках психофізіологічних можливостей наступна (табл. 1-3): *соматичних реакцій*: Т-т 10 с. – 21,3%, Т-т 30 с. – 21,7%, F max – 23,8%, F 50% – 11,4%, У (середня помилка) – 13,6%; *вегетативних реакцій*: ЧСС – 6,1%, АТ, max – 5,6%, АТ, min – 3,7%, ПТ – 11,0%; *вестибуло-сенсорних реакцій*: ВІП – 20,1%, ОН – 23,0%, ТР – 16,6%, ВС – 35,7%. Таким чином, результати формувального експерименту свідчать про те, що застосування розробленого змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років першого та другого року навчання сприяло покращенню показників психофізіологічних можливостей до обертальних навантажень, що дає підставу для її практичного впровадження у системі підготовки резерву для військово-спортивного

багатоборства на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3.

Вплив обертальної проби на показники психофізіологічних можливостей (вестибуло-сенсорні) юних бійців-багатоборців 6-8 років до та після формувального експерименту

№	Контрольні тести	Етап	$\bar{X} \pm \sigma$	Р	$\bar{X} \pm \sigma$	Р
			ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
1	ВІП, с	А	37,4 $\pm$ 2,8	$\geq 0,05$	37,3 $\pm$ 2,7	$\geq 0,0$
		Б	29,8 $\pm$ 2,7		35,8 $\pm$ 2,1	5
2	Очний ністагм, с	А	47,1 $\pm$ 2,4	$\leq 0,05$	47,8 $\pm$ 2,5	$\geq 0,0$
		Б	36,8 $\pm$ 1,2		45,3 $\pm$ 2,7	5
3	Тривалість рівноваги, с	А	10,5 $\pm$ 3,5	$\leq 0,05$	10,5 $\pm$ 3,6	$\leq 0,0$
		Б	23,5 $\pm$ 1,2		19,6 $\pm$ 2,2	5
4	ВС, бал	А	2,2 $\pm$ 1,1	$\leq 0,05$	2,2 $\pm$ 1,1	$\geq 0,0$
		Б	4,2 $\pm$ 0,4		2,7 $\pm$ 1,1	5

Примітки: А – Початкові дані, Б – Кінцеві дані.

Висновок. Результати проведеного нами дослідження дозволили сформулювати ряд висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду свідчить про загальну тенденцію до зменшення віку початку занять спортом і, зокрема, єдиноборствами з 10-12 років до 6-8, у зв'язку з цим етап початкової підготовки збільшується за тривалістю, змінюються завдання підготовки юних спортсменів. В той же час узагальнення практичного досвіду та аналіз статистичних даних військово-спортивного багатоборства (ВСБ) в Україні, програма якого містить вид «Всестильовий бій», як базовий вид для ВСБ, дає підстави стверджувати, що воно не має достатньо широкої популярності порівняно з провідними федераціями з єдиноборств, як за кількістю дітей, що займаються, так і за організаційно-методичним забезпеченням: відсутня навчальна програма для ДЮСШ з військово-спортивного багатоборства для дітей 6-8 років.

У військово-спортивному багатоборстві на етапі початкової підготовки формується основа для подальшого зростання через зміцнення здоров'я дітей, різносторонню фізичну підготовку, розвиток стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, ознайомлення з технікою обраного виду спорту і технікою різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

2. За результатами констатувального експерименту встановлено, що проведення навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки дітей 6-8 років за змістом навчальної програми федерації не призводить до вірогідних змін у більшості психофізіологічних показників ($p \geq 0,05$). Виявлені дані засвідчують недостатню ефективність чинної програми федерації.

3. В ході формувального експерименту визначено, що застосування змісту фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років першого та другого року навчання за експериментальною програмою є ефективним, що підтверджується вірогідно ($p \leq 0,05$) вищим рівнем приросту результатів в експериментальній групі, порівняно із контрольною групою. Виявлено покращення в експериментальній групі стійкості вестибулярного апарату до впливу обертальної проби на функціональний рівень прояву соматичних реакцій на 28,3%, вегетативних реакцій на 8,9%, вестибуло-сенсорних реакцій на 46,5%.

4. Застосування розробленого змісту фізичної підготовки з акцентом на виконання акробатичних вправ для юних бійців-багатоборців 6-8 років першого та другого року навчання сприяло покращенню адаптації психофізіологічних можливостей до обертальних навантажень, що дає підставу для її практичного впровадження у систему підготовки резерву для військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки.

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів оптимізації структури та змісту фізичної підготовки для юних бійців-багатоборців на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Бур'яноватий О.М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років у групах початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. ХОВНОКУ, ХДАДМ. №8. Харків, 2012. С. 21-24.

2. Баршай В.М. Исследование взаимосвязи процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных акробатов: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04). М., 2003. 23 с.

3. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Випуск 3К1 (56) 15. С. 77-80.

4. Гандельсман А.Б. Практикум по общей физиологии и физиологии спорта. М.: ФиС, 1973. 152 с.

5. Козлова Н. О. Тренувальні центри в системі олімпійської підготовки спортсменів (на матеріалі фехтування):

автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2014. 20 с.

6. Кисляков В. А., Орлов И. В. Физиология вестибулярной системы. Вопросы физиологии сенсорных систем. М.-Л., 1966. С. 4-32.

7. Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. и др. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. Учебное пособие для студ. высших уч. заведений, обучающихся по педагогическим специальностям. Сиб. ун-в. изд-во, 2010. 398 с.

8. Палатний А. Досягнення спортсменів України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад (1992-2016 рр.) Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. № 2(28). С. 3-12.

9. Фізіологія та анатомія людини. Посібник для аудиторної роботи: [навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл.]. Л.М. Малоштан, О.К.Рядних, Г.П. Жегунова та інш.; за ред. Л.М. Малоштан. Харків: НФаУ: Золоті сторінки, 2016. 288 с.

10. Dan Bagger-Sjöbäck. Vestibular system: Psychophysics, applied aspects and general interpretations. Springer-Verlag, 1974. 680 p.

11. Stephen M. Highstein, Richard R. Fay, Arthur N. Popper. The vestibular system. Springer, 2004. 560 p.

References

1. Bur'yanovaty O. M. (2012) Vplyv zanyat' viys'kovo-sportyvnykh bahatoborstvom na riven' fizychnoyi pidhotovlenosti yunykh sport-smeniv 6-7 rokiv u hrupakh pochatkovoyi pidhotovky. Kharkiv: Yzd-vo KHNADY [in Ukrainian]

2. Barshay V.M. (2003) Yssledovanye vzaemosvyazy protsessov razvytyya fizycheskykh kachestv y formirovaniya dvyhatel'nykh navykov u yunykh akrobatov: Candidate's thesis. Moskva: [in Russia]

3. Voropay S.M., Bur'yanovaty O.M. (2015) Vplyv zanyat' spetsial'noyi akrobatychnoyi spryamovanosti na funktsional'nyy riven' proyavu sertsevo- sudynnoyi systemy yunykh biytsiv-bahatoborstiv 6-8 rokiv u hrupi pochatkovoyi pidhotovky. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian]

4. Handel'sman A.B. (1973) Praktikum po obshchey fizyolohyy y fizyolohyy sporta. Moskva: Yzd-vo FyS [in Russia]

5. Kozlova N. O. (2014) Trenuval'ni tsentry v systemi olimpiys'koyi pidhotovky sport-smeniv (na materialy fektuvannya): Candidate's thesis. Kyiv: [in Ukrainian]

6. Kyslyakov V. A., Orlov Y. V. (1966) Fyzyolohyya vestybul'noy systemy. Moskva: Yzd-vo Nauka [in Russia]

7. Lysova N.F., Ayzman R.Y. (2010) Vozrastnaya anatomiya, fyzyolohyya y shkol'naya hyhyena. Novosibirsk: Yzd-vo Syb. unyv. [in Russia]

8. Palatnyy A. (2017) Dosyahnennya sportsmeniv Ukrayiny u zmahannyakh zi sportyvnykh yedynoborstv na Igrakh Olimpiad (1992-2016 rr.) Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian]

9. Fiziolihiya ta anatomiya lyudyny. (2016) Posibnyk dlya audytornoyi roboty: L.M. Maloshtan, O.K.Ryadnykh, H.P. Zhehunova. Kharkiv: Vyd-vo Zoloti storinky.

10. Leonard R. Proktor (1975) Testing the Vestibular system: Value of the Caloric test. NY, SF, L: Academic press, inc [in USA]

11. Stephen M. Highstein, Richard R. Fay, Arthur N. Popper. (2004) The vestibular system. New York, Inc.: Springer-Verlag [in USA]

УДК 796.001.373.1(438)

Вільчковський Е. С.

Університет Яна Кохановського в Кельцях,

філія в Петрикові Трибунальському, Польща

Жержерунов А. О.

Кафедра фізичної культури олімпійських та не олімпійських видів спорту

Національний університет Запорізька політехніка

РОЗВИТОК ЛИЖНОГО СПОРТУ В ПОЛЬЩІ У XX – ПОЧАТОК XXI СТОЛІТТЯ (ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ)

Стаття присвячена проблематиці становлення і розвитку лижного спорту в Польщі у XX та на початку XXI століття. У 1919 році за ініціативою польських туристичних товариств утворено Федерацію Лижного Спорту Польщі (ФЛСП). Протягом 1919-1939 років ФЛСП проводила не тільки активну діяльність в самій країні, але також на міжнародній арені. У цей період польські лижники і лижниці брали участь у престижних міжнародних змаганнях (чисельні турніри, чемпіонат світу та олімпійські ігри). Дівчі Польща стала організатором чемпіонатів світу з лижних видів спорту у 1929 та 1939 років в Закопане. Після закінчення Другої світової війни за розвиток лижних дисциплін спорту відповідала покликана у 1951 році секція при Головному Комітеті Фізичної Культури і лише у 1957 році на з'їзді регіональних представників лижних дисциплін спорту утворено нову Федерацію Лижного Спорту Польщі. У першому двадцятиріччю XXI століття польські спортсмени у лижних видах спорту досягли ряд блискучих результатів (К. Стох, Ю. Ковальчик, А. Малиш, Т.Сікора) на олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, кубку світу. Особливо яскраво виступає команди стрибунів з трампліну на лижах, яка вважається однією із найкращих на світу у цьому виді спорту. В інших дисциплінах лижного спорту (лижні перегони, біатлон) високі результати досягненні завдяки лідером цих дисциплін (Ю. Ковальчик, Т. Сікора).

Ключові слова: дисципліни спорту, лижний спорт, спортсмени, змагання, спортивні об'єкти, спортивні

організації

Е. С. Вильковский, А. А. Жержерунов Развитие лыжного спорта в Польше в XX – начало XXI века (история и современность). Статья посвящена проблематике становления и развития лыжных дисциплин спорта в Польше в XX и в начале XXI века. В 1919 году по инициативе польских туристических обществ создано Федерацию Лыжного Спорта Польши (ФЛСП). В течении 1919-1939 годов ФЛСП вела не только активную деятельность в самой стране, но и также на международной арене. В этот период польские лыжники и лыжницы брали участие в престижных международных соревнованиях (турниры, чемпионаты мира и олимпийские игры). Дважды Польша стала организатором чемпионатов мира 1929 и 1939 годах в Закопане. По завершению Второй мировой войны за развитие лыжных дисциплин спорта отвечала созданная в 1951 году секция при Главном Комитете Физической Культуры и только в 1957 году на съезде региональных представителей лыжных дисциплин спорта создано новую Федерацию Лыжного Спорта Польши. В первом десятилетии XXI века польские спортсмены в лыжном спорте добились ряд блестящих результатов (К. Стох, Ю. Ковальчик, А. Малыш, Т. Сикора) на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, кубке мира. Особенно ярко выступает команда прыгунов с трамплина на лыжах, которая считается одной из лучших в мире в этой дисциплине спорта. В других дисциплинах лыжного спорта (лыжный бег, биатлон) высокие результаты достигнуты лидерами этих дисциплин (Ю. Ковальчик, Т. Сикора).

Ключевые слова: дисциплины спорта, лыжный спорт, спортсмены, спортивные объекты, спортивные организации

E. Vilchkovsky, A.Zherzherunov Development of ski sports in Poland in the XX – the beginning of the XXI century (history and modernity). The article deals with the problems of the formation and development of skiing in Poland in the twentieth and early twentieth centuries. In 1919, at the initiative of the Polish Tourist Society, the Polish Ski Federation (PFLS) was formed. During 1919-1939, the PFLS was not only active in the country itself, but also in the international arena. During this period, Polish skiers and skiers participated in prestigious international competitions (numerous tournaments, Word Championships and Olympic Games). Twice Poland organized the 1929 and 1939 Word Championships in Zakopane. After the end of World War II the skinning section of the Main Committee of Physical Education, which was called in 1951 a new responsible for the development of skiing disciplines and only in 1957 a new Skiing Federation of Poland was formed at the Congress of Regional Skiing Sports. In the first twentieth century of the 21st century, Polish athletes in skiing achieved a number of brilliant results (K. Stoch, Y. Kovalczyk, A. Malysz, T. Sikora). Particularly striking is the ski jumping team, which is considered one of the best in the word in this sport. In the other disciplines of skiing (cross-country skiing, biathlon) high results are achieved thanks to the leaders of these disciplines (Y. Kovalchik, T. Sikora).

Key words: disciplines of sport, skiing, athletes, competitions, sports facilities, sport organization

Постановка проблеми. Розвиток польського лижного спорту у XX столітті та на початку XXI в Польщі характеризували складні процеси становлення власної матеріальної бази цих дисциплін спорту; поєднання традиції гірської туристики, яка на польських землях інтенсивно розвивалася від початку XIX століття, з розвитком лижних перегонів та гірськолижного спорту, що незабаром відокремлюються і стають самостійними дисциплінами спорту; активна популяризаторська діяльність туристичних і спортивних товариств та клубів. Особливістю розвитку лижного спорту в Польщі, а одночасного його і слабою стороною, було те, що лижні дисципліни спорту в основному розвивалися у південних гірських регіонах і значно слабше в центральній, північній та східній частині країни. Вивчення процесів становлення та розвитку лижних спорту в Польщі дозволяє зрозуміти не тільки аналогічні процеси розвитку цих спортивних дисциплін на території центрально-східної та східної Європи (передусім Чехія, Словаччина, Україна), але також і сутність сучасних тенденцій в цій галузі.

Метою статті є розкриття основних тенденцій становлення та розвитку лижних дисциплін спорту в Польщі у XX та на початку XXI століття.

Аналіз дослідження цієї проблеми. Проблематикою становлення та розвитку лижного спорту в Польщі займалися такі дослідники, як Т.Дроздек-Малолепша, С. Заборніак, Л. Людвінський, Р. Колодзій, П.Круль та інші.

Лижний спорт на польських землях почав інтенсивно розвиватися у другій половині XIX століття під впливом зимового гірського туризму. Суттєво причинилося до розвитку лижного спорту у той час Татранське Товариство (1874 р.), яке прийняло на себе функції організації спортивних змагань з лижних дисциплін спорту. У 1907 році, за ініціативою палких прихильників лижного спорту С.Барабаша, М. Заруцького, М. Карловича, утворено перший польський лижний клуб Відділ Лижників Татранського Товариства в Закопане. Програма змагань у лижних перегонах тоді включала біг на дистанції 1 км., 1500 м. та гірськолижний з'їзд, а перші міжнародні змагання на польських землях відбулися у 1910 року також в Закопане. Власне у 1910 році в на польських землях розпочинається процес відокремлення лижних перегонів та гірськолижного спорту на окремі спортивні дисципліни. Одним із найбільш знаних польських лижників був Г. Беднарський, гірськолижний рятівник та активний суспільний діяч, палкий прихильник розвитку лижного спорту. На розвиток лижних видів спорту в Польщі наприкінці XIX – XX століть також мала вплив спеціальна література присвячена цій проблематиці авторства Л. Свієжа, Й. Снайдера, Р. Кордиса [4]

У 1919 році за ініціативою польських туристичних товариств утворено Федерацію Лижного Спорту Польщі (ФЛСП). Першим головою ФЛСП став А. Бобковський. Протягом 1919-1939 років ФЛСП проводила не тільки активну діяльність в самій країні, але також на міжнародній арені У цей період польські лижники і лижниці брали участь у престижних

міжнародних змаганнях (чисельні турніри, чемпіонат світу та олімпійські ігри). Значення та роль, яку відгравало Закопане у розвитку лижного спорту оцінила і Міжнародна Федерація Лижного Спорту, яка двічі у 1929 р. та 1939 р. довірила Польщі проведення чемпіонату світу з цих спортивних дисциплін власне цьому гірськолижному курорті (у чемпіонаті світу з лижних видів спорту у 1939 році взяла участь 500 спортсменів з 13 країн світу).

У першій половині 20-тих років ХХ століття лижний спорт в Польщі не мав чіткої організаційної форми та спрямованості. Організація тренувального процесу цілком залежала від самого спортсмена, його свідомості, знань та готовності тренуватися. Відчутною була також нестача кваліфікованих тренерів. Лише у 1925 році Федерація Лижного Спорту Польщі прийняла рішення працевлаштувати іноземних тренерів під час приготувань збірної команди країни до міжнародних змагань. Першим тренером збірної став швед В. Стольпе, пізніше у передвоєнний період, цю посаду займали по чергово норвежці К. Тиодемонд, Т. Аасс, П. Кликкен, Х. Сандвік, фін Лаппалайнен та ін. В цілому, професійний рівень цих тренерів був досить посередній. У 1927-1928 роках році в змаганнях по лижним перегонам в Закопане та Криниці прийняли участь також скандинавські спортсмени (а саме, шведські лижники, які виступали резервним складом). У 1935 році на відкритий чемпіонат Польщі в Закопане прибула збірна Швеції у основному складі. Шведи зайняли всі перші п'ять місць (на 18 км. дистанції). Варто відмітити, що окрім змагань для дорослих проводилися, хоч спорадично, без чіткого організаційної схеми, змагання з лижних перегонів для дітей та шкільної молоді. Так, у 1930 році такі змагання в категоріях від 6 до 17 років життя відбулися в районі селища Липки біля Закопаного. У змагання приймали участь діти і молодь, яка майже практично повністю проживала у даному регіоні [7].

У передвоєнний період стрибки з трампліну на лижах, як дисципліна спорту, була найбільш популярною серед зимових дисциплін та мала найкращі умови для свого розвитку. Відповідні умови для стрибків з трампліну були в Закопане, Кракові, Бельску, хоч вони не повністю відповідали європейським стандартам в цій галузі. У зв'язку з чим у 1925 році побудовано новий, сучасний, як на ті часи, трамплін для стрибків лижників Кроквія в Закопане. Незабаром нові трампліни для стрибків лижників відкрито в Цешині, Криниці, Варшаві, Кельцях, Новим Таргу, Перемишлі, Живці. Росла кількість лижників, які займалися стрибками з трампліну. Центром стрибків з трампліну на лижах традиційно залишалося Закопане, один із найкращих польських гірських курортів, місто, яке мало багаті спортивно-туристичні традиції (альпінізм, туризм, лижні перегони). Відомим польським стрибунем у 20-30-их роках ХХ з трампліну був А. Розмус багаторазовий чемпіон Польщі та рекордиста країни, учасник зимових олімпійських ігор у 1928 році в Санкт-Моріці. У 1939 році Федерація Лижного Спорту Польщі об'єднувала 273 секції і клубів, в яких лижними видами спорту займалися 1799 чол. Провідних польських стрибунів з трампліну на лижах у 20-30-роках ХХ століття тренувало 52 тренерів з яких 22 були іноземцями. Другим важливим осередком розвитку зимових дисциплін спорту було туристичне місто Криниця, в якому у 1924 році був проведений чемпіонат Польщі з зимових видів спорту [8].

Важливе значення для поляризації лижних видів спорту мав факт оснащення клубів, секцій і самих спортсменів та прихильників цих спортивних дисциплін у відповідний спортивний інвентар: лижи, взуття, одяг та ін. З іноземною продукцією конкурувала вітчизняна – польські заклади, які виробляли широкий асортимент спортивного інвентару у тому і для зимових дисциплін спорту, направляли свою продукцію до дистриб'юторських фірм у Варшаві та у Закопані. Суттєво причинилися до популяризації зимових видів спорту й польські спортивні видання – «Przegląd Sportowy», «Stadion» популярна література (підручник їзди на лижах А. Зелінського, брошури) [8].

Поширенню популярності лижного спорту сприяли також організовані в частині вищих навчальних закладів Польщі лижні секції, в яких викладачі здійснювали лижну підготовку студентів організуючи відповідні курси. Так, у 1922 році секція лижного спорту краківського університету організувала курси лижної підготовки у яких взяли участь понад 100 студентів [5]. У цей період у тому ж краківському університеті традиційно проводились серед студентів лижні змагання за кубок сенатського університету (біг на 6 км.) [8].

Перші старты серед жінок у лижних перегонах відбувся ще у 1922 році, коли були проведені в Закопане міжнародні лижні змагання у яких участь взяли також жінки (бігу на 7 км.). Однією з найкращих лижниць того часу вважалась Е. Міхалевська-Зентківцова, яка брала участь у міжнародних лижних перегонах ще перед початком Першої світової війни. До відомих польських лижниць 20-30-тих років ХХ століття також належали І. Попіловна та В. Дубінська, яка, окрім лиж успішно займалася тенісом та фехтуванням [2]. У 1928 році, К. Лотечкова та Б. Шташель-Поланкової взяли участь у забігу на 7 км. чоловіків (група юніорів до 20 року життя) [3].

У середньому у 20-30-их роках ХХ століття щороку в Польщі проводилися до 20 різних змагань у стрибках з трампліну на лижах. Ретельно вивчався досвід стрибунів за кордону, передусім Австрії, Норвегії, Чехословаччини. Польські спортсмени з цієї дисципліни спорту також брали участь у європейських змаганнях і займали там високі місця (між іншими, А. Розмус, який успішно виступав на змаганнях у Франції та Швейцарії) [3].

Динамічний розвиток стрибків з трампліну на лижах в Польщі у цей історичний період, на жаль, не переклалося на успішні старты на зимових олімпійських іграх у Шамоні (1924 р.), Санкт-Моріці (1928 р.) та у Лейк-Плсід (1932 р.), де польські спортсмени займали місця від 12 до 37 (брали участь у змаганнях Б. Чех, А. Розмус, А. Кжептовські, С. Сечка) і тільки виступ А. Марусажа (6 місце) на олімпіаді 1936 року в Гарміш-Партенкірхен можна вважати за добрий, солідний результат [8].

Після закінчення Другої світової війни за розвиток лижних дисциплін спорту відповідала покликана у 1951 році секція лижних видів спорту при Головному Комітеті Фізичної Культури і лише у 1957 році на з'їзді регіональних представників лижних дисциплін утворено нову Федерацію Лижного Спорту Польщі в яку ввійшли представники 48 лижних клубів країни. У 1969 році ФЛСП об'єднувала представників 164 клубів в яких займалися лижним спортом 7 тис. чол. В цей період в структурі ФЛСП активно діяли Комісія розвитку і лижної підготовки молоді та Комісія підготовки тренерів лижних дисциплін

спорту. Під егідою ФЛСП, окрім чемпіонатів країни, проводилися популярні змагання з лижних перегонів «Перегони П'ястів», «Рейди Півночі». Для прихильників аматорського лижного спорту проводилися змагання «Чемпіонати Міст» та Кубок Шльонська, програми яких включали лижні перегони та гірськолижний спорт.

У післявоєнний період в Польщі розпочався процес інтенсивного будівництва гірськолижних осередків. Передусім це стосувалося розбудови туризму в Татрах, але також причинилося до зміцнення матеріальної бази гірськолижного спорту в країні. У 60-70-их роках ХХ століття зростає кількість людей, які у вільний від праці часі активно займалися гірськолижним туризмом. В цей період побудовано ряд гірськолижних витягів в гірських регіонах Татр та Бещад в Східних Бескідах (Чанторія, Буторовий Верш, Тоболув). Такі місцевості, як Вісла та Устронь Гірський стають справжніми гірськолижними курортами, де стрімко починає розвиватися гірськолижний туризм, але також були створені відповідні умови для тренування спортсменів. У 1989 році в Польщі 85 міст та містечок мали відповідну, як на той час, інфраструктуру для розвитку гірськолижного спорту. Практично всі вони були зосереджені у південних регіонах країни. Головними з них були Вісла, Закопане, Щирк, Буковина Татранська [6].

У післявоєнний час розпочинається в Польщі інтенсивний розвиток жіночого лижного спорту, а передусім їх активна участь в змаганнях з лижних перегонів. Особливо міцною у цій дисципліні була жіноча естафета. В перше жіночі лижні перегони відбулися під час чемпіонату Польщі у 1949 році, в яких дебютувала найкраща польська лижниця тих часів Х. Гонсиниця-Даніель, яка і виграла ці змагання. Високі результати демонструвала інша лижниця - М. Букова. Жіноча естафета в лижних перегонах (3×5 км.), зайняла високе п'яте місце на зимових олімпійських іграх в Кортіна-д'Ампеццо у 1956 р., а у 1958 р. – четверте місце на чемпіонаті світу в Лахті (Фінляндія) і знову четверті місця на олімпіаді в Скво-Веллі (США) у 1960 р. та на чемпіонаті світу у 1962 р., які проходив в Польщі і знову в Закопане. У 50-60-роках ХХ століття гірші досягнення мали польські лижники. І, якщо на різних європейських міжнародних змаганнях і стартах в цілому результати були на відповідному рівні, то вже олімпійські ігри та чемпіонати світу приносили досить посередні результати. Серед польських лижників того часу варто відмітити Т. Квапеня, Й. Рушиля, Т. Янковського [7].

У 60-роках ХХ століття лідером жіночої польської збірної з лижних перегонів була С. Бегун, багатократна чемпіонка Польщі, яка дебютувала на чемпіонаті світу на чемпіонаті світу в Лахті у 1958 році (4 місце в естафеті 3×5 км.). Також вона зайняла 4-те місце на чемпіонаті світу в Фалун у 1962 році (на дистанції 10 км.) та в знову четверту сходинку в естафеті 3×5 км. На олімпійських іграх в Гренобля (1968 р.) виборола 9 місце (найкращий результат польських лижниць, який протримався до 2006 року). По завершенню спортивної кар'єри деякий час займала посаду тренера жіночої збірної Польщі з лижних перегонів.

У 70-их роках у жіночих лижних перегонах чоловічу позицію займали три сестри Й. і З. та В. Маежик, А. Дурай, Х. Запотечна, але у цілому виступи польських лижниць на міжнародних змаганнях, незважаючи на регулярну участь в найважливіших стартах, у той час були посередні. Найкраще 10 місце зайняла на чемпіонаті світу в Фалун у 1972 році в бігу на 5 км. В. Маежик. У 90-роках ХХ століття лідером лижних перегонів була Д.Дядковієць-Міхонь, що стартувала на марафонській дистанції у жінок 30 км.

У 70-роках ХХ століття високий рівень спортивної підготовки демонстрував польський лижник Й. Лушчек, який на кубку світу 1977/1978 рр. з лижних перегонів зайняв 3-тє місце у загальному заліку та на чемпіонаті з цієї зимової дисципліни спорту у 1978 році в Лахті також здобув бронзову медаль (на 30 км.), а на дистанції 15 км. виборови золоту медаль. Це була перша золота медаль Польщі на чемпіонатах світу з лижних перегонів (Й. Лушчек є 37-кратним чемпіоном Польщі у цій дисципліні спорту). На олімпійських іграх його найкращий результат це 5 і 6 місця (Лейк-Плесід, 1980 р.). Варто відзначити справжній успіх Я. Шашеля, який здобув бронзову медаль на чемпіонаті світу з лижного спорту у 1974 році (Фалун) на дистанції 30 к. Також у другій половині 70-их років успішно виступав ще один польський лижник (стрибки з трампліна на лижах) С.Бобак, який в підсумковій кваліфікації кубку світу (проводилися ці змагання вперше) зайняв почесне 3-тє місце [7].

Першу золоту медаль на зимових олімпійських іграх для Польщі у 1972 році у Саппоро (Японія) здобув у стрибках на лижах В. Фортун.

У 90-их роках ХХ століття, коли в Польщі розпочалися суспільно-господарчі зміни, більшість гірськолижних об'єктів було приватизовано. Так, у 2012 році 86,1% трас и витягів знаходилися у приватній власності. У 2014 році в Польщі функцінувало 181 гірськолижних витягів і трас в основному зосереджених на півдні країни (найбільш є зосереджених в Зеленці – 20 витягів, а також є добре підготовлені траси, пункти прокату і сервісу, школи навчання гірськолижного спорту). В іншому популярному гірськолижному курорті Скларській Поренбі для прихильників гірськолижного спорту доступні 12 км. трас та три витяги; в Серадові Здруй – 2,5 км.; в Криниць Здруй – 9 витягів і 8 трас; Югов – 2, 5 км. трас. У зв'язку з зростанням популярності гірськолижного відпочинку траси і витяги відкрито в Варшаві, Катовіце, Познані [6].

Стрибки з трампліна на лижах є однією із найбільш популярних дисциплін спорту в країні випереджаючи (у 2017 році) у цьому відношенні навіть футбол. Крім стрибків з трампліну на лижах на високому 6 місці змістилися лижні перегони (у чому значна заслуга видатної польської лижниці Ю.Ковальчик), гірськолижний спорт та біатлон зайняли відповідно 12 та 23 місця. Що є надзвичайно цікавим фактом, не дивлячись на популярність футболу та волеболу в Польщі, де серед вболівальників футболу поза конкуренцією є Р.Левандовський, а серед вболівальників волейболу Б. Курек, перші місця найпопулярніших польських спортсменів займають стрибун А. Малиш (і це притому, що він вже досить давно залишив професійний спорт. Його популярність у свій час була такою великою, що за його виступами на олімпійськими змагання в Сток Лейк Сити у 2002 році із стрибків з трампліну на лижах по польському телебаченні спостерігало понад 14,5 млн. польських глядачів), К. Стох, П. Жила та лижниця Ю.Ковальчик. При чому тільки 7% населення визнали, що рекреаційно займаються зимовими видами спорту, з яких 75% є прихильниками гірськолижного спорту (популярна в Польщі форма сімейного відпочинку у зимку); 38% ентузіастів гірськолижного спорту виїжджає поїздити на лижах двічі на рік, а у 54% їх

перебування в горах не триває більше двох тижнів на рік [1].

Ю. Ковальчик є однією з найкращих лижниць світу початку ХХ століття - двократна олімпійська чемпіонка (Ванкувер 2010 на дистанції 30 км. та Сочі 2014 рік на дистанції 10 км.), срібна та бронзова медалістка ванкуверської олімпіади (спринт і біг на 15 км.), бронзова медалістка туринської олімпіади (біг на 30 км.), двократна чемпіонка світу, а також срібна (3 медалі) та бронзова (3 медалі) призерка цих змагань, чотирикратна переможниця кубку світу з лижних перегонів серед жінок.

Видатні результати показав 2013-2019 роках з стрибків з трампліна на лижах К. Стох трикратний олімпійський чемпіон, срібний і бронзовий призер олімпіад, двократний чемпіон світу та двократний переможець Кубку світу. Одним із найкращих спортсменів останніх двадцяти років у Польщі, як вже було зазначено вище, є стрибун з трампліну А.Малиш (спортивна кар'єра 1994-2011 рр.) чотирикратний чемпіон світу, срібний та бронзовий призер цих змагань, двократний срібний та бронзовий призер олімпійських ігор (брав участь у чотирьох олімпіадах), чотирикратний переможець кубку світу. Суттєву роль у видатних успіхах польських стрибунів з трампліну відіграв тренер А. Тайнер (тренував збірну у період 1999-2004 рр., а від 2006 року займає посаду президента Федерації Лижного Спорту Польщі), який виховав цілу плеяду талановитих стрибунів.

Біатлон в Польщі не можна вважати популярною дисципліною спорту, хоч польські спортсмени мають в історії у цій дисципліні і успішні результати – 1 срібна медаль олімпіади (індивідуальний біг), 1 золоту медаль чемпіонату світу та 5 срібних (у тому 1 в естафеті) і 6 бронзових. Збірна Польщі по біатлону здобула 11 золотих медалей чемпіонату Європи, 9 срібних та 10 бронзових. Серед чоловік найкращим біатлоністом вважається Т. Сікора (брав участь в п'яти олімпіадах поспіль 1998-2010 рр.), срібний призер олімпійських ігор в Туріні у 2006 році, чемпіон світу, шестикратний чемпіон Європи та п'ятикратний універсіад, багатократний чемпіон Польщі, після завершення спортивної кар'єри тренер спочатку молодіжної а пізніше і дорослої чоловічої збірної з біатлону. Серед жінок варто відмітити М. Гвіздонь, чемпіонку Європи та універсіади. Організацією біатлону в країні займається Федерація Біатлону Польщі, яку створено у 2002 році (об'єднує 49 клубів біатлоністів).

Висновки:

- лижний спорт у Польщі розпочав інтенсивне розвиватися у 20-30-их роках ХХ століття, коли значно розширилась його матеріально-технічна база, відчутно зросла популярність також серед населення лижних перегонів, стрибків з трампліну на лижах і почасти гірськолижного спорту. Зазначимо, що ця популярність не мала масового характеру. В основному лижним спортом займалися заможні прошарки населення та студентська молодь.

- після закінчення Другої світової війни розпочався процес популяризації лижного спорту серед широких мас населення (особливо в загальноосвітніх школах, вищих навчальних закладів). Польські спортсмени брали активну участь у чисельних міжнародних змаганнях, у тому в олімпійських іграх, але, незважаючи на міцний склад польських команд, що брали участь у цих зимових змаганнях, успіхи, в основному, були досить скромні.

- в першому двадцятиріччю ХХІ століття польські спортсмени у лижному спорті досягли ряд блискучих результатів (К. Стох, Ю. Ковальчик, А. Малиш, Т. Сікора) на олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, кубку світу. Особливо яскраво виступає команди стрибунів з трампліну на лижах, яка вважається однією із найкращих на світі у цьому виді спорту. В інших дисциплінах лижного спорту (лижні перемоги, біатлон) високі результати досягненні завдяки лідером цих дисциплін (Ю. Ковальчик, Т. Сікора).

Література

1. S. Dorocki, P. Raźniak, Rozwój infrastruktury narciarskiej w Polsce i na terenie Podhala w świetle badań ankietowych, Prace Komisji Przemysłu Polskiego Towarzystwa Geograficznego, 2014, 59-76.
2. T. Drozdek-Małołepsza, Sport polskich kobiet w latach 1921-1922 w świetle czasopisma „Przegląd Sportowy”, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, „Kultura Fizyczna”, nr 2, t. XII 2013. s. 63-71
3. T. Drozdek-Małołepsza, Sport kobiet w Polsce w świetle czasopisma „Przegląd Sportowy”, „Aktywność ruchu ludzie w różnym wieku”, nr 1 (25) 2015, s. 5-18
4. L. Rak, Motywy uprawiania narciarstwa przez Polaków do 1914 r., Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Seria: Kultura Fizyczna, z. IX, 2010, s. 12-22.
5. R. Kołodziej, I. Tabaczek-Besjster, Działalność Sekcji Narciarskiej Akademickiego Związku Sportowego w Krakowie w latach 1909-1923, Akademicka Kultura Fizyczna na przełomie stulecia, t. II, Uwarunkowania historyczno-socjologiczne, 2012, s. 47-60,
6. K. Krzesiwo, Rozwój i funkcjonowanie stacji narciarskich w polskich Karpatach, Wyd. Instytut Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, Kraków 2014, 271 s
7. L. Ludwiński, droga do Justyny Kowalczyk. Historia biegów narciarskich, Wyd. SQN, Kraków 2014, s. 305.
8. S. Zaborniak, P. Król, Skoki narciarskie w Polsce (1907-1939), Pracy Naukowe Akademii im. Janusza Długosza w Częstochowie, „Kultura Fizyczna”, t. II, nr 2, 2013, s. 45-60.

УДК 613.2:796

Вдовенко Н.В.,²Осипенко Г.А.
кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, кандидат біологічних наук, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ

З'являється все більше доказів, що RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) або відносний енергетичний дефіцит у спорті являється розповсюдженою проблемою не тільки для жінок-спортсменок, але й для чоловіків-спортсменів. Надвисокі вимоги до професійної діяльності спортсменів призводять до виснаження як фізичних, так і психологічних сил організму. Високий рівень стресу супроводжується різними негативними факторами поведінки спортсмена, а саме: хронічним недосипанням, порушенням режиму дня, відпочинку, характеру харчування та інтенсивності інформаційного навантаження, що може привести до різних передпатологічних та патологічних станів.

Одним із найголовніших чинників здоров'я людини є збалансоване харчування, виконання трьох основних його принципів: балансу енергії, задоволення потреб в основних харчових речовинах і підтримання режиму прийому їжі. Недотримання цих принципів призводить до порушення композиційного складу тіла спортсменів.

У результаті проведеного дослідження композиційного складу тіла чоловіків-спортсменів було виявлено, що основною причиною зменшення жирового компоненту в організмі являється недотримання принципів раціонального харчування. Фактичне харчування суттєво відрізнялося від рекомендованих норм споживання енергії та основних поживних речовин, причому індивідуальна енергетична цінність раціону та харчових нутрієнтів коливалась у широких межах. Тривале підтримання такого раціону харчування може призвести до синдрому RED-S або відносного енергетичного дефіциту і спричинити виникнення різних передпатологічних чи патологічних станів. Отримані дані свідчать про те, що спортсменам необхідно контролювати та своєчасно коректувати раціони свого харчування.

Ключові слова: спортсмени, відносний енергетичний дефіцит, жировий компонент складу тіла.

Вдовенко Н.В., Осипенко А.А. Причины нарушения композиционного состава тела спортсменов.

Появляется все больше доказательств, что RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) или относительный энергетический дефицит в спорте является распространенной проблемой не только спортсмена, а именно: хроническим недосыпанием, нарушением режима дня, отдыха, характера питания, что может привести к развитию предпатологических и патологических состояний.

Одним из главных факторов здоровья человека является сбалансированное питание, выполнения трех основных его принципов: баланса энергии, удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах и соблюдение режима приема пищи. Несоблюдение этих принципов приводит к нарушению композиционного состава тела спортсменов.

В результате проведенного исследования композиционного состава тела мужчин-спортсменов было обнаружено, что основной причиной уменьшения жирового компонента в организме является несоблюдение принципов рационального питания. Фактическое питание существенно отличалось от рекомендуемых норм потребления энергии и основных питательных веществ, причем индивидуальная энергетическая ценность рациона и пищевых нутриентов колебалась в широких пределах. Длительное поддержание такого рациона питания может привести к синдрому RED-S или относительному энергетическому дефициту и вызвать разные предпатологические и патологические состояния. Полученные данные свидетельствуют о том, что спортсменам необходимо контролировать и своевременно корректировать рационы своего питания.

Ключевые слова: спортсмены, относительный энергетический дефицит, жировой компонент состава тела.

Vdovenko N., Osipenko A. Causes of violation of athletics' body composition. There is growing evidence that RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) or relative energy deficiency in sports is a widespread problem not only for female athletes, but also for male athletes.

Excessive requirements for the professional activity of athletes lead to exhaustion of both physical and psychological forces of an organism. A high level of stress is accompanied by various negative factors of the athlete's behavior, namely: chronic lack of sleep, a violation of the daily regimen, rest, and the nature of nutrition, which can lead to the development of pre-pathological and pathological conditions. One of the most important determinants of human health is a balanced diet based on three basic principles: energy balance, nutritional requirements and nutrition. Failure to adhere to these principles leads to disruption of the athletic body composition.

As a result of a study of the composite composition of the body of male athletes, it was found that the main reason for the low percentage of fat in the body is the failure to observe the principles of good nutrition. Actual nutrition differs significantly from recommended energy and essential nutrient standards, with the individual energy value of the diet and the nutrients mentioned

above varying widely. Prolonged maintenance of such a diet can lead to RED-S syndrome or relative energy deficiency and cause various pre-pathological and pathological conditions. The data obtained indicate, that athletes need to monitor and timely adjust their diets.

Key words: athletes, relative energy deficiency in sport, fat component of body composition.

Постановка проблеми. Відомо, що надвисокі вимоги до професійної діяльності спортсменів призводять до виснаження як фізичних, так і психологічних сил організму. Високий рівень стресу супроводжується різними негативними факторами поведінки спортсмена, а саме: хронічним недосипанням, порушенням режиму дня, відпочинку, характеру харчування, що може призвести до різних передпатологічних або патологічних станів [7, с. 75, 9, с. 287].

Одним із найголовніших чинників здоров'я людини є збалансоване харчування, що базується на трьох основних принципах: балансі енергії, задоволення потреб в основних харчових речовинах і режиму прийому їжі [3, с. 11]. Недотримання цих принципів може призводити до порушення композиційного складу тіла спортсменів.

У 2014 році Міжнародний олімпійський комітет, стурбований підтриманням не лише високих спортивних результатів, але й здоров'я спортсменів, опублікував консенсус-заяву під назвою "Поза межами тріади спортсменок: відносний енергетичний дефіцит у спорті (RED-S)" [10, с. 335].

Стан RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) або відносного енергетичного дефіциту в організмі спортсменів спостерігається внаслідок недостатності поповнення енергії і може призводити до різних передпатологічних чи патологічних станів, і включає порушення метаболізму, менструальної функції, міцності кісток, імунітету, синтезу білків, функції серцево-судинної системи тощо [8, с. 364-369].

Раніше вважали, що відносний енергетичний дефіцит у спорті стосується тільки спортсменок. Проте усе більше і більше сучасних наукових досліджень стверджують, що RED-S являється розповсюдженою проблемою не тільки для жінок-спортсменок, але й для чоловіків-спортсменів [8, с. 364-369; 10, с. 336-344; 11, с. 687-691].

За таких умов вивчення композиційного складу тіла спортсменів та особливостей харчування дасть можливість виявити одну із причин стану RED-S і провести корекцію за допомогою збалансованого харчування, що є актуальною проблемою сучасного спорту.

Зв'язок дослідження із науковими планами, темами. Дослідження проведено в межах наукових тем «Контроль та корекція метаболізму за умов інтенсивних фізичних навантажень» та 2.8 «Взаємозв'язок соматичних, вісцеральних та сенсорних систем у кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки».

Мета дослідження – визначити одну із причин порушення композиційного складу тіла спортсменів (студентів 1 курсу НУФВСУ), оцінити фактичне харчування спортсменів з низьким вмістом жирового компоненту складу тіла.

Методи та організація досліджень.

Дослідження проводилось на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту та кафедри МБД Національного університету фізичної виховання і спорту України (НУФВСУ).

Після отримання усного та письмового пояснення щодо мети, процедур дослідження студенти дали свою письмову згоду на участь в об'єкті дослідження. У дослідженнях взяли участь 109 діючих спортсменів різних видів спорту (студенти 1 курсу НУФВСУ), 72 – чоловіки та 37 – жінки. Згідно з даними календарних диспансерних обстежень, усі студенти на момент досліджень були практично здорові. Визначення композиційного складу тіла проводилося зранку натщесерце.

Дослідження проведені відповідно до основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997).

Для обґрунтування актуальності досліджень та обговорення отриманих результатів використовували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури спеціальних періодичних видань останніх років.

Композиційний склад тіла спортсменів визначали методом імпедансометрії на професійних вагах-аналізаторах складу тіла «Tanita BC-545». Біоелектричний імпеданс визначає опір (імпеданс) струму, що проходить через тіло [4, 102-128]. Цей метод базується на властивостях тканин проводити по-різному електричний струм різної частоти. Тканини, що містять багато рідини та електролітів, такі як кров, характеризуються високою електропровідністю, а жирова та кісткова тканини, легені мають високий опір або є діелектриками. Для визначення складу тіла спортсменів використовували наступні показники, а саме: масу тіла (кг), процентний вміст води та жиру в організмі (%), вісцеральний жир та безжирову масу тіла (кг). Безжирова маса тіла розраховувалася за формулою: БМТ (кг) = МТ (кг) – ЖМ (кг), де БМТ – безжирова маса тіла; МТ – маса тіла; ЖМ – жирова маса.

Фактичне харчування спортсменів оцінювали за індивідуальними щоденниками тижневого харчування. Аналіз раціонів харчування проводили з використанням таблиць та комп'ютерної програми.

Статистичну обробку результатів досліджень здійснювали на комп'ютері з використанням програмного пакета «GraphPad Prism Version 5.00 for Windows» (GraphPad software Inc., США). Достовірність відмінностей визначали за допомогою методів непараметричної статистики (знаковий, одновибірковий тест Вілкоксона). За вірогідне було прийнято значення $p \leq 0,05$.

Результати та їх обговорення.

За результатами оцінки композиційного складу тіла спортсмени різних видів спорту були поділені на три групи залежно від вмісту жиру в організмі, що було відображено в нашій попередній статті [1, С. 107-111]. Спортсмени були поділені на групи відповідно до рекомендацій Е.Т. Хоулі та Б.Д. Френке, 2004 [6, с. 148-149]. Розподіл спортсменів на групи за різним вмістом жиру в організмі представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Відсоток спортсменів у групах згідно вмісту жиру в їх організмі [1, с. 108]

Група	Спортсмени (n = 109)	
	чоловіки (n = 72)	жінки (n = 37)
1	47,2 (n = 34)	13,5 (n = 5)
2	36,1 (n = 26)	56,8 (n = 21)
3	16,7 (n = 12)	29,7 (n = 11)

Примітка. За даними Е.Т. Хоулі та Б.Д. Френке, 2004 [6, с. 148-149]:

група 1 – вміст жиру нижче норми: для чоловіків до 11 %, жінок до 15 %;

група 2 – у межах норми: для чоловіків 12 – 18 %, жінок 16 – 25 %;

група 3 – вище норми: для чоловіків більше 19 %, жінок більше 26 %.

Статистичний аналіз даних виявив наступне: у 34 % спортсменів-чоловіків та 13,5 % спортсменок показники відсотку жиру в організмі знаходились нижче рекомендованої фізіологічної норми. Тому логічним продовженням нашого дослідження стало вивчення причин порушення композиційного складу тіла спортсменів-чоловіків зі зниженим вмістом жиру в організмі. Спортсменок ми не враховували у зв'язку з малою їх кількістю.

Аналіз раціонів харчування спортсменів, у яких виявлено нижчий від норми відсоток жиру в організмі, показав, що фактичне харчування суттєво відрізняється від рекомендованих норм споживання енергії та основних поживних речовин, що подано у таблиці 2. Проте індивідуальна енергетична цінність раціону та вміст нутрієнтів коливалась у широких межах.

Таблиця 2

Середнє фактичне та належне споживання спортсменами з низьким відсотком жиру в організмі кількості енергії, основних харчових речовин, вітамінів та мінералів

Показники	Чоловіки (n = 34)	
	Фактичне харчування	Належне* харчування
Енергетична цінність, ккал	1828,9±553,3	3900
Харчові речовини, г		
- білки	87,7±27,5	108
- жири	58,2±29,9	128
- вуглеводи	197,7±78,7	566
Вітаміни		
A, мкг PE	796,4±342,5	1000,0
E, мг TE	7,6±5,2	15,0
C, мг	77,8±41,9	80,0
B ₁ , мг	1,2±0,7	1,6
B ₆ , мг	1,3±0,7	2,0
B ₁₂ , мг	2,4±0,8	3,0
Мінерали		
Ca, мг	767,8±279,4	1200,0
Mg, мг	280,7±166,1	400,0
Fe, мг	10,6±7,3	15,0

Примітка. *належне харчування визначено згідно Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ МОЗ України № 10173 від 03.09.2017 р. [5, с. 6-8]

Як видно із табл. 2, загальна калорійність добового раціону харчування спортсменів не відповідала мінімальній рекомендованій нормі для людей з високою фізичною активністю. Обмеження калорійності харчування, тобто зниження надходження енергії протягом тривалого часу, може призвести до відносного енергетичного дефіциту (синдрому RED-S), та, закономірно, до зниження працездатності, м'язової сили, процесів відновлення, погіршення функціонального стану, процесу адаптації, збільшення ризику отримання травм. Це призводить також до порушення процесів метаболізму, функцій шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, імунної, ендокринної систем тощо.

У фактичних раціонах харчування спортсменів спостерігався недостатній вміст майже всіх досліджених вітамінів та мінеральних речовин, причому з дуже великими індивідуальними коливаннями. Це може бути пов'язане зі зниженою загальною кількістю продуктів та/або недостатнім надходженням тих продуктів, що містять ці вітаміни і мінеральні речовини, і може призвести до стану гіповітамінозу або навіть до авітамінозу. Як відомо, вітаміни та мінерали дуже важливі для життєдіяльності людини, в тому числі енергетичного обміну, наприклад, вітамін B₁ необхідний для аеробного окислення вуглеводів, бере участь у синтезі поліненасичених жирних кислот, триптофану та катехоламінів, прискорює процеси відновлення організму. Вітаміни A та E регулюють біосинтез білка та захищають тканини від шкідливих пероксидних сполук і вільних радикалів. Вітаміни B₆ та B₁₂ сприяють синтезу білків та утворенню еритроцитів, що в свою чергу покращує процеси

енергоутворення та відновлення організму. Кальцій забезпечує міцність кісток та бере участь у передачі нервового імпульсу і скороченні скелетних м'язів. Тривалий дефіцит заліза призведе до розвитку залізодефіцитної анемії та порушення процесів енергетичного обміну [2, с. 14, 3, с. 92-104].

Отже, у спортсменів з низьким відсотком жиру в організмі всі компоненти фактичного споживання поживних речовин та калорійності харчування були нижчі рекомендованих величин. Крім того, спортсмени використовували тільки 3-4 разове харчування, а повноцінний прийом їжі часто був лише 1 раз на протязі дня. Виходячи з даних нашого дослідження, можна зробити висновок, що низький відсоток жиру в організмі спортсменів корелює з недотриманням принципів раціонального харчування, і в першу чергу, з порушенням принципу енергетичного балансу, в результаті чого виникає відносний енергетичний дефіцит.

Висновки. У результаті проведеного дослідження композиційного складу тіла чоловіків-спортсменів та їх тижневого фактичного харчування було виявлено, що низький відсоток жиру в організмі спортсменів корелює з недотриманням принципів раціонального харчування, і в першу чергу, з порушенням принципу енергетичного балансу, в результаті чого виникає відносний енергетичний дефіцит.

Фактичне харчування суттєво відрізнялося від рекомендованих норм споживання енергії та основних поживних речовин, причому індивідуальна енергетична цінність раціону та нутрієнтів коливалась в широких межах. Тривале використання такого раціону харчування може призвести до синдрому RED-S або відносному енергетичному дефіциту і спричинити виникнення різних передпатологічних чи патологічних станів. Отримані дані свідчать про те, що спортсменам необхідно контролювати та своєчасно коректувати раціон свого харчування.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення більш детального вивчення причин порушення композиційного складу тіла спортсменів для пошуку ефективних шляхів, засобів і методів нормалізації його з метою збереження стану здоров'я спортсменів.

Література

1. Вдовенко Н. Композиційний склад тіла студентів та можливість його корекції за допомогою раціонального харчування / Н. Вдовенко, Г. Осипенко. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова – Випуск 3К(97), 2018. – С. 107–111.
2. Вдовенко Н. Особливості обміну заліза в організмі спортсменів та можливі шляхи його корекції / Н. Вдовенко, А. Іванова, Г. Осипенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – № 37 (3), 2016. – С. 24 – 32.
3. Мартинчик А. Н. Общая нутрициология: учеб. пособие / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с.
4. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев – М.: Наука, 2006. – 248 с.
5. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ МОЗ України № 10173 від 03.09.2017 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://zakon5.rada.gov.ua>>.
6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – К.: Олимп. лит., 2004. – 359 с.
7. Baumgartner R.N. Human body composition and the epidemiology of chronic disease. / Baumgartner R.N., Heymsfield S.B., Roche A.F. // *Obes. Res.*, 1995 – № 3. – P. 73–95.
8. Burke L. Relative energy deficiency in sport in male athletes: a commentary on its presentation among selected groups of male athletes. / [L. Burke, G. Close, B. Lundy et al.] // *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2018. – № 28. – P. 364–374.
9. Chuang H. H. Correlation between body composition and risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome. / [Chuang H.H., Li W.C., Sheu B.F., Liao S.C. et al.] // *Biofactors*, 2012. – № 38. – P. 284–291.
10. Elliot-Sale K. Endocrine effects of relative energy deficiency in sport. / [Elliot-Sale K., Tenforde A.S., Parziale A.L., Holtzman B., Ackerman K.E.] // *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2018. – № 28. – P. 335-349.
11. Mountjoy M. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. / [Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L. et al.] // *British Journal of Sports Medicine*, 2018. – № 52(11). – P. 687-697.

References

1. Vdovenko, N., Osipenko, A. (2018). Kompozitsiynui sklad tila studentiv ta mozhlyvist yogo korektsii za dopomogoyu ratsionalnogo kharchuvannia. *Naukovui chasopys NPU im. M.P. dragomanova*. 3K(97): 107–111. (in Ukrainian)
2. Vdovenko, N., Ivanova, A., Osipenko, A. (2016). Osoblivosti obminu zaliza v organizmi sportsmeniv ta mozhlyvi shlyahy yogo korektsii. *Aktualni problemy fizychnoyi kultury i sportu*. 37 (3): 24–32. (in Ukrainian)
3. Martynchik, A.N., Maev, I.V., Yanushev, O.O. (2005). *Obshchaia nutritsiologiia: ucheb. posobie*. M.: MEDpress-inform; 392 (in Russian)
4. Martirosov, E.G., Nikolayev, D.V., Rudnev, S.G. (2006). *Tekhnologii i metody opredeleniya sostava tela cheloveka*. M: Nauka; 248. (in Russian)
5. Pro zatverdzhennia Norm fiziologichnykh potreb naselennia Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rehovynakh ta energii: Nakaz MOZ Ukrainy № 10173 vid 03.09.2017 p. Retrieved from <http://zakon5.rada.gov.ua>.
6. Houly, E.T., Frenke, B.D. (2004). *Rukovodstvo ynstruktora ozdorovitel'nogo fitnesa*. K.: Olimp. lit., 359. (in Russian)
7. Baumgartner R.N., Heymsfield S.B., Roche A.F., Baumgartner R.N. (1995). Human body composition and the epidemiology of chronic disease. *Obes. Res.*, 3: 73–95.
8. Burke L., G. Close, B. Lundy et al. (2018). Relative energy deficiency in sport in male athletes: a commentary on its presentation among selected groups of male athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 28: 364–374.

9. Chuang H. H. , Li W.C., Sheu B.F., Liao S.C. et al. (2012). Correlation between body composition and risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome. *Biofactors*. 38. 284–291.
10. Elliot-Sale K., Tenforde A.S., Parziale A.L., Holtzman B., Ackerman K.E. (2018). Endocrine effects of relative energy deficiency in sport. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 28. 335-349.
11. Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L. et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*. 52(11). 687-697.

УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Вербицький С.О.
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Матвієнко М.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ, СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

У статті освітлено аспекти можливості використання засобів рекреаційного туризму та їх значення щодо відновлювальних процесів у між змагальний період для студентів-спортсменів, які займаються єдиноборствами.

Ключові слова: фізична рекреація, рекреаційний туризм, спортивний туризм, оздоровчий туризм, туризм, виховання, фізичне виховання.

Вербицкий С.А. и Матвиенко М.И. Туризм как средство физической рекреации для спортсменов-единоборцев, студентов аграрных университетов. В статье освещены аспекты возможности использования средств рекреационного туризма и их значение относительно возобновительных процессов в межсоревновательный период для студентов-спортсменов занимающихся единоборствами.

Ключевые слова: физическая рекреация, рекреационный туризм, спортивный туризм, оздоровительный туризм, туризм, воспитание, физическое воспитание.

Verbitskiy S.O. and Matvienko M.I. Tourism as a means of physical recreation for single-sportsmen, students of agrarian universities. 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 sport group for tourism activity.

Key words: physical recreation, recreational tourism, sport tourism, health tourism, independent activity, tourism, upbringing, physical education.

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільних відносин в Україні, реформація економічних, правових, політичних норм вимагає переосмислення та вдосконалення ефективності процесів оздоровлення трудових фондів країни. Фахівцями вказується на критичний стан здоров'я населення та наголошується на актуальність реалізації невідкладних заходів щодо подолання кризи у фізичному вихованні [10, с. 13]; [11, с. 54].

Актуальність розв'язання цієї проблеми в першу чергу стосується освітньої галузі і, зокрема, вищої школи. Адже висококваліфіковані спеціалісти, випускники вищих навчальних закладів з високим рівнем здоров'я та працездатності стають не тільки фондом високоінтенсивної ефективної фахової діяльності, а і носіями досвіду, фізкультурних знань, умінь та навичок, організаторами масової фізичної культури в місцях проживання та на виробництві [4, С. 140 - 144]; [5, с. 36]; [7, С. 101 - 104]; [8, С. 45 – 49]. Виділяючи таке проектне бачення як наслідок ефективної організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.І. Кійко, В.Ф. Панченко виокремлюють бачення вимог щодо результату проходження курсу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентами-аграрниками. Науковці наголошують на необхідності сформованості у студентів умінь 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]. У обґрунтуванні загально визнаного визначення змісту поняття «фізичне виховання» автори освітлюють думку відомого

педагога в галузі фізичного виховання П.Ф. Лесгафта про те, що фізичне виховання як педагогічний процес, має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, навичок та умінь [9, с. 54].

З огляду на осмислення завдань щодо реалізації вищезазначеної мети фізичного виховання та, зокрема, фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4, С. 140 - 144]; [5, с. 36]; [6, с. 23–29]; [7, С. 101-104]; [8, С. 45–49], та фізичного виховання студентів-аграрників актуальною є необхідність вдосконалення форм та засобів процесу фізичного виховання, обґрунтування розробок диференціації фізичних навантажень, забезпечення теоретичною та методичною базою, пошук 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 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.

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 аграрних університетів.

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 методичних розробок засобів рекреаційного туризму, його місця в спортивній підготовці та організації спортивно-масової роботи вищого навчального закладу для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання студентів аграрних університетів вимагають уточнення змісту ряду понять, аналізу логічного виваження взаємозалежності педагогічних процесів та організаційних заходів.

Так Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня, визначаючи фізичну культуру як «складне явище, спрямоване на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій», освітлюють диференціацію цього поняття за специфічними напрямками: 1) спорт (вищих досягнень і масовий спорт); 2) фізичне виховання; 3) фізична рекреація; 4) фізична реабілітація; 5) кондиційне тренування [10, с. 10]. У схемі, поданій авторами [10, с. 11], фізична культура знаходить свій прояв через реалізацію двох напрямів: «Спеціальне спрямування» (до нього належить «Спорт» і «Фізичне виховання») і «Оздоровче спрямування» (з вміщенням понять: «Фізична рекреація», «Фізична реабілітація», «Кондиційне тренування»).

В процесі теоретичного обґрунтування проекту майбутніх методичних розробок в обраному нами тематичному векторі, виступає необхідністю предметний розгляд змісту поняття.

Зміст поняття «Фізична рекреація» Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня розкривають як «комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи, організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу» [10, с. 16].

В контексті розкриття теми використання туризму як засобу фізичної рекреації студентів-спортсменів актуальним, на нашу думку, було б освітлення визначення авторами (С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, 2007) поняття «Рекреація в системі фізичного виховання студентської молоді». Науковці зазначають, що в системі фізичного виховання студентської молоді рекреація – це «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].

У цьому визначенні, слід виокремити, що автори у зміст фізичної рекреації включають як фізкультурно-оздоровчі так і спортивні заходи. В нашому баченні, такий погляд актуальний, з огляду на контекст участі студентів у спортивних заходах що гарантують відсутність надмірних фізичних навантажень, або в якості глядачів чи організаторів, помічників.

Деталізація розгляду протиріч в тлумаченні авторами поняття «Фізична рекреація» дає можливість уточнити використання та взаємозв'язок засобів та методів, які формують позитивний ефект фізичної рекреації. Так, за схемою Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхньої [10, с. 11] фізична культура знаходить свій прояв реалізації за двома напрямками: «Спеціальне спрямування» і «Оздоровче спрямування». Фізична рекреація належить до оздоровчого спрямування. Погляд на те, що фізичне виховання і спорт належить до спеціального спрямування не протиставляє використання форм, засобів і методів того або іншого напрямку реалізації фізичної культури.

В подальших роботах, в нашому баченні, фізичне виховання ми плануємо розглядати як процес (в контексті загальнонавчального наукового визначення), спорт – як частину такого процесу, яка передбачає змагальність з метою порівняння результатів такої діяльності, фізичну рекреацію – як частину фізичного виховання (за загальнонавчаним науковим визначенням), яка або не передбачає мотивів спортивної діяльності, або використовує принцип змагальності до меж оздоровчого спрямування. Таке уточнення висвітлює необхідність дослідження місця та ролі мотивів та процесу створення і функціонування систем мотивів до видів діяльності, які розглядаються. Детальний розгляд та освітлення мотивації та педагогічного впливу на формування системи мотивів студентів в процесі фізичного виховання – є широкою за обсягом темою, яка планується нами як предмет обговорення для наступних публікацій.

В.Д. Дехтяр і Л.П. Сущенко освітлюють значення слова «туризм» як прогулянка, подорож та наголошують, що існує більше двохсот визначень туризму (туризм як один з видів спорту; туризм як один із засобів фізичного виховання; туризм як один із засобів пізнання і естетичного виховання та багато інших) [2, с. 135].

В процесі характеристики змісту поняття «Туризм», автори зазначають, що «всі визначення тією або іншою мірою відображають характерні риси туризму, але не можуть окремо скласти повну картину цього унікального явища». Найбільш коректним та повним автори вважають енциклопедичне визначення туризму як подорожі у вільний час; одного з видів активного відпочинку, найбільш ефективного засобу задоволення рекреаційних потреб з причини того, що він сполучає різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил осіб; як складову частину охорони здоров'я, фізичної культури; як засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості [2, с. 135]. У ряді визначень типів, видів і форм туризму автори виокремлюють визначення рекреаційного туризму як такого, що має цільову функцію щодо відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму через активний відпочинок і оздоровлення [2, с. 141].

Таким чином, у процесі подальших досліджень, ми вважаємо, що використання терміну «рекреаційний туризм» доцільне в контексті розгляду туризму як засобу фізичної рекреації для студентів аграрних університетів, які займаються спортивними єдиноборствами.

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України організовано і успішно функціонують спортивні секції з єдиноборств. Зокрема, популярною серед студентів є секція карате, спортсмени якої приймають активну участь у національних та міжнародних змаганнях. Методично спланований тренувальний процес організований та впроваджений у спортивну підготовку до високих результатів з цього виду спорту є частиною навчального процесу студентів-спортсменів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Однією із дієвих складових спортивної підготовки є планування та організація відновлювальних процесів студентів-спортсменів. Так регулярно організовуються командні заходи з фізичної рекреації у парковій зоні, що знаходиться в безпосередньому наближенні до Національного університету біоресурсів і природокористування України. Крім рухливих ігор та інших заходів активного відпочинку зі студентами проводиться педагогічна робота в контексті підготовки до туристичних походів: відпрацьовуються елементи орієнтування на місцевості, вдосконалюється техніка використання туристичного інвентаря, техніка подолання природних перешкод та ін.

Такі рекреаційні заходи позитивно впливають на процеси відновлення спортсменів від фізичних навантажень, знімають психологічну напругу, зміцнюють командний дух у колективі. Це яскраво проявляється під час наступних спеціалізованих тренувань, що дає можливість успішно виконувати заплановані завдання мікроциклу тренувального процесу. Крім таких позитивних проявів, студенти-спортсмени отримують практичний досвід підготовки до туристичних походів. Такий досвід позитивно був проявлений під час гірського багатоденного туристичного походу в Карпатах літом 2019 року. А відмінні показники спортивних результатів наступного змагального сезону зокрема його учасників, надає можливість нам стверджувати про актуальність і необхідність використання рекреаційного туризму в плановій спеціалізованій спортивній підготовці спортсменів-єдиноборців.

В наступних дослідженнях нами планується розрахувати та опробувати метричні показники результатів фізичного навантаження та залежність ефективності відновлювальних процесів у студентів-спортсменів від спланованого використання рекреаційних заходів; дослідити динаміку змін психологічних станів респондентів засобами загальнонавчаних методів психологічного тестування.

Висновки Як зазначають С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, «оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості» [11, с. 102]. До найбільш розповсюджених форм оздоровчо-рекреаційної діяльності, наряду з фізичними вправами невеликої інтенсивності, ігор, спілкування, ідеомоторної рухової діяльності, науковці відносять: туристичні походи з нефорсованими фізичними навантаженнями; колективні виїзди та виходи на природу з метою активного відпочинку; відвідування спортивних змагань з видів спорту [11, с. 102].

Таким чином, з огляду на широкий діапазон можливостей, що відкриває для процесу спортивної підготовки в контексті фізичного виховання студентів, що займаються єдиноборствами заняття туризмом, може реалізовувати потенціал педагогічних умов для виконання завдань планування відновлення в мікро та мезоциклах тренувального процесу з передбаченням особливостей фізичних навантажень та їх допустимих меж. Використання у плануванні занять з фізичного виховання студентів-спортсменів підготовку 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 формування системи мотивів студентів до активних занять фізичними вправами, методично планової організації процесу зняття психо-фізичної напруги як наслідку спеціалізованого навчально-тренувального процесу.

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. Лушчик 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. Третьяков, 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. Prisyazhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tretyakov, R.T. Rajewski, V.J. Kijko, V.F.

Pavchenko // - К.: 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: 378.037

Вихляев Ю.М.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ.

ФІЗИЧНА ЕРГОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНИМ ПАРЕЗОМ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Діти із церебральними порушеннями (парези, фіброз, атрофія, контрактури), крім рухових порушень мають різноманітні розлади емоційно-вольової сфери, їх важко залучити до занять ЛФК або спортом. Тому, для їх відновлення ми застосували ізометричні вправи з арсеналу кульової пневматичної стрільби з пістолета, що не викликають відторгнення у дітей з парезами, навпаки, вони захоплюють дітей. Також ми долучили вправи із застосуванням вібромасажу, електромасажу, електрофорезу та електростимулювання, метод «лікування рухом, індукованим обмеженням» Е. Тауба. Зафіксована більш значна ефективність запропонованої нами програми комплексної фізичної терапії і відновлення дітей з парезом плечового суглобу у порівнянні з традиційною програмою, що була представлена методиками Звіада Арабулі та проф. В.І. Козьякіна.

Ключові слова: спастичний парез, діти, відновлення, засоби фізіотерапії.

Вихляев Ю.Н. Физическая терапия детей со спастическим парезом верхней конечности. Дети с церебральными нарушениями (парезы, фиброз, атрофия, контрактуры), кроме двигательных, имеют разнообразные расстройства эмоционально-волевой сферы, их трудно привлечь к занятиям ЛФК или спортом. Поэтому, для их восстановления мы применили изометрические упражнения из арсенала пулевой пневматической стрельбы из пистолета, что не вызывают отторжения у детей с парезами, напротив, они захватывают детей. Также мы приобщили упражнения с применением вибромассажа, электромассажа, электрофореза и электростимуляции, метод "лечения движением, индуцируемым ограничением" Е. Тауба. Зафиксирована более высокая эффективность предложенной нами программы комплексной физической терапии и восстановления детей с парезом плечевого сустава в сравнении с традиционной программой, которая была представлена методиками Звеада Арабули и проф. В.И. Козьякина.

Ключевые слова: спастический парез, дети, восстановление, средства физиотерапии.

Vykhliaiev Yuriy. Physical therapy of children with spastic paresis of overhead extremity. Children with cerebral violations (pareses, fibrosis, atrophy), except motive have various disorders of emotionally-volitional sphere, them it is difficult to bring over to employments of curative exercises or sport. Therefore, for their renewal we applied isometric exercises from the arsenal of the bullet pneumatic firing a pistol, that does not cause tearing away for children with pareses, opposite, they take children. Also we included exercises from a use vibratory massage, electromassage, electrophoresis and electro-stimulation, method of "constraint-induced movement therapy" of E. Tauba. For control after the functional state of children of mi used tests: - bending hands is in a humeral joint, dynamometry of force of brush, withholding of trunk on a cross-bar on arcuated hands - time is fixed; on the equilibrium of "Flamingo": Time of balancing by the result of equilibrium; on duration of withholding of layout of pistol on a direct hand in position upright; 6-minute test of Д. of Cooper for the estimation of aerobic endurance. Testing results allowed to estimate efficiency of the rehabilitation programs us both зрн, so in dough "bending of extremity in a humeral joint" the results of basic group showed renewal of amplitude of bending from 136,7° at the beginning of research to 175,6° in the end (at normal are 180 degrees), that testifies to practically complete renewal of amplitude. While in a comparative group a result worse - 152,7°, that considerably yields to the attained mobility of children of comparative group. Fixed higher efficiency of an offer by us program of complex physical therapy and renewal of children with paresis of humeral joint by comparison to the traditional program that was presented by methodologies of Zveade Arabule and of prof. V.E. Kozjavken.

Key words: spastic paresis, children, renewal, facilities of physiotherapy.

Постановка проблеми. Діапазон клінічних проявів спастичності коливається в широких межах: від локальних больових м'язових спазмів – до поширених уражень, що призводять до парезів. При центральному парезі хворі з яскраво вираженою спастичністю мають у середньому більш низьку функціональну активність кінцівки порівняно з пацієнтами, які страждають легкою спастичністю, причому надмірний опір, що виникає в спастичному м'язі при його розтягненні, залежить не лише від його рефлекторного тонічного напруження [4, 6, 13].

Причиною спастичних парезів є підвищений тонус м'язів, який збільшується при спробі напруження м'язів або їх розтягнення, та наявності вторинних змін у м'язі (фіброз, атрофія, контрактура) та інших прилеглих тканинах. Цей опір м'язів найбільше відчувається на початку руху, а коли швидкість пасивних рухів збільшується, пропорційно зростає і сила опору. При гіпертонусі м'язи у дитини характеризуються як жорсткі, тверді, щільні, так як знаходяться у стані постійної напруги, що є первинною і найбільш визначальною ознакою спастичності [6, 13].

Найбільш конструктивним у плані корекційної стратегії вважається розумне поєднання зниження спастичності м'язів з одночасним зміцненням м'язового корсета паретичних кінцівок, підвищенням м'язової дієздатності, що вимагає залучення системного комплексного підходу у їх ерготерапії, як на макрорівні цілісної системи корекційної роботи, так і на локальному рівні подолання м'язового гіпертонусу в окремій групі м'язів [8, 11, 12, 16].

Актуальність. Серед розладів ДЦП ураження і парез однієї з верхніх кінцівок займають значне місце, так як відносна кількість цих хворих достатньо велика і науково обґрунтоване дослідження їх відновлення із застосування об'єктивних методик і ефективних засобів фізичної терапії, на наш погляд, буде мати значний ефект.

Дослідження проводилося за планом наукової роботи «Розробка технологій фізичної терапії та технічних засобів їх здійснення» № 0117 У 002933 кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету «КПІ ім. Ігоря Сікорського».

Метою нашого дослідження було розробка і обґрунтування методики відновлення дітей з легкою спастичністю та парезами верхньої кінцівки.

Викладення основного матеріалу. У своїй роботі ми досліджували дві групи (основну і порівняльну) дітей 10–12 років по 12 осіб в кожній, які мали легкі спастичні парези і контрактури плечового суглобу однієї з кінцівок. Спастичність досліджуваних дітей обох груп проявлялася у легкому і середньому ступенях вираженості з флексорним типом спастики (згинальний тип, що пов'язаний із неприродним підвищенням тону м'язів-згиначів під час згинання кінцівок у суглобах і при їх підніманні). Обидві групи займалися на спортивній базі Київського університету технологій та дизайну. Основна група – у стрілецькому тирі, порівняльна група – у залі ЗФП.

При визначенні змісту реабілітаційних програм ми враховували особливості спастичності та появу патологічної سینкінетичної активності при виконанні довільних рухів, коли водночас із локальним скороченням того чи іншого м'яза або групи м'язів, що здійснює відповідну моторну функцію, в процес рухової діяльності включається набагато ширший контингент м'язів, які не відповідають безпосередньо за цей рух; порушення нормальних координаційних взаємодій м'язів синергістів і антагоністів, так званий феномен ко-контракції – одночасне невинновдане підвищення тону згиначів і розгиначів кінцівок, що дає змогу утримувати позу в певному просторовому положенні. Так, у нормі при прямо стоянні для утримання тулуба дитини у вертикальному стійкому положенні одночасно напружуються згиначі і м'язи-розгиначі ніг – вони починають нагадувати опорні стовпи [6, 10, 13].

У групі порівняння були використані корекційно-оздоровчі вправи для кінцівок в ізометричному режимі з одночасним максимальним функціональним залученням м'язів-антагоністів (згиначів і розгиначів) – за методикою оздоровчої гімнастики Звіада Арабулі [1], та системи реабілітації (комплекс мобілізуючої гімнастики та методика активації внутрішніх мотивацій) за методом проф. В.І. Козьякіна [5].

Для основної групи ми також обрали ізометричні вправи, але з арсеналу кульової пневматичної стрільби з пістолета, що не визивають відторгнення у дітей з парезами, навпаки, вони захоплюють дітей, адже у всіх фільмах герої вправно стріляють з пістолета. Потрібно зважити, що діти із церебральними порушеннями мають різноманітні розлади емоційно-вольової сфери у вигляді підвищеної емоційної збудливості, дратівливості, рухової розгальмованості, або, навпаки, – у вигляді загальмованості, сором'язливості, боязкості, їх важко залучити до занять ЛФК або спортом. Причиною є не тільки рухові порушення, що заважають дітям зі спастичним парезом верхньої кінцівки виконувати більшість рухових вправ і конкурувати з однолітками, вони позбавлені мотивації до тренувань, адже заздалегідь психологічно відчувають свою неспроможність до занять ЛФК та видами спорту. На перший погляд стрільба це дуже легка вправа - підняв руку і тисни на гачок, але відразу вона не вдається, тому діти з піднесенням починають тренуватися, мотивація цих тренувань забезпечена, що вже є часткою майбутнього успіху, залишається добре підібрати комплекси реабілітаційних вправ та їх обґрунтування. Саме тому ми обрали засоби кульової стрільби як такі, що не тільки виконуються в ізометричному режимі, а і можуть забезпечити позитивні емоції під час стрільби та відновлення рухових функцій у дітей з парезом верхньої кінцівки.

У нормі ко-контракція забезпечує не лише утримання положення, але і здійснення будь-якого руху – адже кожен рух відбувається у вигляді послідовної і швидкої зміни поз. Таким чином, в опорно-руховому апараті дитини поступово відбуваються складні перетворення, які сприяють розвитку більш досконалої довільної моторики. Згідно уявленням К.А. Семенової [7], відновлення стереотипу рухів можна досягнути шляхом корекції у хворих аферентного пропріоцептивного потоку. Цей потік діє безпосередньо на основі структури центральної нервової системи, які контролюють моторику і функціональну систему антигравітації, а також здійснюють контроль за тими м'язовими синергіями, які формують вертикальне положення тіла і локомоції. Водночас у дітей із ДЦП та іншими причинами виникнення спастичних моторних порушень прояви ко-контракції мають патологічний характер, що, навпаки, перешкоджає цілеспрямованому руху. Наприклад, якщо хвора дитина намагається простягнути руку і взяти предмет, то іноді підвищення тону стає настільки великим, що виконати якийсь незначний рух вона просто не може. Ще більш складним завданням є наведення пістолета на ціль, адже відразу включається вся патологічна синергія, яка складається із рухів багатьох груп м'язів, що не мають жодного стосунку до процесу наведення і стрільби. Тому, ми долучили попередні вправи із застосуванням вібромасажу, що сприяє розтягу і мобілізації м'язів, декомпресії міжхребцевих дисків, релаксації м'язів, покращенню кровообігу та обміну речовин у паравертебральних м'язах. Пацієнт клав руку з макетом пістолета на віброплатформу масажеру «infra Тарр», що була встановлена на рівні його плеча, одночасно з вібрацією надавалося інфрачервоне опромінювання [2]. Після одержання певного позитивного ефекту, до вібромасажу ми долучили електро масаж спазмованих м'язів шляхом накладання на них м'яких розчин поглинаючих електродів, що були з'єднані з генератором електроімпульсів (міоелектростимулятор «Міоритм – 04»). Ця методика дозволяє застосовувати і електрофорез з використанням седативних речовин, та електростимулювання ослаблених м'язів у разі необхідності [3].

Також, в основній групі ми використали метод Е. Тауба «лікування рухом, індукованим обмеженням» (constraint-induced movement therapy) [14, 15, 9]. Сутність методу полягала у тому, що здорову руку ми фіксували за допомогою спеціальної пов'язки до тулуба на 5–6 годин на день. Це змушувало пацієнтів використовувати виключно паретичну руку, а лікувальним фактором було постійне тренування ураженої кінцівки, що приводить до вираженої реорганізації кори головного мозку шляхом корекції у хворих аферентного пропріоцептивного потоку та відновлення стереотипу рухів (за К.А. Семеновою), тоді як відновлення паретичної руки в інших методиках, на превеликий жаль, не надає необхідного ефекту.

Для контролю за функціональним станом дітей ми застосовували: гоніометрію при згинанні і розгинанні кінцівки у плечовому та ліктьовому суглобах, кистьову динамометрію, тести: 1) – вис на поперечині на зігнутих руках - фіксується час; 2) на рівновагу «Фламінго»: - стоячи на одній нозі, друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сидниці кистю одноименної руки. Фіксується час балансування; 3) на тривалість утримання макету пістолета вагою 1 кг на витягнутій руці в положенні стоячи; 4) 6-хвилинний тест бігової аеробної витривалості за Д. Купером. Фіксується кількість метрів.

Виконання тестів дозволило нам оцінити ефективність і дієвість реабілітаційних програм обох груп, так у тесті «згинання кінцівки в плечовому суглобі» результати основної групи показали відновлення амплітуди згинання зі 136,8 на початку дослідження до 176,8 градусів в кінці (при нормі – 180 градусів), що свідчить майже про повне відновлення амплітуди руху – згинання у плечовому суглобі. Тоді як у порівняльній групі результат гірше - 151,4 градусів, що значно поступається досягнутій рухливості дітей основної групи. Показники тестів представлені в таблиці 1.

Розроблена нами програма фізичної реабілітації дітей з парезом та контрактурами плечового суглобу однієї з кінцівок використовувалася впродовж 6-місячного строку, що дозволило значно відновити втрачені рухові функціональні можливості паретичної руки - згинання в плечовому суглобі значно покращилося, виросла амплітуда рухів, статична силова витривалість, (тест на утримання макету пістолета, вис на зігнутих руках, що є достатньо важкими випробуваннями, так як вимагають і статичної силової витривалості і доброго стану зв'язок та інших тканинних і суглобових утворень плечового суглобу), статична сили кисті та пальців.

Таблиця 1.

Показники виконання тестів основної та порівняльної груп

Вид випробування	Основна група		Порівняльна група	
	до	після	до	після
Згинання кінцівки в плечовому суглобі, градуси	136.8±8,7	176.8±4,9	137.0±12,4	151.4±9,1
Згинання у ліктьовому суглобі, градуси	151.6±8,2	171.0±9,6	155.7±11,7	163.9±7,2
Кистьова динамометрія, кг	8.3±0,9	13.5±1,1	8.4±0,8	10.2±1,2
Тест – вис на зігнутих руках, с	33.1±3,7	53.1±4,8	34.6±6,3	43.6±5,7
Утримання макету пістолета, с	2,5±0,4	43,1±2,1	2,7±0,7	30,2±1,9
Тест на рівновагу «Фламінго», с	9.6±4,1	16.8±5,6	10.4±3,9	13.9±4,8
6-хвилинний тест Д. Купера, м	629,3±25,7	819,7±24,8	632,3±21,9	801,2±19,7

Також ці зміни відбулися і в ліктьовому суглобі, хоча він був значно менше ушкодженим. У порівняльній групі ці зміни були меншими, що свідчить про більшу ефективність застосованих нами вправ у основній групі.

Окремо потрібно розглядати результати двох останніх тестів – 6-хвилинного бігу на аеробну витривалість і тест на рівновагу, координованість, та вестибулярну стійкість дитини «Фламінго». Ці тести не мають прямого відношення до функціонального стану плечових суглобів паретичної руки, однак загальне здоров'я дитини впливає на стан окремих сегментів опорно-рухового апарату і може прискорювати або гальмувати одужання і відновлення як цих окремих сегментів, так і усіх органів людини. Результати були краще в основній групі, хоча і без значної різниці (табл. 1).

Висновки. Розроблена нами програма реабілітації включала активацію мотивації дітей зі спастичними проявами паретичної руки до виконання лікувальних вправ застосуванням засобів з арсеналу кульової стрільби та підвищення якості виконуваних вправ шляхом корекції аферентного пропріоцептивного потоку від паретичних м'язів застосуванням вібростимулювання та вібромасажу, інфрачервоного опромінювання, електромасажу, електростимулювання, електрофорезу, методикою активації відновлення індукованим обмеженням Е. Тауба – де пацієнт не використовує здорову кінцівку, а все робить паретичною. За результатами дослідження можна констатувати більш значну ефективність запропонованої нами програми комплексної фізичної терапії і відновлення дітей з парезом плечового суглобу паретичної кінцівки у порівнянні з традиційною програмою з використанням методик Звіада Арабулі та проф. В.І. Козьявкіна,

Література

1. Арабулі З. Практика омоложення організму: система ХАДУ / З. Арабулі. – М.: София, 2011. – 192 с.
2. Вібраційний масажер «infra Tapp» з інфрачервоним опромінюванням Розробник «Wellness System Technology Limited», England, UK. Інструкція з використання - дилер «Островок здоров'я» м. Київ, вул. Вереснева, 24.
3. Вихляев Ю.М., Пеценко Н.І. Порівняльна оцінка методик електромасажу і електростимулювання та їх використання у фізіотерапії / Ю.М. Вихляев, Н.І. Пеценко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт /зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенко - К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2018.-Вип. 4 (98) 18.- С. 32-36.
4. Герцик, А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/ фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / А. М. Герцик. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 387 с. : табл., іл. - Бібліогр.: с. 359-387.
5. Козьявкін В.І., Бабадагли М.О., Лунь Г.П. Метод Козьявкіна — система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації.

Посібник реабілітолога. Львів. Видавництво «Дизайн-студія «Папуга», 2011. – С.130-138.

6. Кравченко, Б. М. Система інтегративної кінезотерапії. Сучасний метод фізичної реабілітації при захворюваннях хребта та суглобів / Б. М. Кравченко. - Київ : Знання України, 2018. - 335 с.

7. Семенова К.А. «Лікування рухових порушень при ДЦП. Обґрунтування метода динамічної пропріорецептивної корекції для лікування хворих на ДЦП в резидуальній стадії захворювання» 1999 р. - 225 с.

8. Aten D. W. Therapeutic exercise in athletic training: Principles and overview / D. W. Aten, K. T. Knight // Athletic Training. 1978. – С. 123–126.

9. Bobath B. Abnormal postural reflex activity caused by brain lesions. – London: William Heinemann Medical Books, 1983. – 345 p.

10. Brownson S. A. Occupational therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement / Brownson S. A. // American Journal of occupational therapy. – 2010. – P. 656 – 660.

11. Daneshmandi H. Corrective exercises / H. Daneshmandi, R. Gharakhanlou, H. Alizadeh. -2000. - 205 p.

12. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference : Brdo pri Kranju, Slovenia, 2013. S 47-52.

13. Myers, Tom: Structural Integration. Developments in Ida Rolf's recipe. I. J Bodywork Movement Ther 2004, pp. 131-142.

14. Taub E, Uswatte G, Pidikiti R. Constraint-Induced Movement Therapy: a new family of techniques with broad application to physical rehabilitation—a clinical review. Physical Medicine and Rehabilitation Service, Birmingham Department of Veterans Affairs Medical Center, AL 35233, USA. etaub@uab.edu. J. Rehabil Res Dev. 1999 Jul;36(3):237-51.

15. Edward Taub, Jean E. Crago, Gitendra Uswatte. Constraint-induced movement therapy: A new approach to treatment in physical rehabilitation. Article in Rehabilitation Psychology 43(2):152-170 · June 1998.

16. Thomas W. Myers (LMT.) (19 September 2001). Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. Elsevier Health Sciences. c. 3. c. 280.

References

1. Arabuli Z. (2011). Praktyka omolozsenija organizma: systema HADU / Z. Arabuli. – M.: Sofija, – 192 s.

2. Vibratsijnyj masazser «infra Tapp» z infrachervonym oprominuvannjam (2018). Rozrobnik «Wellness System Technology Limited», England, UK. Instruksija z vykorystannja - dylер «Ostrovok zdorovja» м. Kyjiv, vul. Veresneva, 24.

3. Vyhljaev Y.M., Petsenko N.I. (2018). Porivnjalna otsinka metodyk electromassazsu I electrostimuluvannja ta jih vykorystannja u fisioterapiji / U.M. Vyhljaev, N.I. Petsenko // Naukovyj chasopys NPU ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. Naukovo-pedagogichni problem fizychnoji kultury /Fizychna kultura i sport /:zb. Naukovyh prats / Za red. O.V/Tymoschenko 3a ред. - K.: Vyd-vo NPU ім. М.П. Драгоманова,-Vyp. 4 (98) 18.- P. 32-36.

4. Gertsyk A. M. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoji reabilitatsiji / fizychnoji terapiji pry poruschennjah dijalnosti opomo-ruhovogo aparatu / A. M. Gertsik. - Lviv : LDU., - 387 s. : tabl., il. – Bibliograf.: s. 359-387.

5. Kozjavkin V.I., Babadagly M.O., Lun G.P. (2011). Metod Kozjavkina — systema intensyvnoji neyrofizyologichnoji reabilitatsiji. Posibnyk reabilitologa. Lviv. Vydavnytstvo «Dyzajn- studija «Papuga», – S.130-138.

6. Kravchenko, B. M. (2018). Systema integratyvnoji kinezoterapiji. Suchasnyj metod fychnoji reabilitatsiji pry zahvoruvannjah hrebtu ta suglobiv / B. M. Kravchenko. - Kyjiv : Znannja Ukrainy, - 335 s.

7. Semenova K.A. (1999). «Likuvannja ruhovyh poruschen pry DTSP. Obgruntuvannja metoda dynamichnoji proprioreseptyvnoji korektsiji dlja likuvannja hvoryh na DTSP v rezidualnij stadiji zahvoruvannja» - 225 s.

8. Aten D. W. Knight K. T. (1978). Therapeutic exercise in athletic training: Principles and overview / D. W. Aten, K. T. Knight // Athletic Training. – С. 123–126.

9. Bobath B. (1983). Abnormal postural reflex activity caused by brain lesions. – London: William Heinemann Medical Books, – 345 p.

9. Brownson S. A. (2010). Occupational therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement / Brownson S. A. // American Journal of occupational therapy. – P. 656 – 660.

10. Daneshmandi H. (2000). Corrective exercises / H. Daneshmandi, R. Gharakhanlou, H. Alizadeh. - 205 p.

11. Rudenko R. (2013). Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference : Brdo pri Kranju, Slovenia, S 47-52.

12. Myers, Tom. (2004). Structural Integration. Developments in Ida Rolf's recipe. I. J Bodywork Movement Ther pp. 131-142.

13. Taub E, Uswatte G, Pidikiti R. (1999). Constraint-Induced Movement Therapy: a new family of techniques with broad application to physical rehabilitation—a clinical review. Physical Medicine and Rehabilitation Service, Birmingham Department of Veterans Affairs Medical Center, AL 35233, USA. etaub@uab.edu. J. Rehabil Res Dev. Jul;36(3):237-51.

14. Edward Taub, Jean E. Crago, Gitendra Uswatte (June 1998). Constraint-induced movement therapy: A new approach to treatment in physical rehabilitation. Article in Rehabilitation Psychology 43(2):152-170.

15. Thomas W. Myers (LMT.) (19 September 2001). Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. Elsevier Health Sciences. c. 3. c. 280.

УДК 796.011.3

Вовк Ігор
завідувач кафедри фізичного виховання
Львівський національний аграрний університет

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті висвітлено проблеми фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей. Проаналізовано ставлення студентів-аграрників до занять із фізичного виховання. Визначено найбільш популярні види спорту серед студентів. Львівський національний аграрний університет, виокремлено відмінності в мотиваційній сфері студентської молоді (юнаків і дівчат). Наше дослідження було спрямовано на: вивчення ставлення студентів до занять з фізичного виховання; визначення найбільш популярних видів спорту серед студентів Львівського національного аграрного університету; оцінювання рівня сформованості фізичної культури студентів і розробку шляхів підвищення ефективності освітнього процесу. Розроблено й експериментально обґрунтовано шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання і можливості ефективного залучення студентів університету до опанування ціннісного потенціалу фізичної культури. Використано дані анкетного опитування майбутніх фахівців-аграрників.

Ключові слова: фізична культура, спорт, студенти, мотивація, формування, інтереси, зацікавленість, здоров'я, фізичні вправи.

Игор Вовк. Формирование физического воспитания студентов аграрных специальностей в высших учебных заведениях. В статье отражены проблемы физического воспитания студентов аграрных специальностей. Снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи в Украине приобрели критический характер. Причинами неудовлетворительного состояния развития физических качеств у большинства представителей студенческой молодежи и ухудшение состояния ее здоровья существенное снижение двигательной активности и недостаточное внимание к физическому воспитанию в семьях, школах и высших учебных заведениях. Проанализировано отношение студентов-аграрников к занятиям по физическому воспитанию; определены наиболее популярные виды спорта среди студентов Львовского национального аграрного университета. Заинтересованность занятием по физическому воспитанию студентов по наиболее популярным видам спорта во время исследования среди юношей мы установили, что абсолютным фаворитом оказалась борьба (дзюдо) - 38% опрошенных, а наименьшее количество опитуваники выбрали такой вид спорта, как футбол, 4% - теннис, 3% - велосипедный спорт, 3% - танцы, 5% - оздоровительный бег, а также 2% опрошенных выбрали другой вид спорта, среди девушек мы установили, что абсолютным фаворитом оказался фитнес, что составляет 37%, а наименьшее количество выбрали 6% - водным видам спорта, 2% респондентов в принимали такой вид спорта, как борьба, 4% - занимаются йогой, 3% - предпочитают тенниса, 2% - другим видам спорта. Определены отличия в мотивационной сфере студенческой молодежи (юношей и девушек); разработаны и экспериментально обоснованы пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию и возможности эффективного привлечения студентов университета к овладению ценностным потенциалом физической культуры. В исследовании использованы данные анкетного опроса будущих специалистов-аграрников.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, мотивация, формирование, заинтересованность, здоровье, физические упражнения.

Igor Vovk. Forming of physical education of students in the educational process of agrarian higher educational establishment. The article deals with the problem of physical education of students of agrarian trades. The decline in the level of physical development, physical fitness and health of student youth in Ukraine has become critical. The reasons for poor physical condition development in the majority of students and the deterioration of their health status are a significant decrease in physical activity and insufficient attention to physical education in families, schools and higher education institutions. Also the attitude of students to sports is analysed; the most popular kinds of sport among the students of Lviv National Agrarian University are defined, the differences are certain in the motivational sphere of youths and girls; the ways of improving the process of physical training and encreasing the students' interest to the valuable sport potential are devised and worked out in detail. Interest in physical education training of students in the most popular sports during the study among young men we found that the absolute favorite was the fight (judo) - 38% of respondents, and the smallest number of respondents chose the sport, such as football, 4% - tennis, 3% - cycling, 3% - dancing, 5% - wellness running, and 2% of respondents chose a different sport, among girls we found that the absolute favorite was fitness, which is 37% and the least 6% - water sports. sports, 2% of respondents about took the kind of sport as wrestling, 4% - do yoga, 3% - prefer tennis, 2% - other sports. There are data of the questionnaire questioning of future specialists-agrarians.

Key words: physical training, sports, students, motivation, forming, interest, health, physical exercises.

Постановка проблеми. Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим

стандартам.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ВНЗ. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному удосконаленні [2, 4, 5].

Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною частиною освіти. Питання фізичної підготовки і вдосконалення фізичних якостей студентів на сьогодні є найбільш актуальні, так як студентський вік має досить сприятливі оптимальні ресурси і можливості сприйняття тренувальних навантажень. У процесі формування фізичної культури студентів важливим елементом стає мотиваційна сфера особистості, обсяг теоретичних та методико-практичних знань, рухових умінь і навичок. Ціннісне ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального і морального потенціалів.

Дослідженнями доведено, що за сучасними уявленнями освітянський процес, з одного боку, співвідноситься зі своїм соціально значущим змістом, а з іншого – обумовлений досвідом студента як суб'єкта освітянського процесу і носія власної культури [1, 3]. У зв'язку з кризовим демографічним станом в Україні все частіше стали говорити про фізичну культуру не тільки як про соціальний феномен, але й як про стійку якість особистості. Саме тому освіта у ВНЗ зорієнтована на формування студента як суб'єкта власної фізичної культури. Фізична культура – це складова частина загальної культури і багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, побуті, спілкуванні, на виробництві. Вона однозначно сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань [1].

Відомо, що за останні десятиліття відбулося зростання обсягів наукової інформації в переліку навчальних предметів ВНЗ. У зв'язку з цим підвищилася інтенсивність розумової праці студентів, як наслідок – зниження їхньої рухової активності, ослаблення організму, погіршення фізичної підготовленості та працездатності, збільшення кількості захворювань.

Програма фізичного виховання в Львівському національному аграрному університеті передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової діяльності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Для того, щоб фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконувало свої функції і стало дійовим засобом зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів, головним принципом повинні бути його регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи й організації побуту молоді.

Аналіз актуальних досліджень. Для розв'язання протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів, в Україні проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені в фундаментальних працях М.М. Булатової, В.Л. Волкова, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, М.В. Дутчака, С.С. Єрмакова, С.М. Канішевського, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, А.В. Магльованого, М.О. Носко, Є.Н. Приступи, С.І. Присяжнюка, Р.Т. Раєвського, А.В. Цьося, Б.М. Шияна, Ю.М. Шкретія та ін.). Стратегія реалізації їх є очевидною, проте механізмів подальшого впровадження відповідних результатів не передбачено. А відтак, є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях (В.Б. Базильчук, Т.І. Дмитрієнко, А.В. Домашенко, О.Т. Литвин, О.М. Мікула, В.Г. Шилько, В.С. Якимович та ін.). Однак ці дослідження виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

Розробкою теорії побудови методичних систем займалися В.П. Беспалько, Т.А. Бороненко, Л.І. Долинер, В.В. Краєвський, Н.В. Кузьміна, М.І. Моро, зокрема у професійній освіті К.Є. Романова, загальнотехнічних дисциплінах М.І. Наумкін, у геометрії А.М. Пишало, у філології І.Є. Брякова, Р.О. Гришкова, у математиці С.І. Калінін, В.І. Снігурова, С.П. Семенець, Ю.В. Триус, у географії О.О. Таможня, у фізиці В.В. Мендерецький, О.О. Толстеньова, в екології М.В. Шептуховський та ін.

У центрі уваги дослідників перебувають проблеми: удосконалення методики фізичного виховання (В. І. Завадський, Н. М. Ковальчук, Г. Б. Сафрова та ін.); виявлення залежності розумової діяльності від рівня фізичної культури (С. А. Горбунов, А. В. Дубровський та ін.); здоров'я як вищої цінності особистості (А. В. Ненашева, В. І. Харитонов та ін.). Мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н. В. Підбуцька, С. В. Романчук, О. І. Подлесний, О. Ю. Марченко; мотивацію до занять різними видами спорту – В. В. Галдіна, В. В. Тригуб, Н. Г. Самойлов.

Мета статті – проаналізувати ставлення студентської молоді аграрних спеціальностей до занять з фізичного виховання; визначити найбільш популярні види спорту серед студентів; розробити й експериментально обґрунтувати шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом спостерігається погіршення здоров'я студентської молоді. Однією з причин є малорухливий спосіб життя. Навчальний день тривалістю 6 годин, після чого самостійна підготовка або безглузде витрачання часу в інтернеті, які не залишають студентам можливостей для занять фізичними вправами. Великою проблемою є ставлення студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ. У кращому випадку це неприємний обов'язок. У гіршому – ігнорування занять.

У зв'язку з цим перед викладачами фізичного виховання постає складне питання: як оздоровити та зацікавити студентську молодість, водночас покращуючи рівень їх фізичної підготовленості.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна вищої школи – не тільки засіб зміцнення здоров'я, але й складова частина навчання та професійної підготовки студентів, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Після проходження курсу «Фізичне виховання» студент-аграрник повинен уміти давати рекомендації: для занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку сили, витривалості, гнучкості; для дозування навантажень під час оздоровчих та самостійних занять. Від того, наскільки здоровий студент залежить його успішність у навчанні, а в подальшому – професійна діяльність.

Що стосується студентів аграрних спеціальностей, то фізична культура значно сприяє вирішенню соціальних проблем працівників агропромислового комплексу, де варто виділити такі найважливіші напрями її ефективності, як: збільшення національного доходу за рахунок зниження захворюваності, інвалідності, смертності в працездатному віці; продовження періоду трудової діяльності сільського населення; зменшення витрат на лікування хворих у зв'язку зі зниженням захворюваності, підвищення продуктивності праці; раціональне використання вільного часу; профілактика пияцтва та алкоголізму. Крім того, використовуючи елементи творчості, властиві фізичній культурі та спорту, молодь формує себе як особистість [5, 6].

Для фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, і аграрних ВНЗ у тому числі, на погляд професора Р. Т. Раєвського, характерні такі недоліки: недостатня гуманістична і професійна спрямованість; неефективна теоретична та методична підготовка студентів; вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційної зрілості студентів форм організації процесу фізичного виховання; відсутність належних умов для його ефективного функціонування (необхідного кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного та фізичного забезпечення); слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та самовдосконалення; відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в Україні в цілому, конкретно в кожному вищому навчальному закладі [5].

Наше дослідження було спрямовано на: вивчення ставлення студентів до занять з фізичного виховання; визначення найбільш популярних видів спорту серед студентів Львівського національного аграрного університету; оцінювання рівня сформованості фізичної культури студентів і розробку шляхів підвищення ефективності освітнянського процесу. Студентів Львівського національного аграрного університету, які брали участь у дослідженні, за даними анкетування, залежно від їх ставлення до фізичної культури і рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно можна розподілити на чотири типологічні групи за часом, що витрачається на заняття фізичними вправами і спортом: 1) студенти, які не виявляють фізкультурно-спортивної активності. Витрати їх часу на заняття фізичним вправами не більше 1 години на тиждень (9,2%); 2) студенти з недостатньою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу – не менше 6 годин на тиждень (52,2%); 3) студенти з оптимальною фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу – від 6 до 8 годин на тиждень (20,4%); 4) студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу – перебільшують 8 годин на тиждень (18,2%).

Аналіз отриманих даних свідчить, що 8 % опитаних не приділяють уваги заняттям фізичною культурою, тому що не вбачають у цьому мотивації, 52 % респондентів займаються фізичною культурою рідко, тому, що в них не вистачає на це часу; 12 % займаються охоче, коли в них є вільний час; і 28 % займаються регулярно (2–3 рази на тиждень).

Зацікавленість заняттям з фізичного виховання студентів щодо найбільш популярних видів спорту під час дослідження серед юнаків ми встановили, що абсолютним фаворитом виявилась боротьба (дзюдо) – 38% опитуваних, 13% респондентів обрали плавання, 5% опитуваних обрали такий вид спорту, як футбол, 4% – теніс, 3% – велосипедний спорт, 8% – баскетбол, 9% – волейбол, 3% – танці, 5% – оздоровчий біг, 10% – армреслінг, а також 2% опитуваних обрали інший вид спорту.

Під час дослідження серед дівчат ми встановили, що абсолютним фаворитом виявився фітнес, що становить 37% від усіх опитаних, 14% – танці, 12% – оздоровчий біг, 6% – віддають перевагу ігровим видам спорту, 10% – аеробіці, 4% – велопрогулянкам, 6% – водним видам спорту, 2% респондентів обрали такий вид спорту, як боротьба, 4% – займаються йогою, 3 % – надають перевагу тенісу, 2% – іншим видам спорту.

Щодо причин, які перешкоджають заняттям фізичною культурою і спортом є такі: дефіцит часу – 40%, відсутність спортмайданчиків – 19%, шкідливі звички – 8%, брак часу – 10%, відсутня мотивація – 23%.

За результатами дослідження встановлено, що суттєвий вплив на рівень фізкультурно-спортивної активності мають такі фактори: бажання зміцнити здоров'я – 32%, покращення статури – 21%, незадоволеність певними зовнішніми даними – 20%, необхідність отримання заліку – 15%.

Найменший відсоток (12%) припадає на бажання виховувати волю і характер. Результати дослідження довели, що чим старшим стає студент, тим менш систематичні його заняття фізичним вправами і спортом, а частина студентів не займаються спортом взагалі. Наприклад: студенти I курсу (19,9% – це спортсмени, 53,3% – фізкультурники, 26,8% – не займаються фізичною культурою); студенти II курсу (16,5% – спортсмени, 59,1% – фізкультурники, 24,4% – не займаються фізичною культурою); студенти III курсу (12,8% – спортсмени, 47% – фізкультурники, 40,2% – не займаються фізичною культурою).

Висновки. Проведене опитування підтвердило актуальність дослідження. Серед студентської молоді 52 % респондентів займаються фізичною культурою рідко, тому, що в них не вистачає на це часу, але 30 % опитуваних все таки проявляють інтерес до занять з різних видів спорту. Є нагальна потреба пропагувати здоровий спосіб життя, який, безпосередньо, включає в себе фізичну активність, для того, щоб формувати фізичне здоров'я громадян, а, відтак, здорову націю. Результати анкетування, опитування і бесід показують, що студентам не вистачає елементарних медико-біологічних і методико-практичних знань для якісного опанування основ фізичної культури. Увести лекційний курс неможливо у зв'язку з

незначною кількістю планових годин з дисципліни.

Очевидними можуть бути такі шляхи формування фізичної культури студентів: введення в навчальний процес у повному обсязі теоретичного і методико-практичного розділів програми з фізичної культури, яку рекомендує МОН України; використання нових форм занять та інформаційних технологій, активних методів тощо; організація самостійного вивчення студентами в позанавчальний час теоретичного розділу програми шляхом використання комп'ютерних сайтів.

Підсумовуючи сказане, відмічаємо, що принципи гуманізації вищої освіти в Україні розповсюджуються як на всю систему фізичного виховання і спорту, так і на оздоровчий рекреаційний процес у студентському середовищі. Професійне і послідовне впровадження принципів гуманізації сприяє формуванню особистості фізичної культури студента, тому необхідно розвивати і неухильно удосконалювати соціальну систему фізичної культури.

Перспективу подальших пошуків у напрямку дослідження вбачаємо у вивченні гендерних відмінностей щодо занять різними видами спорту студентів ВНЗ.

Література

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / Вадим Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 18 с.
3. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Людмила Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.
4. Підбуцька Н. В. Мотиваційна основа учіння майбутнього інженера / Ніна Підбуцька// Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 94–98.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков– К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Частина 1. – 272 с.

References

1. Balsevich, V. K. (1991). Intellectually vector of physical culture of a person (k probleme razvitiya fizkulturnogo znaniya). Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. №7, 37–41.
2. Zakharina, Ye. A. (2008). Formuvannya motyvatsii do rukhovoi aktivnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: 24.00.02. K. – 18.
3. Lubyisheva, L. I. (1996). Kontseptsiya fizkulturnogo vospitaniya: metodologiya razvitiya i tehnologiya realizatsii. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. № 1, 5–11.
4. Pidbutska, N. V. (2007). Motyvatsiina osnova uchinnia maibutnoho inzhenera. Pudahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannya i sportu. № 1, 94–98.
5. Prysiashniuk, S.I., Krasnov, S. I., Tretiakov, M. O. (2004). Fizychno vykhovannya : navch. posib. K. : Tsentr uchbovoi literatury, 192.
6. Shyian, B. M. (2004). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, Chastyna 1, 272.

УДК 616.748 – 044.83 (045)

**Волкова Світлана Степанівна,
кандидат педагогічних наук, професор, Запорізької обласної ради,
Яценко Світлана Олександрівна,
фізичний терапевт, комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя**

ВИКОРИСТАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТОПИ

У статті показано, що захворюваність опорно-рухового апарату займає одне з провідних місць. Стопа займає важливу частину опорно-рухового апарату. Болі в стопі ускладнюються і є причиною порушення функції стопи. У статті, обґрунтовано необхідність розробки методів зниження больових відчуттів і поліпшення працездатності стопи.

У статті представлена методика виконання міофасціального релізу, обґрунтовано застосування міофасціального релізу як методу поліпшення працездатності стопи.

В роботі проведено порівняння методів дослідження функцій стопи, доведено доступні для фізичного терапевта, такі візуальна аналогова шкала болю, мануального м'язового тестування та тести на рівновагу які можна рекомендувати для оцінки функцій стопи та ефективного втручання в практиці фізичного терапевта.

У статті представлена оцінка впливу міофасціального релізу на працездатність стопи. Поліпилися сили м'язів 3,71 до 3,85 для правої ноги, і з рівня 4,23 до 4,2 для лівої ноги. На початку курсу відзначалася різниця в сили правої і лівої кінцівки, в кінці ця різниця стала менш помітна.

Ключові слова: біль, стопа, міофасціальний реліз, візуальна аналогова шкала, мануальне м'язове тестування.

Волкова С. С., Яценко С.А. Использование миофасциального релиза для улучшения работоспособности стопы. В статье показано, что заболеваемость опорно-двигательного аппарата занимает одно из ведущих мест.

Стопа занимает важную часть опорно-двигательного аппарата. Боли в стопе усложняются и являются причиной нарушения функции стопы. В статье, обоснованно необходимость разработки методов снижения болевых ощущений и улучшения работоспособности стопы.

В статье представлена методика выполнения миофасциального релиза, обосновано применение миофасциального релиза как метода улучшения работоспособности стопы.

В работе проведено сравнение методов исследования функций стопы, доказано доступные для физического терапевта, такие визуальная аналоговая шкала боли, мануального мышечного тестирования та тесты на равновесие которые можно рекомендовать для оценки функций стопы та эффективности вмешательства в практике физического терапевта. В статье представлена оценка влияния миофасциального релиза на работоспособность стопы. Улучшилась сила мышц 3,71 до 3,85 для правой ноги, с уровня 4,23 до 4,2 для левой ноги. В начале курса отмечалась разница в силы правой и левой конечности, в конце эта разница стала менее заметна.

Ключевые слова: боль, стопа, миофасциальный релиз, визуальная аналоговая шкала, мануальное мышечное тестирование.

Volkova S.S., Yatsenko S.O. Using myofascial release for improving foot performance. The article shows that the incidence of musculoskeletal system occupies one of the leading places. The foot is an important part of the musculoskeletal system. Pain in the foot is complicated and impaired foot function. It has been justified the necessity of developing methods to reduce pain and improve the working capacity of the foot in the article. The article presents the methodology for performing myofascial release, substantiates the use of myofascial release as a method of improving the health of the foot.

It has been compared the methods of foot assessment that are available for a physical therapist, such as visual analogue scale of pain, manual muscle testing, test for balance that can be recommended for evaluating the functions of the foot and the effectiveness of the intervention in the practice of a physical therapist.

A program has been developed for the self-implementation of myofascial release which is aimed at muscle lengthening.

It has been proved that after the self-execution of myofascial release, the strength capabilities of the muscles of the foot increased, the number of repetitions of exercises improved compared to baseline.

It was shown that patients noted a significant reduction in pain in the ankle joint after self-implementation of myofascial release, which significantly increased their emotional state and motivation for further classes.

The article presents an assessment of the effect of myofascial release on foot performance. Muscle strength improved from 3.71 to 3.85 for the right leg, and from the level of 4.23 to 4.2 the left leg. At the beginning of the course, there was a difference in the strength of the right and left limbs. In the end this difference became less noticeable.

Key words: pain, foot, myofascial release, visual analog scale, manual muscle testing.

Актуальність роботи. Захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) і порушення функції нижніх кінцівок зокрема, складають значну частину хвороб кістково-м'язової системи і впливають на якість життя. [1; 7]

Біль в стопі та гомілки є, майже, у кожного. З часом проблеми стопи можуть ускладнюватися і бути причиною порушень функції ходи. Ця проблема особливо актуальна для осіб похилого віку.

Стопа – важлива частина опорно-рухового апарату. Вона виконує відразу кілька функцій:

Опорна функція проявляється у здатності стопи утримувати і протистояти реакції опори при вертикальному навантаженні від маси тіла. Опорна функція в ходьбі – штовхова. Штовхова функція – надання прискорення тілу людини при рухах. Це найскладніша функція стопи, так як в ній використовуються ресорність, здатність до балансування.[5; 10]

Ресорна функція – помякшення поштовхів при ходьбі, бігу, стрибках. Вона можлива завдяки здатності стопи пружно розпластуватися під дією навантаження з подальшим набуттям первісної форми. При зниженні склепін стопи поштовхи більш різко передаються на суглоби нижніх кінцівок, хребта, внутрішні органи, що сприяє погіршенню умов для їх функціонування, мікротравматизації, зсувів.

Балансувальна функція – регуляція пози людини при рухах. Вона виконується завдяки можливості руху в суглобах стопи в трьох площинах і достатку пропріорецепторів в сумково-зв'язковому апараті. Здорова стопа скульптурно охоплює нерівності опори і людина відчуває площа, через яку проходить. При зміні положення кісток і суглобів, зв'язковий апарат деформується, в результаті страждають координація рухів і стійкість.

Стопа обмежує рух загального центра мас при ходьбі, це сприяє зниженню енергетичних витрат. Стопа є основним механізмом збереження необхідної стабільності при прямоходінні без надмірних витрат м'язової енергії. Стопа здійснює амортизацію ударів при ходьбі і адаптацію до нерівностей ґрунту. У другій половині періоду опори стопа діє як жорсткий важіль.

За цикл кроку відбувається рух не тільки в суглобах стопи і гомілки, але і в колінних, тазостегнових і крижово-клубових суглобах. Тому порушення в роботі стопи, зміни її структури або функції позначаються на верхніх структурах.

Стопа має складну біомеханіку [1; 4]. Добре функціонування стопи потребує узгодженої праці м'язово-зв'язкового апарату, який керує кістками та суглобами стопи. Тому пошкодження або дисфункція однієї ланки буде викликати перевантаження в інших частках стопи, гомілки та опорно-рухового апарату в цілому.

В своїй роботі ми використовували методи оцінки працездатності з метою отримання найбільш ефективного та доступного. Були отримані і проаналізовані методи: Індекс Фрідланда, гоніометрія, плантограма за методом Годунова, візуально-аналогова шкала болю (ВАШ), індекс позиції стопи, мануальне м'язове тестування (ММТ) за авторством Янда [11], функціональна шкала ніжної кінцівки, анкетування за авторством Binkley et al, тест на мобільність гомілкового суглобу,

визначення балансувальної функції стопи – вміння стояти на одній нозі.[6; 7; 11]

Тести для оцінювання функцій стопи [4], візуально-аналогова шкала болю (ВАШ), мануальне м'язове тестування та тести на рівновагу(стояння на лівій нозі без взуття із закритими очима і руками опущеними уздовж тулуба. Тест завершується у момент досягнення положення нестійкості).

Тести для оцінки функції [3; 5; 10]

Пацієнту пропонують по черзі походити на пальцях і п'ятах.

Результати. Неможливість ходити на п'ятах свідчить про наявність функціональної недостатності м'язів, що беруть участь в тильному згинанні стопи. Неможливість пацієнта ходити на кінчиках пальців – про функціональну недостатність м'язів, що беруть участь в згинанні стопи.

Індекс позиції стопи (Foot Index Posture FPI-6)

При оцінці функції стопи та гомілки найбільш інформативними виявились такі методи дослідження, доступні для фізичного терапевта, як ВАШ, ММТ та тести на рівновагу (статистичного балансування).

В доступній нам літературі опубліковано багато комплексів вправ для покращення стану стопи наприклад: Пешкова О.В. в методичному посібнику пропонує такий комплекс:

В положенні сидючи на стільці: зведення носків разом, тримати невеликий м'яч стопами, тягнемо носки до себе, збираємо стопами олівці з підлоги, тягнемо носки від себе, катаємо маленького м'яча по підлозі, намагаємось підняти рушник з підлоги, катаємо паличку по підлозі.

Вправи стоячи: поворот вправо/вліво, ходимо на п'ятах, ходимо на присяду, підйом на шведську стінку, ходимо вздовж по палиці, ходимо по поверхні бруса у формі трикутника, ходимо по нерівній поверхні (каміння), ходимо по поверхні, яка нахилена, стрибки на одній нозі, стояти на одній нозі.

Серед методів фізичної терапії, спрямованих на відновлення функції м'язів, можна виділити міофасціальний реліз (МФР) (myofascial release (англ.) – міофасціальное вивільнення). Цей напрямок з'явився в 80-х роках минулого століття в Америці. Авторами методики є Anthony Chila, Carol Manheim і John Peckham [6; 8; 9].

МФР – це цілий ряд технік, мета яких повернути м'язі або групі м'язів нормальну довжину і звільнити фасцію. Фасція це сполучна тканина, яка покриває кожен м'яз, а також пучки м'язів і сухожилля, об'єднуючи окремі м'язи в пакети м'язів. Натяг і укорочення фасції позначається не тільки на стані окремого м'яза, а й на цілу групу м'язів задіяний в певному русі, пише Т.Майерс [5]. Укорочена м'яз не може скорочуватися в повному обсязі і виконувати роботу м'язи. Застосовуючи пряму техніку МФР для роботи з укороченою м'язом, ми розтягуємо м'язові волокна і м'язово-фасціальний пакет. Результатом такого впливу є не тільки відновлення довжини м'язи, але і поліпшення її працездатності, яке можна виміряти мануальним м'язовим тестуванням (ММТ) і функціональними тестами. Систематичне застосування міофасціального релізу покращує еластичність м'язів і тканин, запобігаючи появі тригерних точок.[8; 9]

Непряма техніка міофасціального релізу зачіпає більш тканини, які лежать на поверхні шкіри і спрямована на роботу з міофасціями.

Перевага прямої техніки МФР в тому, що більшу частину прийомів і технік людина може виконати самостійно, використовуючи м'ячі і роли для МФР або підручні засоби, які замінюють їх. Ці вправи пацієнт може виконувати самостійно не тільки на базі клініки чи реабілітаційного відділення, а також і вдома.

Фізична терапія нижніх кінцівок може включати в себе такі техніки:

МФР підшовного апоневрозу за допомогою м'яча;

МФР передньої і задньої поверхні гомілки з використанням ролу, розтягування гомілковостопного суглоба зі сходинок, біля стінки;

Заняття по укріпленню працездатності стопи включають: підготовчу(5–7хв.), основну(40–50хв.), заключну (3–5хв.) частини.

Підготовча частина включала ходу зі зміненням напрямку, ходу на носках, на п'ятах, на зовнішній краї стопи, на носках з напівзігнутими колінами.

Основна частина включала комплекс вправ для зміцнення м'язів стопи, комплекс фізичних вправ на укріплення м'язів стопи «Рухливі стопи» представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Комплекс фізичних вправ на укріплення м'язів стопи «Рухливі стопи»

Група вправ	Вправи	Кількість повторів
1. На подошвену частку стопи – робота з м'ячем	1. Прокатування м'яча стопою, послідовно зменшуючи розмір – 1, 2, 3.	Декілька хвилин
2. Задня поверхня гомілки	2. Робота з МФ ролом. 3. Розтягнення біля стени, 4. Розтягнення зі сходинок,	Декілька хвилин
3. Передня поверхня гомілки	5. Робота з МФ ролом, 6. Вправа для переднього великогомілковий м'яза 7. Розтягування тилу стопи	Декілька хвилин 6-8
4. Зовнішня поверхня гомілки	8. Самомасаж 9. Вправа на еверсію стопи	Декілька 6-8

5. Вправи для пальців ніг	10. Для довгих згиначів; 11. Підйом пальців окремо 12. Розвести пальці; 13. Стиснути олівці між пальцями; 14. Відведення окремо мізинця;	6-8 10-12 10 8 10-12
6. Короткі згиначі	15. Вправа «збери» стопу	6-8
7. Вправи для великого пальця	16. Рух окремо 17. Відведення «рух перепона» 18. Приведення – вправа з резинкою	10-12 10-12 10-12
8. Функціональні завдання	19. Підняття на пів-пальці у трьох положеннях 20. Хода на п'ятах 21. Хода на внутрішньому та зовнішньому краю стопи 22. Вправа на схиленої під кутом дощі	10-15 Декілька хвилин
9. Вправа на рівновагу	22. «Лелека» для кожної кінцівки	одноразово

Всім учасникам занять було рекомендовано виконання самостійного міофасціального релізу. Учасники курсу відмічали значне полегшення в області гомілки після міофасціального релізу, що позначалося на емоційному стані пацієнтів та посилювало мотивацію для подальших занять. В цілому по групі перших змін та зменшення болю наступило вже після п'ятого заняття і оскільки учасники групи обмінювались враженнями між собою, це теж створювало атмосферу позитивного впливу та росту мотивації. Інші учасники намагались працювати краще, щоб теж отримати зменшення болю.

У ході цієї програми фізичної терапії кожен учасник навчився виконувати самостійний міофасціальний реліз та зможе виконувати його дома за допомогою допоміжних засобів. Також всі запам'ятали комплекс вправ і теж мають можливість виконати їх дома самостійно. Кожному учаснику були дані персональні рекомендації, на які вправи треба звернути увагу, засновані на результатах ММТ та індивідуальних можливостях. Кожен з учасників, окрім одного, з артритом колінних суглобів, помітили покращення стану нижніх кінцівок, а також покращення у повсякденному житті, які були пов'язані з ходою або стоянням. Тому за оцінкою учасників ця програма фізичної терапії, проведена в груповому форматі, була корисною та результативною.

Порівняльний аналіз результатів першого і останнього дослідження показав, що рівень болю, по візуально-аналоговій шкалі знизився з 5.5 балу до 2 балів і коливався, у пацієнтів, від 4 до 0.

Треба відмітити, у всіх учасників біль став з'являтися після більш тривалого часу ходи, навантаження ніг.

Методом м'язово-мануального тестування, оцінювались сили м'язів.

Оцінювалась сила таких м'язів: передній великогомілковий; задній великогомілковий; довгий малогомілковий; короткий малогомілковий; довгий згинач пальців; короткий згинач пальців; згинач великого пальця; довгий розгинач пальців; короткий розгинач пальців; розгинач великого пальця.

У таблиці 2 представлені середні значення сили десяти м'язів за результатами ММТ, кожен м'яз оцінювався за п'ятибальною шкалою.

Таблиця 2

Середнє значення сили м'язів за результатом ММТ

Пацієнт	Права кінцівка до	Права кінцівка після	Ліва кінцівка до	Ліва кінцівка після
1	3,7	4,3	3,9	4,7
2	4,3	4,3	4,4	4,5
3	2,9	3,9	2,9	2,9
4	3,8	4,5	3,9	4,6
5	4,2	4,3	4,1	4,3

Короткі м'язи стопи тестувались тільки на можливість виконати функцію, наприклад, відвести мізинець. В ході програми фізичної терапії виконувались вправи для навчання керувати цими м'язами, але для аналізу результатів ці м'язи не враховувались, тому що їхня роль в функції стопи мінімальна.

При тестуванні м'язів крім сили м'яза ми враховували ще і можливість, вміння керувати м'язом. Наприклад, у восьми з десяти учасників групи (80%) не було навички керувати переднім великогомілковим м'язом, але одразу ж після навчання цей контроль над рухом м'яза вже встановлювався. Оскільки цей м'яз один з головних в передній гомілці, то покращення його функції дає можливість змінити стан м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів, а також покращити функцію стопи та гомілки.

Аналіз отриманих результатів показує, що відбулось покращення сили м'язів з середнього рівня 3,71 до 3,85 для правної кінцівки, та з рівня 4,23 до рівня 4,2 для лівої кінцівки. Можливо помітити, що це покращення за рахунок тієї кінцівки,

яка на початок дослідження була більш слабкою за результатами ММТ. В таблиці 2 можливо побачити, що на початку курсу була різниця в силі м'язів правої та лівої кінцівки, але при кінці курсу ця різниця стала менш помітною.

У ході цієї програми фізичної терапії кожен учасник навчився виконувати самостійний міофасціальний реліз та зможе виконувати його дома за допомогою допоміжних засобів. Також всі запам'ятали комплекс вправ і теж мають можливість виконати їх дома самостійно. Кожному учаснику були дані персональні рекомендації, на які вправи треба звернути увагу, засновані на результатах ММТ та індивідуальних можливостях. Кожен з учасників, окрім одного, з артритом колінних суглобів, помітили покращення стану нижніх кінцівок, а також покращення у повсякденному житті, які були пов'язані з ходю або стоянням. Тому за оцінкою учасників ця програма фізичної терапії, проведена в груповому форматі, була корисною та результативною.

Висновки: Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогодні захворювання опорно-рухового апарату та нижніх кінцівок у тому числі складає 11,1 % інвалідизації на Україні. Головні публікації присвячені профілактиці або терапії плоскостопості у дітей та підлітків. В доступних нам джерелах не опубліковані дослідження по фізичній терапії стопи у осіб літнього віку.

Розроблена програма покращення функції стопи містить вправи для самостійного міофасціального релізу і спрямована на подовження скорочених м'язів. Також в ній запропоновані вправи для кожного окремого м'яза з метою навчити та підготувати м'яз для виконання більш складного руху.

Після самостійного виконання міофасціального релізу силові можливості м'язів зросли. Кількість повторів вправ збільшилась в порівнянні з тим, що було на початку курсу. Пацієнти відмічали також значне полегшення в області гомілки після самостійного виконання міофасціального релізу, що позначалося на їх емоційному стані та посилювало мотивацію для подальших занять.

Данні дослідження вказують на те, що покращення за візуальною аналоговою шкалою відзначалось в 100 % випадків. Відбулось покращення сили м'язів за результатами мануального м'язового тестування. На початку курсу була різниця в силі м'язів правої та лівої кінцівки, але при кінці курсу ця різниця стала менш помітною.

При оцінці функції стопи та гомілки найбільш інформативними виявились методи дослідження, доступні для фізичного терапевта, як візуальна аналогова шкала болю, мануального м'язового тестування та тести на рівновагу які можливо рекомендувати для оцінки функції стопи та ефективності фізіотерапевтичного втручання в практиці фізичного терапевта.

Література

1. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование. / [К. П. Валериус, А. Франк, Б. К. Колстер та ін.]. – Москва: Практическая медицина, 2015. – 432 с.
2. Вибен К. Визуальное руководство по функциональному мышечному тестированию. / К. Вибен, Б. Фалькенберг. – Москва: МедПрессинформ, 2017. – 296 с.
3. Гросс Д. Физикальное исследование костно-мышечной системы. Иллюстрированное руководство / Д. Гросс. – Москва: Лаборатория знаний, 2011. – 472 с.
4. Капанджи А. И. Нижняя конечность: Функциональная анатомия. / А. И. Капанджи. – Москва: Эксмо, 2010. – 352 с.
5. Харкless Л. Секреты голеностопного сустава и стопы / Л. Харкless, К. Фелдер-Джонсон. – Москва: Бином-Пресс, 2007. – 320 с.
6. Майерс В. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / В. Т. Майерс. – Санкт-Петербург: «Меридиан -С, 2012. – 320 с.
7. Маркс В. О. Ортопедическая диагностика / В.О. Маркс. – Таганрог: Прогресс, 2001.–512 с.
8. Трэвелл и Симонс. Миофасциальные боли и дисфункции / Трэвелл и Симонс. – Москва: Медицина, 2005. – Том 2. – 656 с.
9. Фергюсон Л. У. Лечение миофасциальной боли. Клиническое руководство / Л.У.Фергюсон, Р.Гервин. – Москва: МЕДпресс-информ, 2008. – 544 с.
10. Фридланд М. К методике ортопедического исследования стопы / М.О. Фридланд // Вестник хирурга / М.О. Фридланд., 1926. – С. 17–22.
11. Янда В. Функциональная диагностика мышц / В. Янда.– Москва, Эксмо, 2010. – 352 с.

References

1. Myishtsyi. Anatoriya. Dvizheniya. Testirovaniye. / [K. P. Valerius, A. Frank, B. K. Kolster ta In.]. – Moskva: Prakticheskaya meditsina, 2015. – 432 s.
2. Viben K. Vizualnoye rukovodstvo po funktsionalnomu myishechnomu testirovaniyu. / K. Viben, B. Falkenberg. – Moskva: MedPressinform, 2017. – 296 s.
3. Gross D. Fizikalnoye issledovanie kostno-myishechnoy sistemyi. Illyustrirovannoye rukovodstvo / D. Gross. – Moskva: Laboratoriya znaniy, 2011. – 472 s.
4. Kapandzhi A. I. Nizhnyaya konechnost: Funktsionalnaya anatoriya. / A. I. Kapandzhi. – Moskva: Eksmo, 2010. – 352 s.
5. Harkless L. Sekretyi golenostopnogo sustava i stopyi / L. Harkless, K. Felder-Dzhonson. – Moskva: Binom-Press, 2007. – 320 s.
6. Mayers V. Anatomicheskie poezda: miofastsialnyie meridianyi dlya manualnoy i sportivnoy meditsinyi / V. T. Mayers. – Sankt-Peterburg: «Meridian -S, 2012. – 320 s.
7. Marks V. O. Ortopedicheskaya diagnostika / V.O. Marks. – Taganrog: Progress, 2001.–512 s.

8. Trevell i Simons. Miofastsialnyie boli i disfunktsii / Trevell i Simons. – Moskva: Meditsina, 2005. – Tom 2. – 656 s.
9. Fergyson L. U. Lechenie miofastsialnoy boli. Klinicheskoe rukovodstvo / L.U.Fergyson, R.Gervin. – Moskva: MEDpress-inform, 2008. – 544 s.
10. Fridland M. K metodike ortopedicheskogo issledovaniya stopyi / M.O. Fridland // Vestnik hirurgi / M.O. Fridland., 1926. – S. 17–22.
11. Yanda V. Funktsionalnaya diagnostika myishts / V. Yanda. – Moskva, Eksmo, 2010. – 352 s.

УДК 378.011.3 – 057.87:364–787–053.9 (045)

Волкова Світлана Степанівна,
кандидат педагогічних наук, професор, комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ З ОСОБАМИ ГЕРОНТОЛОГІЧНОГО ВІКУ

Геронтологічний вік змінює статус людини в усіх аспектах. Він впливає на стан його в сім'ї, в сферах роботи, соціальної і економічної.

У статті показано збільшення числа людей геронтологічного віку з 14% (1994 р.) до 21% (2025р.).

Обґрунтовано необхідність підготовки кадрів для роботи з особами геронтологічного віку, включення в навчальний план спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» дисципліни геронтологія та геріатрія.

У статті дана програма навчальної дисципліни яка включає теми: варіанти старіння; старіння і харчування; старіння і фізична активність; психічні та соціальні особливості старіння; цивілізація і вік; характеристика поняття геріатрія; захворювання серцево-судинної і дихальної систем; характеристика зміни кістково-м'язової системи; характеристика метаболізму і гормональних змін людину похилого віку; характеристика змін сенсорної системи; старість і сексуальність.

Розкрито завдання для практичної роботи, яка відповідає тематиці лекції.

У статті акцентується увага на збереження здоров'я геронтологічного віку, яка вимагає від людини знань, мотивації дій, постійного прояву волевих зусиль, переконань, що старість не можна уникнути, але можна зменшити біологічний вік.

Ключові слова: геронтологія, геріатрія, вік, програма, студент, демографія, фактор.

Волкова С. С. Подготовка студентов к работе с особами геронтологического возраста.

Геронтологический возраст меняет статус человека во всех аспектах. Он влияет на положение его в семье, в сферах работы, социальной и экономической.

В статье показано увеличение числа людей геронтологического возраста с 14% (1994г.) до 21% (2025г.).

Обоснована необходимость подготовки кадров для работы с лицами геронтологического возраста, включении в учебный план специальности 227 Физическая терапия, эрготерапия дисциплины геронтология и гериатрия.

В статье дана программа учебной дисциплины которая включает темы: варианты старения; старение и питание; старение и физическая активность; психические и социальные особенности старения; цивилизация и возраст; характеристика понятия гериатрия; заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем; характеристика изменения костно-мышечной системы; характеристика метаболизма и гормональных изменений стареющего человека; характеристика изменений сенсорной системы; старость и сексуальность.

Раскрыты задания для практической работы, которая соответствует тематике лекции.

В статье акцентируется внимание на сохранение здоровья геронтологического возраста, которая требует от человека знаний, мотивации действий, постоянного проявления волевых усилий, убеждений, что старость нельзя избежать, но можно уменьшить биологический возраст.

Ключевые слова: геронтология, гериатрия, возраст, программа, студент, демография, фактор.

Volkova Svitlana. Preparing students to work with persons of gerontological age. Gerontological age changes the status of a person in all aspects. It affects his position in the family, work, social and economic areas.

The article shows an increase in the number of people of gerontological age from 14% (1994) to 21% (2025).

It has been substantiated the necessity of training personnel to work with people of gerontological age, the inclusion in the curriculum of specialty 227 "Physical therapy, ergotherapy" of the discipline gerontology and geriatrics.

The article provides a program of academic discipline that includes topics: aging options; aging and nutrition; aging and physical activity; mental and social characteristics of aging; civilization and age; characteristic of the concept of geriatrics; diseases of the cardiovascular and respiratory systems; characteristic changes in the musculoskeletal system; characteristics of the metabolism and hormonal changes of an aging person; characteristic changes in the sensory system; old age and sexuality.

It have been disclosed the tasks for practical work, which corresponds to the subject of the lecture.

The article focuses on maintaining the health of the gerontological age, which requires a person to have knowledge, motivation, constant manifestation of strong-willed efforts, beliefs that old age cannot be avoided, but biological age can be reduced.

Key words: gerontology, geriatrics, age, program, student, demography, factor.

Актуальність. Численність осіб старшого віку за останні роки зросла за даними ООН в п'ять разів. В структурі населення України кожний п'ятий житель досяг 60-річного віку. Число осіб 65 років і старше складало у 1994 році 14%, у 2025 році збільшиться до 21% [1; 5; 9].

Друга Всесвітня асамблея з проблем старіння (Мадрид, 2002) [3] зазначила, що «Потенціал похилих людей є потужною основою для майбутнього розвитку. Це дозволяє суспільству ширше використовувати навик, досвід та життєву мудрість похилих людей, щоб вони не лише грали провідну роль в покращенні свого становища, проте й брали участь в покращенні життя всього суспільства [3]. Це можливо реалізувати лише при наявності здоров'я і достатнього рівня працездатності.

М. М. Амосов визначав «Здоров'я – це «резервні потужності» клітин, органів, цілого організму» і далі «резерви запрограмовані в генах, але дуже хитро: вони існують, поки вправляються, і тануть без вправ» [1] Омолодження у розумінні М. М. Амосова – це підвищення дієздатності старого, дозволяючи «назад» його біологічний вік.

Збереження здоров'я і продовження активного життя є на думку багатьох науковців, сучасною проблемою. вирішення яких, потребує від людини знань, переконань, мотивації і активних дій, постійної прояви волевових зусиль. [1; 2; 5; 7; 9]

Геронтологія – наука про старіння. Геріатрія – наука, вивчаюча захворювання осіб геронтологічного віку (60 років і старше)

В навчальному плані спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія включена дисципліна «Геронтологія та геріатрія» (90 годин, 3 кредити). Завдання якої сформувані в студентів переконання, що старість не можна уникнути, але можливо зменшити біологічний вік, значно відсунути початок старіння.

Мета статті – обґрунтувати необхідність включення дисципліни «Геронтологія та геріатрія» в навчальний план спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Включення предмета «Геронтологія та геріатрія» обумовлено демографічними, антропологічними, економічними, соціально-політичними факторами. Демографічний фактор пов'язан з зростанням частки громадян старших вікових груп в усіх країнах світу. За переписом населення у 2002 році чисельність громадян старше працездатного віку склала 21%. У 1979 році і 1989 році частка громадян старше працездатного віку склала відповідно 16,3% і 18,5%. Тенденція старіння населення в світі збережеться і надалі [4; 8].

Кононігіна Г. М. характеризує антропологічний фактор як системну теорію особистості, живу органічну систему, наділену тілом, душею і психікою, у якій співіснує синтез трьох начал: матеріального, ідеального і духовного. Образ людини похилого віку «вимагає самосприйняття, визначення самою особистістю її місця в соціумі і відображення власної значущості, неповторності»[5].

Соціально-політичний фактор. У зв'язку з динамікою і темпами життя, переглядаються традиційні уявлення про розподіл повноважень між громадянським суспільством та державою. До виконання цього завдання не готові більшість літніх людей. Процеси становлення і розвитку демократії вимагають наявності соціальних партнерів: держави, активної участі громадян у суспільно-політичних процесах. Головною умовою активності може бути соціально-політична компетентність і розвиток або відновлення здібностей для відповідального прийняття соціально-політичних рішень.

Люди похилого віку, як найактивніші виборці, відіграють значну роль у розбудові держави. Зважаючи на відсутність системи політичної освіти, вони стають у період виборів або об'єктом маніпуляції, або визначають свої політичні вподобання, пов'язані з комуністичним минулим, вступаючи в конфронтацію з представниками молодих поколінь.

Економічний фактор. У передпенсійний і пенсійний періоди багато осіб похилого віку не готових діяти у виробничій сфері є неконкурентоспроможними. Нові ж види соціальної діяльності – по догляду за собою, членами сім'ї, вихованню онуків, які мають, у тому числі й економічну складову, потребує здоров'я та підготовленості.

Старіння населення країни значно підвищує навантаження за утриманням літніх людей на державний бюджет, економічно активне населення. Водночас вихід на пенсію супроводжується значним зменшенням доходів людей похилого віку, їх матеріальних можливостей.

Геронтологія сприяє частковому зняттю економічних проблем шляхом самостійного вирішення питань із самообслуговування, допомоги близьким, дає шанс бути конкурентоспроможним на ринку праці. Тут необхідно допомогти людям похилого віку освоїти нові технології, сприяти їх участі у формуванні ринкових структур, у тому числі сімейному бізнесі, розвивати економічне мислення.

Дисципліна «Геронтологія та геріатрія» викладається бакалаврам спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія викладається в обсязі 90 годин.

Мета навчальної дисципліни: надати студентам достатній об'єм практичних і теоретичних знань про будову та фізіологію організму осіб похилого віку, а також повідомити дані про найбільш поширені хвороби організму даного контингенту осіб.

Завдання навчальної дисципліни: надати необхідні знання з геронтології та геріатрії; надати необхідні знання про вікові особливості структур і функцій систем організму осіб похилого та старшого віку; етіопатогенетичні фактори найбільш розповсюджених станів і хвороб.

Студенти повинні знати: поняття про низхідну частину людського онтогенезу; визначення термінів «геронтологія» та «геріатрія»; поняття про здорове старіння; психологічні особливості старіючої особи; особливості вищої нервової діяльності людей похилого та старшого віку, стани з цим пов'язані; атрофічні зміни епітелію дихальних шляхів; особливості клініки захворювань легень у похилому віці; фізіологічні зміни у осіб похилого віку, які відбуваються у шлунково-кишковому тракті; стан опорно-рухового апарату та пов'язані з ним вади.

Студенти повинні уміти: формувати у пацієнтів мотивацію до активного довголіття та здорового способу життя; визначати рівень фізичної підготовки осіб похилого віку; оцінювати рівень функціональних можливостей осіб похилого віку найпростішими функціональними пробами.

Навчальна програма включає теми:

Тема 1. Геронтологія – наука про старіння людини. Поняття «Геронтологія». Статистика старіння. Гіпотези старіння: розхід енергії, накоплення «перешкод», локалізація «перешкод» на молекулярному рівні, порушення в імунній системі, старіння в регуляторах систем, ген «старіння», порушення регуляції діяльності клітин.

Тема 2. Варіанти старіння. Біологічна програма старіння. Психічна програма старіння. соціальна програма старіння.

Тема 3. Старіння та харчування. Обмеження вуглеводів, жирів. Роль вітамінів та мінеральних речовин. Рекомендації довгожителів за харчуванням.

Тема 4. Старіння та фізична активність. Регуляція стресових систем. Вплив фізичного навантаження та старіючий організм. Старість як вершина життя.

Тема 5. Психічні та соціальні особливості старіння. Погляд на феномен «старості» та «смерті». Релігійні системи відношення до смерті. Евтаназія. Психологічні типи старіння. Соціальний статус старіючої людини.

Тема 6. Цивілізація та вік. Вплив науково технічного процесу на старість. Старість і професійна діяльність. Тривалість життя, як феномен цивілізації.

Тема 7. Характеристика поняття «Геріатрія». Характеристика хвороб старості. Вікові зміни систем організму. Вплив способу життя на старіючий організм.

Тема 8. Захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Ступінь зміни судин та серця у людей похилого віку. Артеріальний тиск його характеристика. Життєва ємність легень. Ступінь зміни дихальної системи. Засоби фізичної терапії які покращують стан серцево-судинної та дихальної системи. Народні засоби для покращення серцево-судинної та дихальної систем.

Тема 9. Характеристика змін кістково-м'язової системи. Характеристика змін постави, шкіри, еластичності тканин. Вікові зміни постави. Захворювання кісткової тканини. Характеристика міозитів, радикулітів та інших вікових порушень. Роль рухової активності в реабілітації порушень кістково-м'язової системи. Народні засоби для покращення кістково-м'язової системи.

Тема 10. Характеристика метаболізму та гормональних змін старіючої людини. Швидкість метаболізму осіб різного віку. Особливості метаболізму. Характеристика зміни маси тіла з віком. Вікові хвороби пов'язані зі зміною метаболізму: цукровий діабет, ожиріння, аномальне схуднення. Функції гіпофізу, щитоподібна залоза, паращитоподібна залоза, кори надниркових залоз, інсулінового апарату. Характеристика порушень діяльності ендокринного апарату.

Тема 11. Характеристика змін сенсорної системи. Відхилення в діяльності органів: зору, слуху, смакових, тактильних, нюхових відчуттів. Характеристика відхилень.

Тема 12. Старість і сексуальність. Характеристика жіночого клімаксу. Характеристика чоловічого клімаксу. Пов'язані з ними відхилення стану здоров'я. Представлення суспільства про сексуальні потреби похилих людей.

Тематика для практичних занять студента включає завдання з кожної теми.

Геронтологія – наука про старіння людини. Завдання: проаналізувати особливості довголіття в різних країнах світу; повторити гіпотези старіння; проаналізувати використання енергії особою похилого віку.

Варіанти старіння. Завдання: Проаналізувати біологічну програму старіння; написати індивідуальну програму старіння; проаналізувати соціальну програму допомоги похилим людям на прикладі Запорізької області.

Старіння та харчування. Завдання: скласти потребу особи похилого віку в мінеральних речовинах та вітамінах; проаналізувати денний раціон харчування особи похилого віку (бажаний); значення води для особи похилого віку.

Старіння та фізична активність. Завдання: скласти комплекс вправ для осіб старше 60 років; обґрунтувати старість, як вершину життя; проаналізувати досягнення на Олімпійських іграх ветеранів.

Психічні та соціальні особливості старіння. Завдання: провести диспут на тему: Ваше ставлення до евтаназії; проаналізувати психологічні типи старіння; навести приклади соціального статусу старіючої людини.

Цивілізація та вік. Завдання: проаналізувати фактори прискорючі старіння; розкрити поняття «Тривалість життя, як феномен цивілізації»; навести приклади професійного довголіття.

Характеристика поняття «Геріатрія» Завдання: прокоментувати характеристику хвороб старості; проаналізувати вплив способу життя на старіючий організм.

Захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Завдання: провести дослідження п'яти осіб похилого віку за тестом «Загроза інфаркту міокарда» і проаналізувати отриманий результат; зазначити ступені змін дихальної системи; охарактеризувати життєву ємність легень осіб похилого віку; повторити характеристику артеріального тиску.

Характеристика змін кістково-м'язової системи. Завдання: прокоментувати зміни постави осіб похилого віку; скласти комплекс фізичних вправ для профілактики переломів шийки стегна; проаналізувати захворювання кісткової системи; навести приклади використання народних засобів для покращення кістково-м'язової системи.

Характеристика метаболізму та гормональних змін старіючої людини. Завдання: засоби та методи профілактики хвороб гормональної системи; дати характеристику порушень діяльності ендокринного апарату; проаналізувати особливості метаболізму осіб похилого віку.

Характеристика змін сенсорної системи. Завдання: дати характеристику відхилень сенсорної системи осіб похилого віку; дати характеристику змін органів зору осіб похилого віку; дати характеристику змін органів слуху осіб похилого віку.

Тематика занять для самостійної роботи студента включає завдання з кожної теми:

Геронтологія – наука про старіння людини. Завдання: проаналізувати гіпотези старіння/

Варіанти старіння. Завдання: вивчити психічну програму старіння; проаналізувати соціальну програму старіння.

Старіння та харчування. Завдання: надати рекомендації до обмеження вуглеводів та жирів; проаналізувати сучасні дієти зниження маси тіла.

Старіння та фізична активність. Завдання: повторити значення фізичної активності в регуляції стресових систем; обґрунтувати вплив фізичного навантаження на старіючий організм

Психічні та соціальні особливості старіння. Завдання: проаналізувати релігійні системи відношення до смерті; прокоментувати соціальний статус старіючої людини.

Цивілізація та вік. Завдання: прокоментувати вплив науково-технічного процесу на старість; проаналізувати зв'язок старості по відношенню до професійної діяльності.

Характеристика поняття «Геріатрія» Завдання: прокоментувати характеристику хвороб старості; проаналізувати вплив способу життя на старіючий організм.

Захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Завдання: проаналізувати засоби фізичної які покращують стан серцево-судинної та дихальної системи.

Характеристика змін кістково-м'язової системи. Завдання: проаналізувати характеристику змін постави, шкіри, еластичності тканин; повторити характеристику міозитів, радикулітів та інших вікових порушень кістково-м'язової систем.

Характеристика метаболізму та гормональних змін старіючої людини. Завдання: повторити функції залоз внутрішньої секреції; охарактеризувати особливості метаболізму старіючої людини.

Характеристика змін сенсорної системи. Завдання: повторити функції сенсорної системи; дати характеристику відхилень в діяльності органів зору, слуху, смакових, тактильних, нюхових відчуттів.

Старість і сексуальність. Завдання: проаналізувати відхилення стану здоров'я які пов'язані з жіночим та чоловічим клімаксом.

Висновки: Спостерігається загальна динаміка збільшення кількості населення похилого віку в усіх країнах світу диктує необхідність включення дисципліни «Геронтологія та геріатрія» до навчального плану спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія.

На думку студентів включення даної дисципліни до навчального процесу сприяє розширенню знань, про людину, а також формує у студентів впевненість, що до старіння треба готуватися з молодого віку, щоб не бути тягарем собі й оточуючим.

Література

1. Амосов М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я / Микола Амосов. – Дніпропетровськ: Людина та суспільство, 203. – 646 с.
2. Дорофеев В. Л. 15 упражнений долгожителя / В. Л. Дорофеев. – Киев: Воля, 2004. – 128 с.
3. Друга всесвітня асамблея з проблем старіння. – Мадрид, 2002.
4. Искатель М. Краткий справочник долгожителя / М. Искатель. – Киев, 2017. – 224 с.
5. Ищенко С. И. Энциклопедия здоровья и долголетия / С. И. Ищенко. – Харьков: Фолио, 2003. – 479 с.
6. Кононыгина Г. М. Герагогика / Г. М. Кононыгина. – Орел, 2006. – 136 с.
7. Никонец В. И. Продолжительность жизни и ее закономерности / В. И. Никонец. – Запорожье, 2016. – 148 с.
8. Репресас Х. 7 жизненных путей к здоровью, благополучию и долголетию / Х. Репресас. – Киев, 2002. – 272 с.
9. Чеботарев Д. Ф. Гериятрия / Д. Ф. Чеботарев, В. В. Фролькис, О. В. Коркушко. – Москва: Медицина, 1990. – 240 с.

References:

1. Amosov M. Entsiklopediya Amosova. Algoritm zdorov'ya / Mikola Amosov. – Dnlpropetrovsk: Lyudina ta suspllstvo, 203. – 646 s.
2. Dorofeev V. L. 15 uprazhneniy dovgozhatelya / V. L. Dorofeev. – Kiev: Volya, 2004. – 128 s.
3. Druga vsesvltnya asambleya z problem starlnnya. – Madrld, 2002.
4. Iskatel M. Kratkiy spravochnik dolgozhatelya / M. Iskatel. – Kiev, 2017. – 224 s.
5. Ischenko S. I. Entsiklopediya zdorovya i dolgoletiya / S. I. Ischenko. – Harkov: Folio, 2003. – 479 s.
6. Kononyigina G. M. Geragogika / G. M. Kononyigina. – Orel, 2006. – 136 s.
7. Nikonets V. I. Prodolzhitel'nost zhizni i ee zakonornosti / V. I. Nikonets. – Zaporozhe, 2016. – 148 s.
8. Represas H. 7 zhiznennyih putey k zdorovyu, blagopoluchiyu i dolgoletiyu / H. Represas. – Kiev, 2002. – 272 s.
9. Chebotarev D. F. Geriatriya / D. F. Chebotarev, V. V. Frolkis, O. V. Korkushko. – Moskva: Meditsina, 1990. – 240 s

УДК 796.412

Воловик Наталія Іванівна,
доцент Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Путров Олександр Юрійович,
викладач Запорізького Національного Технічного Університету, м. Запоріжжя

СУТНІСТЬ МЕТОДУ ПІЛАТЕС ЯК СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система фізичних вправ. Вона була створена Джозефом Пілатесом на початку ХХ століття і отримала новий розвиток у кінці століття, як один з напрямів фітнесу Body&Mind. Метод Пілатес – це система фізичного та ментального кондиціонування, що сприяє розвитку м'язової сили, гнучкості та координації, а також зменшує стрес, поліпшує ментальне фокусування та посилює відчуття благополуччя. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Завдяки методу Пілатес зміцнюються м'язи преса, спини, поліпшується постава, збільшується рухливість суглобів. Вправи різноманітні і включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, що вимагає правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Пілатес включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму. Представлено огляд наукових статей та науково-методичної літератури щодо вивчення методу Пілатес.

Ключові слова: здоров'я, метод, Пілатес, принципи Пілатесу, фізичні вправи, центр сили

Воловик Н.И., Путров О.Ю. Сущность метода Пилатес как системы физических упражнений. Пилатес – широко известная и популярная во всем мире система физических упражнений. Она была создана Джозефом Пилатесом в начале ХХ века и получила новое развитие в конце века, как одно из направлений фитнеса Body&Mind. Метод Пилатес – это система физического и ментального кондиционирования, способствует развитию мышечной силы, гибкости и координации, а также уменьшает стресс, улучшает ментальное фокусирование и усиливает ощущение благополучия. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Пилатесом могут заниматься люди разного возраста, с любым уровнем физической подготовки. Благодаря методу Пилатес укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, увеличивается подвижность суставов. Упражнения разнообразны и включают в работу большое количество мышц одновременно, требующие правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Пилатес включает в себя кроме тщательно подобранных гармоничных упражнений, определенную систему дыхания, основанную на принципах йоги и функциональных особенностях организма. Представлен обзор научных статей и научно-методической литературы по изучению метода Пилатес.

Ключевые слова: здоровье, метод, Пилатес, принципы Пилатеса, физические упражнения, центр силы

Volovyk Natalia Ivanivna, Putrov Olexandr Yuriyovych. The essence of the Pilates method as a system of exercise. Pilates is a well-known and popular exercise system worldwide. It was created by Joseph Pilates in the early twentieth century and has been redeveloped at the end of the century as one of the areas of Body & Mind fitness. The Pilates Method is a physical and mental conditioning system that promotes muscle strength, flexibility and coordination, as well as reducing stress, improving mental focus and enhancing well-being. Pilates is one of the safest types of training. Pilates can be practiced by people of all ages, with any level of physical fitness. Pilates method strengthens the muscles of the press, back, improves posture, increases joint mobility. Exercise is diverse and involves a large number of muscles at the same time, which require the right technique, and the number of repetitions can be minimal. Pilates includes, in addition to carefully selected harmonious exercises, a breathing system based on the principles of yoga and the functional features of the body. The practices based on this method have promoted the restoration of the function of muscles involved in lumbopelvic stabilisation, that is, transversus abdominis, multifidus, diaphragm and pelvic floor muscles. During each exercise, specific principles of this method should be followed to restore or sustain the motor control of the lumbar spine and proper body posture. Pilates is a physical fitness program that uses mat exercise equipment to reshape body. Pilates exercises have a low intensity compared with other aerobic exercise forms; however, it provides many benefits to human health. The Pilates method is a functional form of exercise, because it utilizes a combination of movements in different coordinates, planes, and positions. Pilates exercises include a breathing component, which has many positive effects on aerobic capacity and is also beneficial for psychological health. This exercise form emphasizes the effect of mental concentration on the physical body by incorporating a focus on breathing. Pilates seems to be an effective physical fitness program to improve the quality of life. An overview of scientific articles and scientific and methodological literature on the Pilates method is presented.

Key Words: exercise, health, method, Pilates, Pilates principles, powerhouse

Постановка проблеми. Особливе місце в цілісному процесі формування майбутнього фахівця належить збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, створенню умов для ведення здорового способу життя. Проблема формування мотивації до здоров'язберігальної поведінки особливо актуальна у студентські роки. Широкомасштабні наукові дослідження підтверджують важливість систематичних фізичних вправ для поліпшення загального рівня здоров'я та зменшення ризику виникнення багатьох проблем зі здоров'ям. Фізична активність є головним прикладом того, як вибір способу життя глибоко впливає на стан здоров'я [14, с. 15].

Актуальність дослідження. Політичний та соціальний інтерес на тему профілактики захворювань (профілактика

ніж лікування) ніколи не був таким актуальним, ніж зараз. Висока ціна послуг охорони здоров'я, поєднана з обмеженням доступом до них людей, тому надзвичайно важливо заохочувати людей вести здоровий спосіб життя та уникати нездорових звичок. Всебічна програма фізичних вправ для всього тіла, розроблена Джозефом Пілатесом, особливо модерні форми, що відображають більш недавні досягнення спортивної науки та медицини, забезпечують ідеальну основу для сучасної профілактичної програми фізичних вправ. Спорт та здоров'я по суті не пов'язані позитивно. Сучасний спорт не обов'язково замінює природні та звичні рухи, а навпаки викликає слабкість та проблеми, через незбалансованість або часту повторюваність одноманітних рухів. [7, с. 2]. На додаток до аеробних вправ, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує силові тренування для основних груп м'язів щонайменше два рази на тиждень [17, с. 26]. Фізичні вправи методу Пілатес призначені для підвищення сили та витривалості м'язів, а також гнучкості та покращення постави та рівноваги; вправи відносно прості в ініціюванні та підтримці програми фізичної активності та добре підходять до рекомендацій, викладених Американським коледжем спортивної медицини [6, с. 10].

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Тема дослідження входить до Тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система фізичних вправ. Вона була створена Джозефом Пілатесом на початку XX століття і отримала новий розвиток у кінці XX століття, як один з напрямів ментального фітнесу (Body&Mind). Пілатес став популярним в останні роки як цілісна система фізичних вправ, орієнтована на дихання, контроль тіла та точність рухів [8, с. 7]. Сучасні дані свідчать про позитивний вплив Пілатесу на силу дихальної мускулатури, рівновагу, гнучкість, поліпшує поставу, якість життя, загальну фізичну працездатність та кардіореспіраторний фітнес [3, с. 5; 4, с. 6; 5, с. 11; 15, с. 13]. Ці переваги спостерігаються не лише у здорової популяції, але й у тих, хто має специфічні порушення, такі як хронічні болі в попереку [1, с. 4], розсіяний склероз [16, с. 1], рак молочної залози [2, с. 5] та хвороба Паркінсона [12, с. 12].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз даних сучасної зарубіжної науково-методичної літератури одного з актуальних питань дотримання основ здорового способу життя – регулярної та адекватної фізичної активності для підтримання та поліпшення здоров'я. Розгляд особливостей методу Пілатес визначило **новизну даної роботи**.

Методологічне або загальнонаукове значення авторського доробку полягає у подальшому вивченні зарубіжного досвіду з питання особливостей методу Пілатес.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метод Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Модифікація вправ є запорукою успіху занять Пілатесом для різних груп населення. Всі вправи розроблені з модифікаціями, які можуть зробити тренування безпечним і кинути виклик людині на будь-якому рівні. Можливість травм тут зведена до мінімуму [10, с. 20]. Метод Пілатес – це не просто колекція фізичних вправ, а заснований на філософських ідеях і візії здоров'я та благополуччя. Метод Пілатес робить наголос на взаємодії розуму та тіла під час виконання вправ. Здійснення вправ з Пілатесу супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи та усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів [7, с. 12].

Джозеф Пілатес працював над новою етикою та новими принципами для рухів людського тіла. Він особливо фокусувався над наукою самоусвідомлення за допомогою фізичних вправ. У розробці власного методу Пілатес черпав натхнення з йоги, бойових мистецтв, дзен-медитації, балету, а також давньогрецьких та римських вправ [11, с. 5]. Джозеф Пілатес був одним з багатьох європейців, що поєднали практику фізичних вправ та ментальну дисципліну. Тренери та танцівники почали досліджувати взаємозв'язок між розумом, тілом та мозком. Внутрішня усвідомленість та чутливість, це поєднувалось з фокусуванням на свідомих рухах для поліпшення контролю. Цей надихаючий рух «Усвідомлене тренування тіла» мав величезний вплив не тільки в Європі, а по всьому світові [7, с. 5].

Метод Пілатес та здоров'я. Користь для здоров'я занять за методом Пілатес включає: поліпшення гнучкості, підвищення м'язової сили і тонуусу, особливо м'язів черевного пресу, попереку, стегон і сідниць, зрівноважена м'язова сила з обох боків тіла, посилення м'язового контролю спини та кінцівок, поліпшення стабілізації спини, поліпшення постави, реабілітація або профілактика травм, пов'язаних з м'язовим дисбалансом, поліпшення фізичної координації та рівноваги, розслаблення плечей, шиї та верхньої частини спини, безпечна реабілітація травм суглобів та хребта, профілактика травм опорно-рухового апарату, збільшена ємність легень і кровообіг через глибоке дихання, поліпшення концентрації, підвищення усвідомленості власного тіла, управління стресом та розслаблення [10, с. 3; 13, с. 10; 15, с. 13].

Принципи методу Пілатес. Для того, щоб отримати максимальну користь від занять за методом Пілатес, необхідно знати основні його принципи. Важливо зауважити, що Джозеф Пілатес прямо не виклав принципи Пілатесу. Вони є концептами з роботи Джозефа Пілатеса пізнішими інструкторами. Через це у спільноті послідовників системи Пілатес не завжди існує домовленість щодо порядку принципів, конкретних слів, які використовуються для певних понять, чи кількості принципів. Принципи методу Пілатес модифіковано з метою відображення сучасного розуміння анатомії, фізіології та кінезіології [14, с. 5]. Унікальним для цього методу є ключові принципи виконання вправ. Існує шість принципів Пілатесу: центрування, контроль, потік, дихання, точність та концентрація [9, с. 11; 14, с. 6; 15, с. 15]. Вони є найважливішими інгредієнтами високоякісних тренувань з Пілатесу, а також є філософськими основами пілатесу [7, с. 12].

Дихання. Правильне дихання є інтегральною частиною Пілатеса. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Більшість вправ у Пілатесі скоординовано з диханням. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Комплекс Пілатес включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях

організму [9, с. 11; 14, с. 6; 15, с. 15]. *Центр (центрування)*. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у Пілатесі фокусування на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse) або «центр сили», зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи черевного пресу, тазу та попереку. *Концентрація*. Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі. *Контроль*. Кожна вправа у Пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом. *Точність*. У пілатесі існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла. *Плавність*. Рухи в Пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступної. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної [9, с. 11-12; 14, с. 6; 15, с. 15].

Концентрація, контроль руху, координація повного та глибокого дихання та центрування тіла з метою руху з економією зусиль є вирішальними аспектами методу Пілатес. Під час виконання вправ підкреслюється якість кожного руху, а не заохочується бездумне повторення. Уникаючи перенапруження або болю завдяки увазі до деталей, підтримується точність і плавність руху. Дихання є важливим елементом методу, щоб підвищити усвідомлення дихання, допомогти зосередитись та використати центр та збільшити споживання кисню [14, с. 6]. Для того, щоб досягти відчутних результатів необхідно займатися регулярно з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин [7, с. 16]. Однією з сильних сторін методу Пілатес є різноманітність абдомінальних вправ, що входять до тренування. М'язи «центру сили» навантажуються різними способами, щоб теоретично досягти найкращого результату в покращенні як сили, так і їх витривалості [9, с. 89].

Пілатес – це системний підхід до фізичного кондиціонування, що включає фізіологічні та біомеханічні принципи для створення безпечних фізичних вправ, що продукують позитивний результат. Вправи з Пілатесу виконують у різних позиціях як на килимку або маті (Matwork Pilates, Mat Pilates), так і на різному спеціалізованому обладнанні (Apparatus or Equipment Pilates). У Пілатесі на килимку чи маті учасники, як правило, сидять або лежать та використовують гравітацію, щоб допомогти стабілізувати «центр сили». Деякі вправи виконуються на спині, на животі або на боці. Інші починаються сидячи, деякі інші – на долонях та колінах. Різноманітні позиції вправ з Пілатесу допомагають сприяти збалансованості опорно-рухової системи. Тренування з Пілатесу включає згинання вперед та латеральні згинання, екстензію та обертання. Кожна вправа з Пілатесу починається з руху спини або її стабілізації [13, с. 9].

Кожна вправа ініціюється стабілізацією основної мускулатури, яка включає м'язи черевного пресу, сідничні та м'язи спини, а потім проходить через контрольований діапазон руху. Багато традиційних методів кондиціонування м'язів вимагають від учасників максимальних добровільних скорочень. У методі Пілатес основна увага приділяється найбільш ефективному набору моторних агрегатів, що робить акцент на енергоефективності та якості роботи. Маса тіла – це основний опір, який застосовується протягом усієї серії вправ з Пілатесу на маті. Зміни положення тіла в окремих вправах і зміни довжини важелів кінцівок можуть продовжувати кидати виклик учасникам, оскільки рівень їхньої підготовленості збільшується. Додатковий психологічний елемент Пілатеса виявляється в додатковій зосередженості на диханні та зосередженості під час виконання цих вправ. Пілатес вчить свідомому контролю над виконанням вправ, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість та граційність [10, с. 10].

Головні висновки та перспективи використання результатів дослідження. Пілатес - це програма оздоровчого фітнесу, яка використовує вправи на маті або килимку для підвищення гнучкості, м'язової сили та витривалості, балансу та координації. Вправи з Пілатесу мають низьку інтенсивність порівняно з іншими формами аеробних вправ; однак це забезпечує багато користі для здоров'я людини. Це зменшує ризики серцевих захворювань, остеопорозу, сприяють поліпшенню м'язового тону, розвиває рівновагу та гнучкість. Метод Пілатес - це функціональна форма вправ, оскільки він використовує поєднання рухів у різних координатах, площинах та положеннях. Вправи з Пілатесу включають у себе дихальний компонент, який має позитивні впливи на аеробну здатність, а також корисний для психологічного здоров'я. Ця форма вправ підкреслює вплив розумової концентрації на фізичне тіло, включаючи фокус на дихання. Метод Пілатес є ефективною програмою для використання у фізичному вихованні студентів, а також потребує введення як навчальної дисципліни «Пілатес» для підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти.

Література

1. Eliks, M.; Zgorzalewicz-Stachowiak, M.; Zeńczak-Praga, K. Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: State of the art. Postgrad. Med. J. 2019, 95, 41–45.
2. Espíndula, R.C.; Nadas, G.B.; Rosa, M.I.D.; Foster, C.; Araújo, F.C.D.; Grande, A.J. Pilates for breast cancer: A systematic review and meta-analysis. Rev Assoc Med. Bras. 2006, 63, 1006–1011.
3. Esra Atılgan, Devrim Tarakci, Fatma Mutluay. Examining the postural awareness and flexibility changes in physical therapy students who took clinical Pilates class. Pak J Med Sci. 2017 May-Jun; 33(3): 640–644.
4. Eun Ju Lim, Jeong Eon Park. The effects of Pilates and yoga participant's on engagement in functional movement and individual health level. J Exerc Rehabil. 2019 Aug; 15(4): 553–559.
5. Fernández-Rodríguez R.; Álvarez-Bueno C.; Ferri-Morales A.; Torres-Costoso A.; Cavero-Redondo .; Martínez-Vizcaíno V. Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis J. Clin. Med. 2019, 8(11), 1761; <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>
6. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee I-M, et al. . Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. (2011) 43:1334–59. 10.1249/MSS.0b013e318213f3efb
7. Geweniger, Verena, and Bohlander Alexander. Pilates – A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation. Berlin: Springer, 2014.

8. Hoffman J, Gabel CP. The origins of Western mind-body exercise methods. *Phys Ther Rev* 2015;20(5-6):315–24. 10.1080/10833196.2015.1125587
9. Isacowitz, Rael, and Clippinger Caren. *Pilates anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
10. Isacowitz, Rael. *Pilates*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
11. Latey P. The Pilates method: History and philosophy. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 2001;5:275–282. doi: 10.1054/jbmt.2001.0237.
12. Mollinedo-Cardalda, I.; Cancela-Carral, J.M.; Vila-Suárez, M.H. Effect of a Mat Pilates Program with TheraBand on Dynamic Balance in Patients with Parkinson's Disease: Feasibility Study and Randomized Controlled Trial. *Rejuvenation Res.* 2017, 21, 423–430.
13. NETA-Introduction to Teaching Mat Pilates Home Study. Minneapolis: NETA, 2012.
14. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*. 2018;320:2020–8.
15. Portia, Page *Pilates illustrated*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
16. Sánchez-Lastra, M.A.; Martínez-Aldao, D.; Molina, A.J.; Ayán, C. Pilates for people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Mult. Scler. Relat. Disord.* 2019, 28, 199–212.
17. World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2010. Global recommendations on physical activity for health. 60 p. // http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

УДК 378:005.935.33

Волошина О.В.
кандидат філологічних наук, доцент
Вінницький національний аграрний університет, м. Вінниця

ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

У статті уточнено критерії оцінки якості методів вимірювання, охарактеризовано основні підходи до класифікації тестів, визначено переваги і вади тестового контролю знань студентів-спортсменів, сформульовано основні правила створення тестових завдань, проаналізовано досвід організації поточного і підсумкового контролю знань студентів-спортсменів з навчальної дисципліни «Іноземна мова». Сучасні технології вимірів вимагають від розробників не тільки високої кваліфікації, але й розуміння загальних цілей підготовки фахівців, а також знань з теорії та практики тестування. Успіх впровадження та масового використання певної комп'ютерної контролюючої програми залежить від того, наскільки вдало підібрані та реалізовані методичні принципи контролю. Встановлено, що в умовах тестування активізується навчальна робота студентів-спортсменів, підвищується рівень уважності і відповідальності.

Ключові слова: тестовий контроль, студенти-спортсмени, навчальна дисципліна «Іноземна мова».

Волошина О.В. Организация тестового контроля знаний студентов-спортсменов по иностранному языку. В статье раскрыты критерии оценки качества методов измерения, охарактеризованы основные подходы к классификации тестов, определены преимущества и недостатки тестового контроля знаний студентов-спортсменов, сформулированы основные правила создания тестовых заданий, проанализирован опыт организации текущего и итогового контроля знаний студентов-спортсменов по учебной дисциплине «Иностранный язык». Современные технологии измерений требуют от разработчиков не только высокой квалификации, но и понимания общих целей подготовки специалистов, а также знаний по теории и практики тестирования. Успех внедрения и массового использования контролирующей компьютерной программы зависит от того, насколько умело подобраны и реализованы методические принципы контроля. Установлено, что в условиях тестирования активизируется учебная работа студентов-спортсменов, повышается уровень внимания и ответственности.

Ключевые слова: тестовый контроль, студенты-спортсмены, учебная дисциплина «Иностранный язык».

Voloshina O.V. Organization of test control assessment of sportsman students in the foreign language. The article specified the criteria of quality evaluation of measuring have been identified, basic approaches to tests classification have been characterized, the advantages and disadvantages of sportsman students knowledge testing have been defined, the main rules of creating test tasks have been formulated, the experience of organization of current and final assessment of sportsman students in the discipline «Foreign language».

An important problem facing Ukrainian society today is the lack of objective criteria that would allow comparisons of specialists, institutions, training programs, etc. and create a basis for competition, thereby stimulating the improvement of the quality of education. Among the means of objective control, the testing method is the most widely used and well-grounded, and is highly trusted in Ukraine. Knowledge level control is an important part of the learning process that provides feedback in the «student – teacher» system. Knowledge control performs supervisory, educational, diagnostic, educational, motivational and other functions in the educational process. In order to manage the learning process at different stages, the teacher should be constantly informed about how sportsman students perceive and learn the educational material. Student activity can be monitored in the presence of special control tests. Tests are a specific type of task that allows you to massively and quickly control the level of learning and acquisition of sportsman students' skills in theoretical and practical training, establish internal and external feedbacks and form the

basis for managing the educational process. Based on the analysis of the results of our experimental work, it can be argued that the creation of a system of objective test assessment of sportsman students' knowledge and skills, which could be used in all types of control and which would satisfy its goals and functions, should be based on modern technologies. They require not only highly qualified developers, but also an understanding of the general training goals of specialists in various specialties, as well as knowledge of theory and practice of testing. It is established that under the conditions of testing the educational and practical work of sportsman students is activated, the level of attentiveness and responsibility is increased.

Key words: test control, sportsman students, knowledge in the discipline «Foreign language».

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Перехід всього людства від постіндустріальної фази розвитку до інформаційного суспільства ставить перед освітнім середовищем глобальну проблему – збільшення кількості та підвищення якості навчальної інформації при інваріантному навчальному часі, за який повинна бути засвоєна ця інформація. Одним із шляхів, що забезпечують вирішення цього протиріччя, є застосування тестування, як частини багатьох освітніх інновацій [1].

Контроль рівня знань є важливою складовою процесу навчання, яка забезпечує зворотний зв'язок в системі «студент – викладач». Контроль знань виконує в освітньому процесі контролюючу, навчальну, діагностичну, виховну, мотивуючу і інші функції. Для управління процесом навчання на різних етапах, викладач повинен постійно отримувати інформацію про те, як студенти сприймають і засвоюють навчальний матеріал. Проконтролювати діяльність студентів можна при наявності спеціальних контролюючих тестів. Тести є специфічним типом завдання, що дозволяють масово і оперативно проконтролювати міру засвоєння знань та набуття умінь і навичок студентами на заняттях теоретичного та практичного навчання, встановити внутрішній і зовнішній зворотні зв'язки та утворюють підґрунтя для управління освітнім процесом [2].

Тестування є однією з найбільш технологічних форм проведення автоматизованого контролю з керованими параметрами якості. У цьому сенсі жодна з відомих форм контролю знань студентів з тестуванням зрівнятися не може [3].

Отже, виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що одним з найбільш важливих елементів сучасного освітнього процесу є системи контролю знань та навчання, які є невід'ємним елементом системи управління навчальним процесом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Етапи розвитку тестування, а також найцінніші надбання тестології (В. С. Аванесов), вимоги щодо використання тестових технологій, які лягли в основу сучасної тестології (І. Є. Булах), питання класифікації тестів, які використовуються для оцінювання знань (В. А. Коккота, М. Б. Челишкова), використання тестової методики з метою контролю аудіювання у ВНЗ (О. П. Петрашук, Ю. Х'юз), методологію тестового контролю (І. А. Рапопорт), теоретичні проблеми тестування у навчанні іноземної мови (ІМ) (В. А. Коккота, С. Ю. Ніколаєва).

Формулювання мети дослідження. Теоретично і практично обґрунтувати основні підходи до класифікації тестів, визначити переваги і вади тестового контролю знань студентів-спортсменів, сформулювати основні правила створення тестових завдань з навчальної дисципліни «Іноземна мова».

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, порівняння та зіставлення – для визначення стану розкриття проблеми дослідження у науковій літературі, вивчення нормативно-правових документів у сфері освіти та досвіду роботи викладачів закладів вищої освіти України.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами аналізу наукових джерел тестові завдання повинні бути відповідні до критеріїв оцінки якості методів вимірювання: валідності, об'єктивності, надійності і точності. Валідність методу відображає відповідність того, що вимірюється даним методом, тому, що він повинен вимірювати. До чого може призвести невалідність тесту? Насамперед до того, що одержані результати не вимірюють того, що було визначено метою тестування. Наприклад, тест побудовано на осмислення причинно-наслідкових зв'язків освітнього процесу, а навчання було спрямоване на ознайомлення з його основними компонентами; метою оцінювання є рівень виконання певних навичок, а тест побудовано на вимірюванні знань про виконання цих навичок. Об'єктивність показує наскільки мінімізовано вплив суб'єктивних факторів і передбачає, що результати вимірів повинні бути максимально незалежні від дослідників. Це означає, що різні дослідники, вимірюючи одну й ту ж характеристику, повинні одержувати однаковий результат. Важливою умовою забезпечення об'єктивності є стандартизація процедури вимірювання: об'єктивність здійснення вимірювання (однакові умови, час, засоби); об'єктивність обробки даних (фіксація результатів, їх збереження й аналіз); об'єктивність інтерпретації результатів (алгоритми аналізу, критерії оцінки та інтерпретації результатів). Надійність методу вимірювання передбачає відновлення результатів діагностики під час повторних вимірів. Ступінь надійності методу визначається за допомогою коефіцієнта надійності, який дорівнює коефіцієнту кореляції між результатами, які одержані однаковим методом та в однакових умовах. Коефіцієнт надійності вказує, наскільки співпадають результати вимірів. Він повинен становити не менше 85%. Надійність стосується балів, а не самого тесту [2].

Точність методу вимірювання пов'язана з помилкою вимірювання і характеризує ступінь коливання параметру, що вимірюється і визначає мінімальну або систематичну помилку, з якою можна здійснити вимірювання даним методом. Коливання результатів вимірювання підпорядковується статистичним закономірностям. На жаль, в Україні часто не враховують таке явище як помилка вимірювання. Ці критерії оцінки якості методів вимірювання є необхідними, але недостатніми критеріями ефективності контролю. Окрім них, ефективність значною мірою залежить від організації контролю, забезпеченості освітнього процесу технічними і методичними засобами, рівня професійної освіченості самих викладачів з питань методології і теорії тестового контролю [1].

Результати емпіричного дослідження свідчать, що у студентів-спортсменів і викладачів неоднозначне ставлення до

тестової форми контролю знань. Так, на питання анкети «Яке Ваше ставлення (позитивне, негативне) до тесту і тестування?» більшість студентів-спортсменів (95%) відповідають позитивно. При цьому вони надають перевагу завданням закритого типу. Кількість викладачів, які позитивно налаштовані на використання тестового контролю, становить лише 40%. Більшість з них вважають, що тест, поряд з іншими, є одним із важливих методів контролю, але не єдиним. На питання анкети «Чим Ви керуєтеся під час створення тесту: критеріями оцінки якості методів (валідності, об'єктивності, надійності і точності); результатами ознайомлення з тестами, розробленими іншими викладачами; навчальними можливостями студентів-спортсменів; змістом навчальної програми, її вимогами?» одержано такі дані: 40% усвідомлюють необхідність урахування вимог освітньої програми; 25% вказують на врахування навчальних можливостей студентів; результатами ознайомлення з тестами, розробленими іншими викладачами – керуються 22% опитаних; 9% викладачів ураховують критерії оцінки якості методів.

З відповідей викладачів, які розробляли тести, на питання «Яким тестовим завданням Ви надаєте перевагу?», одержано такі результати: 65% надає перевагу тестам закритого типу. Думка студентів-спортсменів і викладачів щодо використання завдань закритого типу співпадає.

Як свідчать результати нашого дослідження, тільки 20% викладачів забезпечує постійне розв'язування тестових завдань, 24% респондентів організовує тестовий контроль під час семінарських і практичних занять, 56% викладачів забезпечує розв'язування тестових завдань на етапі підсумкового контролю. Це свідчить про відсутність цілеспрямованої роботи з організації систематичного контролю і самоконтролю студентів-спортсменів за допомогою тестування.

На основі результатів вивчення психолого-педагогічних праць (А. Анастасі, В. Беспалько, І. Булах та ін.) класифіковано тести:

- *стандартизовані* тести передбачають регламентацію процедури тестування, уніфікацію інструкцій, бланків, засобів реєстрації, характеристики контингенту, який тестується, термін і тривалість тестування;

- *пілотне* тестування забезпечує визначення параметрів тесту та уточнення процедури тестування на основі репрезентативності вибірки. Воно може здійснюватися від 5 до 10 років і є основою розробки різних видів стандартизованих тестів;

- *тести*, орієнтовані на *норму*, дають можливість порівняти результати з деякою нормою (це насамперед вимоги освітньої програми). Вони застосовуються під час заліків, екзаменів, коли приймаються рішення альтернативного характеру (зараховано – незараховано);

- *тести*, орієнтовані на *критерій*, визначають індивідуальні результати студента, встановлюють взаємозв'язок цих результатів з попередньо встановленими критеріями [1].

У відкритих тестових завданнях відповіді не надаються а ні особі, яка тестується, а ні особі, яка їх перевіряє. Такі завдання передбачають вільну форму відповіді. До них належать завдання з пропусками, на доповнення, завдання з короткою відповіддю.

У тестах з напіввідкритими тестовими завданнями відповідь надається лише викладачу, який їх перевіряє.

Тести із закритими тестовими завданнями передбачають, що варіанти відповідей надаються також особі, яка тестується. Тестові завдання закритої форми складаються з трьох компонентів: а) інструкції з їх виконання; б) запитальної змістової частини; в) правильної відповіді. В деяких тестових завданнях інструкція може бути відсутня, оскільки цю функцію може виконувати запитальна змістова частина. Часто інструкцію розміщують на початку тестового зошита чи тестових матеріалів.

До тестових завдань закритої форми належать:

- завдання альтернативних відповідей («правильно – неправильно», «так – ні»); застосовуються для оцінки одного елемента знань;

- завдання простого множинного вибору передбачають знаходження однієї правильної відповіді із запропонованих варіантів;

- у завданнях з множинним вибором кількість правильних відповідей необмежена [2].

Тест складається з певної кількості завдань. У практиці тестування часто виникає проблема кількості тестових завдань для забезпечення достовірності висновків. Для того, щоб виміряти рівень знань більш точно, необхідно використовувати велику кількість тестових завдань. Безумовно, довжина тесту обмежується певними психофізіологічними характеристиками суб'єктів навчання.

Тестові завдання, як метод і форма контролю, не замінюють собою інших дидактичних засобів навчання. Вони спрямовані на те, щоб виявити досягнення і вади цього процесу. Робота над тестовими завданнями може ефективно забезпечити здійснення поточної, поетапної та підсумкової атестації результатів навчальної діяльності студентів.

Переваги тестових завдань:

- стандартизація і регламентація процедури тестування, швидкість здійснення й обробки результатів;

- порівняння індивідуальних результатів з нормою;

- демократизм, відкритість і гласність тестування, більшою мірою відображає реальні навчальні досягнення студента;

- мінімізація впливу суб'єктивних факторів, об'єктивність обробки даних;

- незалежність результатів вимірів від розробників-викладачів.

Вади тестових завдань:

- слабка спрямованість на вимірювання динаміки розвитку індивідуальних здібностей студента, рівня його інтелектуальних ресурсів;

- позбавлення студента і викладача живого діалогу;
- низька надійність через можливість «вгадати» відповідь;
- коливання результатів вимірювання;
- ігнорування психофізіологічних характеристик суб'єктів навчання [5].

Результати аналізу наукової літератури та практики тестування у закладах вищої освіти дали змогу сформулювати основні правила створення тестових завдань:

1. Зміст завдання повинен бути відповідним до вимог програми і відображати зміст навчання (що студенти повинні знати і вміти). Цей етап є основою для забезпечення валідності тесту, що пов'язана зі змістом. Слід уникати перевірки тривіальних, або надмірно вузькоспеціальних знань.
2. Кожне тестове завдання повинно перевіряти відповідний рівень засвоєння знань, в тому числі когнітивний рівень.
3. Варіанти відповідей повинні бути гомогенними (однорідними) і вірогідними (правдоподібними).
4. Інформація, що міститься в одному тестовому завданні не повинна допомагати відповісти на інше тестове завдання.
5. Текст інструкції повинен відрізнятися від основного тексту іншим шрифтом або кольором.
6. Тестові завдання нумеруються арабськими цифрами, нумерація тестових завдань різної форми наскрізна.
7. Створення тестового завдання розпочинається з формулювання правильної відповіді (для завдань закритої форми) або постановки запитання (для завдань відкритої форми).
8. Запитальна частина тестового завдання формулюється зазвичай у стверджувальній формі, стисло, чітко, без подвійного тлумачення.
9. Запитальну частину тестового завдання доцільно виділити іншим шрифтом (великі літери, активний колір тощо).
10. Варіанти відповідей тестового завдання повинні мати окрему індексацію (нумерацію) [1; 2].

Для систематичного контролю знань і вмінь студентів-спортсменів, організації попереднього, поточного тестування необхідно створити банк тестових завдань, мінімізувати розкриття тестових завдань для підсумкового контролю задля об'єктивності оцінювання, унеможливлення надто високих балів. Водночас процедура тестування і система оцінювання повинні бути відкритими і зрозумілими для учасників, які повинні мати вільний доступ до підготовчих матеріалів тестів [6].

У Вінницькому національному аграрному університеті накопичено досвід діагностики якості підготовки фахівців різних спеціальностей на державних і семестрових іспитах за допомогою тестових методик.

Тестові завдання можуть складатися з використанням різноманітних комп'ютерних інструментів, починаючи від різних редакторів і програм для розробки презентацій і до використання мов програмування та можливостей мережі Інтернет. Але розробка якісного тестового інструментарію – тривалий, трудомісткий процес.

При дослідженні можливостей різних систем автоматизованого контролю знань, ми прийшли до висновку, що тестова система повинна мати наступні важливі характеристики:

- *адаптивність*, тобто здатність системи пристосовуватися до мінливих умов (технічних і програмних засобів);
- *відкритість* визначається здатністю системи підлаштовуватися під контроль навчальної дисципліни;
- *стандартність* системи виражається використанням функцій і дизайну, що застосовуються в програмах загального користування;
- *уніфікованість* полягає в тому, що на основі даної системи можна створити їй подібні [3].

На сьогодні найбільш розповсюдженими засобами для організації і проведення автоматизованого контролю знань студентів є системи комп'ютерного тестування (СКТ). Серед значної кількості таких систем можна виділити пакети програм для комп'ютерного тестування: локальні, мережеві та web-орієнтовані.

Можливості комп'ютерного тестування зараз використовуються не повністю. Чимало існуючих програмних оболонок зазвичай лише дублюють бланкову технологію, не використовуючи всіх можливостей мультимедіа і інтерактивності [3; 4].

Висновки. На основі аналізу результатів нашої експериментальної роботи можна стверджувати, що створення системи об'єктивного тестового оцінювання знань й умінь студентів з іноземної мови, яку можна було б використовувати у всіх видах контролю знань студентів-спортсменів і яка задовольняла би його цілям і функціям, повинно базуватися на сучасних технологіях вимірів. Вони вимагають від розробників не тільки високої кваліфікації, але й розуміння загальних цілей підготовки фахівців, а також знань з теорії та практики тестування.

Успіх впровадження та масового використання певної комп'ютерної контролюючої програми залежить від того, наскільки вдало підібрані та реалізовані методичні принципи контролю.

Встановлено, що в умовах тестування активізується навчальна робота студентів, підвищується рівень уважності і відповідальності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці науково-методичних аспектів застосування тестів при вивченні іноземних мов та у розробці тестових завдань для контролю комунікативної компетенції студентів-спортсменів в окремих видах мовленнєвої діяльності.

Література

1. Булах І.Є. Створюємо якісний тест : навч. посіб. для викладачів, учителів і методистів / І. Є. Булах, М. Р. Мруга. – К.: Майстер-клас, 2006. – 160 с
2. Кухар Л.О. Конструювання тестів: [Курс лекцій : навч. посіб.] / Л.О. Кухар, В.П. Сергієнко, – Луцьк: Волинський поліграф, 2010.– 182 с.
3. Ухань П.С. Вимоги до автоматизованої системи контролю знань [Електронний ресурс] / П.С. Ухань. – Режим доступу: www.ii.npu.edu.ua/files/Zbirnik_KOSN/4/24.pdf. 2012.

4. Airasian P. W. Classroom Assessment / P. W. Airasian. – New York : Mc Grow-Hill, Inc. 1991. – 450 p.
5. Alderson J. C. Language Test Construction and Evaluation / Alderson J. C., Clapham C., Wall D. – Cambridge : Cambridge University Press, 1995. – 324 p.
6. Brown J. D. Testing in Language Programs: a Comprehensive Guide to English Language Assessment / J. D. Brown. – NY : Mc Graw – Hill, 2005. – 307 p.

References

1. Bulah I.E. (2006). Stvoruemo iaKisnyi test: navch.posibn. dlia vykladachiv, uchiteliv I metodystiv / I. E. Bulah, M. P. Mruga. – K.: Maister-klas, 2006. – 160 s
2. Kuhar L.O. (2010)/ Konstruiuvannia testiv: [Kurs lektsii : navch. posibn.] / L.O. Kuhar, V.P. Sergienko, – Lutsk: Volunpoligraf, 2010.– 182 s.
3. Uhan P.S. (2012) Vymogy do avtomatysovanii systemy kontroliu znan [Elektronnyi resurs] / P.S. Uhan. – Reshym dostupu : www.ii.npu.edu.ua/files/Zbirnik_KOSN/4/24.pdf: 2012.
4. Airasian P. W. Classroom Assessment / P. W. Airasian. – New York : Mc Grow-Hill, Inc. 1991. – 450 p.
5. Alderson J. C. Language Test Construction and Evaluation / Alderson J. C., Clapham C., Wall D. – Cambridge : Cambridge University Press, 1995. – 324 p.
6. Brown J. D. Testing in Language Programs: a Comprehensive Guide to English Language Assessment / J. D. Brown. – NY : Mc Graw – Hill, 2005. – 307 p.

УДК 373.2.016:796.3(043.3)

Галай М.Д.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Питомець О.П.,
доцент кафедри футболу ,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

ВІКОВА ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЧИКІВ 1-4 КЛАСІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ

У статті розкрито специфіку фізичного виховання молодших школярів яка ґрунтується на вікових особливостях анатомо-фізіологічного, психологічного розвитку, адаптації до умов навчання та обмеженні рухової активності.

Визначено важливість побудови процесу навчання фізичних вправ ігрової спрямованості учнів молодшого шкільного віку з урахуванням морфофункціональних та психофізіологічних особливостей розвитку організму, що дозволяє виконувати навантаження в оптимальному режимі та підвищує ефективність засвоєння матеріалу програми.

З'ясовано та обґрунтовано взаємозв'язок певних психофізичних характеристик з проявами фізичних можливостей хлопчиків 1-4 класів, стрімкий розвиток яких припадає саме на молодший шкільний вік.

Розкрито та проаналізовано особливості вікової динаміки показників психофізіологічного розвитку хлопчиків 1-4 класів та визначено їх вплив на засвоєння вправ з м'ячем учнів зазначеного вікового періоду.

Ключові слова: молодший шкільний вік, психофізіологічні показники, фізичні якості, вправи з м'ячем.

М.Д. Галай, А.П. Питомець. Возрастная динамика психофизиологического развития мальчиков 1-4 классов и их влияние на успешное освоение упражнений с мячом. В статье раскрыто специфика физического воспитания учеников младшей школы на основе возрастных особенностей анатомо-физиологического, психологического развития, адаптации к условиям обучения и ограничения двигательной активности.

Определена важность построения процесса обучения физическим упражнениям игровой направленности с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей развития организма, что позволяет выполнять нагрузки в оптимальном режиме и повышает эффективность освоения материала программы.

Определена и обоснована взаимосвязь некоторых психофизических характеристик с проявлением физических возможностей учеников 1-4 классов, стремительное развитие которых происходит в младшем школьном возрасте.

Раскрыты и проанализированы особенности возрастной динамики показателей психофизиологического развития мальчиков 1-4 классов и определено их влияние на освоение упражнений с мячом учащихся данного возрастного периода.

Ключевые слова: младший школьный возраст, психофизиологические показатели, физические качества, упражнения с мячом.

Halai Mariia, Pytomets Oleksandr. Age dynamics of indicators of psychophysiological development of boys 1-4 classes and their effects on the success of how to master the ball. The article describes the specificity of physical education of younger students, which is based on age-specific features of anatomic-physiological, psychological development, adaptation to learning conditions and limitation of physical activity.

The importance of constructing the process of teaching physical activity in the orientation of young schoolchildren, taking into account the morph functional and psychophysiological features of the development of the organism, which allows to perform the load in the optimal mode and increases the efficiency of mastering the material of the program.

The interrelation of certain psychophysical characteristics with manifestations of physical abilities of boys of grades 1-4 has been clarified and substantiated, the rapid development of which belongs to the younger school age.

The peculiarities of age dynamics of indicators of psycho-physiological development of boys of grades 1-4 are revealed and analyzed, and their influence on mastering the exercises with ball of students of the specified age period is determined.

The individual characteristics of the psyche of younger students include different characteristics of attention: speed of information processing, concentration and intensity of attention, as well as visual, auditory and motor memory, functional mobility of nervous processes, psycho-emotional stability.

The definite manifestation of age dynamics of psychophysiological indicators of boys of 1-4 grades allows to speak about the accelerated motor and psychophysiological development of children of this age period.

In primary school the basic vital motor actions are formed, there is an intensive development of the majority of motor qualities, properties of the psyche, formation of various organism systems and personality traits. Thus, the high level of most psychophysiological characteristics identified in the study and their correlation with the manifestations of motor activity in younger school age creates the preconditions for rapid mastery of the program material, positively affecting the degree of its assimilation.

Key words: primary school age, psychophysiological indicators, physical qualities, ball exercises.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. У початковій школі закладається фундамент для подальшого фізичного вдосконалення учнівської молоді на основі набутих знань, рухового досвіду та фізичної підготовленості (В.Г. Ареф'єв, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай та ін.).

Правильно організоване фізичне виховання в молодшому шкільному віці з урахуванням індивідуальних відмінностей росту і розвитку організму, є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку учнів, а й одним із пріоритетних напрямків удосконалення шкільного фізичного виховання (М. М. Борейко, Т. Ю. Круцевич, А. В. Огністий, та ін.).

Процес навчання фізичних вправ ігрової спрямованості в 1-4 класах має відбуватися з урахуванням морфофункціональних та психофізіологічних особливостей розвитку організму школярів, що у свою чергу дозволяє кожному учневі виконувати навантаження в оптимальному режимі та підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу, що доводить актуальність обраної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження В.Г. Ареф'єва, Д.Д. Донського, Є.П. Ільїна, Ю.О. Петренка та ін. підтверджують взаємозв'язок певних психофізичних характеристик з проявами рухової активності, тому кожен вид фізичних можливостей, стрімкий розвиток яких припадає саме на молодший шкільний вік, необхідно розглядати більш широко.

Завдання дослідження – розкрити особливості вікової динаміки показників психофізіологічного розвитку хлопчиків початкової школи та визначити їх вплив на оволодіння ними вправ з м'ячем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рядом вчених (В.Г. Ареф'єв, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, В.С. Добринський, В.В. Курінна, Б.М. Шиян) підтверджено, що під впливом занять фізичними вправами і спортом, удосконалюється будова і діяльність організму людини: підвищується її працездатність, зменшуються витрати організмом енергетичних речовин на виконання тієї самої роботи, економнішими стають витрати організму на підтримку його життєдіяльності в стані спокою.

Дослідженнями В. П. Озерова, Ю. О. Петренка, Р.М. Мішаровського та ін., підтверджено взаємозв'язок певних психофізичних характеристик з проявами рухової активності. Важко переоцінити вплив вправ та дій з м'ячем на психофізичний розвиток дитини молодшого шкільного віку, важливо також підкреслити їх роль у розвитку координації рухів, зміцненні кисті руки, удосконаленні діяльності кори головного мозку, під час застосування вправ та ігор з м'ячем удосконалюються навички більшості основних рухів. Тонка перцепція під час виконання вправ з м'ячами різного розміру та маси дозволяють дітям 6-7 років розвивати окомір, краще диференціювати зусилля, що має позитивний вплив під час навчання письма. Концентрація уваги на м'ячі – підвищує увагу та тренує зір, вивчення нових рухових дій – покращує здібності пам'яті. Не можна не відмітити сприятливий вплив вправ з м'ячем на фізичний розвиток і розумову працездатність [1, 3].

Таким чином, психофізіологічні фактори безпосередньо впливають на швидкість та ступінь оволодіння об'єктом навчального процесу програмним матеріалом. На успішне засвоєння учнями рухових дій з м'ячем впливає низка взаємозалежних об'єктивних компонентів. Вивчення вікової динаміки психофізіологічних показників дає можливість дослідити особливості їх прояву в певній категорії досліджуваних та розробляти методики щодо їх формування, розвитку та корекції.

Отже, у ході дослідження було визначено вікову динаміку прояву психофізіологічних показників у хлопчиків 1–4 класів та отримано наступні результати: реакція на рухомий об'єкт має найкращі показники у першому ($0,53 \pm 0,29$ с) та четвертому ($0,59 \pm 0,22$ с) класах. Динаміка розвитку показників часу сенсомоторних реакцій хлопчиків має позитивний характер та достовірно змінюється з віком. Так, проста рухова реакція на подразник зорового аналізатора зростає від $0,40 \pm 0,07$ с у 1 класі до $0,31 \pm 0,05$ с у 4 класі. Складна реакція вибору змінюється у показнику від $0,73 \pm 0,28$ с до $0,53 \pm 0,16$ с відповідно з 1 по 4 класи. Характеристика моторики учнів молодшої школи, що визначається частотою рухів верхніх кінцівок визначається покращенням показників з 1 по 3 класи - $35,71 \pm 11,02$ с; $49,13 \pm 9,97$ с та $55,51 \pm 7,52$ с відповідно, та дещо погіршується у 4 класі до $52,82 \pm 9,41$.

Щодо вивчення показників відчуття часових параметрів, то точність відтворення коротких відрізків часу (5 с) має суттєве покращення лише у 2 класі ($0,77 \pm 0,15$ с). У 3-му ($0,82 \pm 0,16$ с) та 4-му ($0,84 \pm 0,22$ с) класах показник дещо

погіршується та стабілізується. Точність відтворення довгих відрізків часу (20 с) має такі показники: 1 клас – $2,73 \pm 1,07$ с; 2 клас – $3,30 \pm 1,37$ с; 3 клас – $2,43 \pm 1,22$ с та суттєво покращуються у 4 класі – $1,73 \pm 0,95$ с.

З віком простежується позитивна динаміка зростання показника швидкості переробки зорової інформації у досліджуваного контингенту: $0,61 \pm 0,15$ - 1 клас, $0,96 \pm 0,29$ - 2 клас, $1,08 \pm 0,25$ - 3 клас та $1,16 \pm 0,38$ - 4 клас.

Аналізуючи вміння хлопчиків молодшого шкільного віку диференціювати відстань визначено погіршення показника у 2 і 3 класі ($0,7 \pm 0,54$ і $0,70 \pm 0,45$) та різке його зростання у 4 класі ($0,45 \pm 0,28$).

Достовірні зміни простежуються під час аналізу показників максимальної сили кисті хлопчиків 1-4 класів, особливе зростання відбувається з 2 по 3 клас (з $13,65 \pm 2,37$ кг до $17,15 \pm 1,48$ кг) з подальшим покращенням у 4 класі ($17,94 \pm 1,74$ кг). Стабільне підвищення чутливості м'язових зусиль на чверть сили від максимуму спостерігається з віком та має такі показники: $1,11 \pm 0,76$ кг у першокласників, $0,89 \pm 0,69$ кг у другокласників, $0,61 \pm 0,45$ кг у третьокласників та $0,43 \pm 0,41$ кг у хлопчиків четвертого класу.

Показники тесту на рівновагу зазнають достовірного покращення тільки у 2 класі ($3,83 \pm 0,89$ с), далі показники дещо стабілізуються та коливаються в межах від $3,64 \pm 1,05$ с (3 клас) до $3,40 \pm 1,15$ с (4 клас).

Динаміка розвитку короткочасної пам'яті у хлопчиків початкової школи має позитивний характер, який виявляється у суттєвому зростанні показника від $1,75 \pm 0,80$ у 1 класі до $2,55 \pm 0,56$ у 4 класі.

Досліджуючи обсяг уваги визначили стрімке зростання її показників у даний віковий період, а саме: $5,78 \pm 1,22$ - у хлопчиків 1 класу, $6,43 \pm 1,31$ - у другому класі, $6,36 \pm 1,14$ у хлопчиків 3 класу та $8 \pm 0,92$ у хлопчиків 4 класу.

Під час вивчення динаміки розвитку втрати хлопчиків 6-10 років було відмічено стабільне зростання сили нервових процесів з такими результатами: $7,14 \pm 1,14$ с у 1 класі; $6,43 \pm 1,16$ с у 2 класі; $5,70 \pm 1,18$ с у 3 та $2,94 \pm 0,98$ с у 4 класі, що за шкалою оцінювання динамічної працездатності В.І. Рижкова відповідає середньому значенню у 5 балів.

Отже, аналізуючи вікову динаміку прояву психофізіологічних показників хлопчиків 1-4 класів можна говорити про прискорений руховий та психофізіологічний розвиток дітей даного вікового періоду.

Аналіз літератури підтверджує, що високий рівень прояву психічних функцій не тільки значно полегшує процес формування психофізичної готовності, але й створює передумови швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно впливаючи на ступінь його засвоєння [1, 3].

Фахівцями у галузі фізичного виховання встановлено взаємозв'язок певних психофізичних характеристик з проявами рухової активності. Швидкість, на думку Т. Ю. Круцевич, А. П. Матвеева, М. Линця, Б. М. Шияна та ін., є комплексною руховою якістю, до якої входять прості та комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

У свою чергу, поняття: латентний період простої зорово-моторної реакції, латентний період складної зорово-моторної реакції, латентний час напруження м'язів, максимальний темп рухів та ін. розглядаються Є. П. Ільїним як «психомоторні показники». А. І. Поручинський детермінує влучність як складну психофізичну якість, яка залежить від просторових, силових компонентів, функцій диференціювання та відтворення параметрів рухів. Таким чином, в основі будь-яких рівнів прояву швидкісних здібностей лежать психофізичні прояви, а сенситивний період їхнього розвитку припадає на молодший шкільний вік [4].

Координацію диференціюють як здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань та здатністю до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів, здатністю до збереження рівноваги, відчуття ритму, орієнтування в просторі, довільного розслаблення м'язів та координуваність рухів [1, 6].

В. П. Озеровим та Ю. О. Петренком доведено, що сенсомоторика регулює сенсорні реакції та сенсомоторні координації; моторні дії пов'язані з усвідомленим вирішенням завдань рухами; ідеомоторика виконує програмує та регулює рухи функцію. Зокрема, В. П. Озеров вважає, що здатність до управління часовими, просторовими та динамічними характеристиками є ознакою психомоторного розвитку. Безперечно, складовою координаційних якостей є психофізичні здібності, які необхідно розвивати у 1-4 класі [2].

Ефективне виконання швидких та різких ударів, метання в ціль залежить від рівня вибухової сили, розвиток якої припадає на молодший шкільний вік [6].

Отже, розвиток таких фізичних якостей як швидкість, координація та гнучкість лежить у площині вдосконалення психофізичних складових засобами, що найбільше відповідають віковій категорії молодших школярів.

Використання базових засобів фізичного виховання у поєднанні з ігровими видами діяльності сприяють розвитку фізичних якостей. Варіативність техніко-тактичних прийомів і спеціальних підвідних вправ пов'язаних з проявами дрібної моторики збільшують арсенал рухових навичок молодших школярів, сприяють розвитку спритності та координації рухових дій [3, 5].

Під впливом занять фізичними вправами удосконалюється діяльність різних органів чуттів: поліпшується зір та слух, рівновага, тактильна чутливість. Так, очі завдяки пластичності кришталика можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання і письма [4].

Унаслідок взаємодії з навколишнім світом дитина розвиває свою моторику, пізнає тривалість і сталість простору та часу, вчиться пристосовувати свої дії до параметрів відстані та швидкості. Покращуючи контроль за своїм тілом і рухами, навчається ідентифікувати, репродукувати, наслідувати, вибирати і краще адаптуватися [1, 6].

Висновки. В учнів початкової школи формуються основні життєво необхідні рухові дії, відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, властивостей психіки, формування різних систем організму та особистісних рис характеру. Отже, визначений у ході дослідження високий прояв більшості психофізіологічних характеристик та їх

взаємозв'язок з проявами рухової активності у молодшому шкільному віці створює передумови швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно впливаючи на ступінь його засвоєння.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Встановлення та дослідження кореляційних зв'язків між спеціальною руховою підготовленістю, морфологічними особливостями та психофізіологічними показниками розвитку організму учнів початкової школи. Результати дослідження є перспективою для створення методики навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму.

Література

1. Арефьев В.Г. Дифференциация развивально-оздоровчих занятий с физической культуры учнів основной школы. Теория и практика: монография / В. Г. Арефьев. – Киев: Центр учебной литературы, 2014. – 197 с.
2. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Мішаровський Р. М. Залежність успішності засвоєння вправ з м'ячем учнів початкової школи від морфофункціонального та психофізіологічного розвитку їх організму / М.Д. Галай, Ж.Г. Дьоміна, Г.В. Кротов// Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Вип.118. Т.1. – С.70-75.
4. Поручинський А. І. Зорово-моторні реакції та властивості нейродинамічних процесів школярів / А. І. Поручинський. // Науковий вісник Волинського державного університету імені Л.Українки, 2009. – Т.5 – С. 48-52.
5. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Р.В. Чопик. – К., 2010. – 22 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – Ч. 1. - 272 с.

References

1. Arefiev V.G. (2014). "Differentiation of developmental-improving classes on physical culture of primary school students". Kyiv: Center for Educational Literature. 197 p.
2. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P., Tsvek S.F. (1998). "System of physical education of junior schoolchildren. Educational and methodical manual" IZMN. 232 p.
3. Misharovskiy R.M. (2014). "Dependence of the Success of Mastering Primary Ball Exercises on the Morpho-Functional and Psychophysiological Development of their Organism". CNPU. pp.70-75.
4. Poruchinsky A.I. (2009). "Visual-motor reactions and properties of neurodynamic processes of schoolchildren". Scientific Bulletin of Volyn State University named after L.Ukrainka. pp. 48-52.
5. Chopik R.V. (2010). "Methods of teaching physical exercises of younger students in the process of basketball". author. dissertation ... Cand. ped. Sciences: Special. 13.00.02 "Theory and methodology of teaching (physical culture, basics of health)". 22 p.
6. Shiyani B.M. (2001). "Theory and methods of physical education of students". Ternopil: The Educational Book. 272 p.

Гасимова М.М.

викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я

Гасимов Р.В.

викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СМГ

В статті розглянуто особливості реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. Викладено нагальні питання організації занять з фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям. Обґрунтовано ефективність застосування диференційованого підходу як дієвого способу збереження їх здоров'я.

Ключові слова: диференційований підхід, студенти, спеціальна медична група, здоров'я.

Гасимова М. Н. Гасимов Р. В. Особенности реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов СМГ. В статье рассмотрены особенности реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Изложены актуальные вопросы организации занятий по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем. Обоснована эффективность применения дифференцированного подхода как действенного способа сохранения их здоровья.

Ключевые слова: дифференцированный подход, студенты, специальная медицинская группа, здоровья.

Gasymova M., Gsymov R. Features of implementation of the differentiated approach in the physical education of SMG students. The article deals with the peculiarities of implementation of the differentiated approach in the physical education of students of a special medical group. The questions of organization of physical education classes for students with disabilities are presented. The effectiveness of using a differentiated approach as an effective way of preserving their health is substantiated.

In recent decades, much emphasis has been placed on the physical education of children, adolescents and young people in Ukraine. The main purpose of socio-economic policy of our country in the field of physical culture is to improve the nation, to form a healthy way of life of the population, to educate the physically intellectually developed and socially active personality. One of the main tasks of physical education is to strengthen and preserve the health of student youth, to cultivate a culture of healthy lifestyles, to increase physical and functional fitness, to develop motor abilities, to improve the individual and personal qualities necessary for life.

Keywords: *differentiated approach, students, special medical group, health.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття в Україні значна увага приділяється фізичному вихованню дітей, підлітків та молоді. Основною метою соціально-економічної політики нашої держави в галузі фізичної культури є оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, виховання фізичної інтелектуально розвиненої і соціально активної особистості [2]. Одним із основним завдань фізичного виховання є зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, виховання культури здорового способу життя, підвищення фізичної та функціональної підготовленості, розвитку рухових здібностей, удосконалення індивідуальних і особистісних якостей, необхідних для життєдіяльності.

Освітні, виховні та оздоровчі завдання фізичного виховання в умовах ЗВО найбільш успішно реалізуються при раціонально організованій руховій діяльності та комплексному застосуванні ефективних педагогічних засобів, форм і методів освітнього процесу та оздоровчої роботи. Одним з найважливіших умов підвищення ефективності занять з фізичного виховання, спрямованих на реалізацію вищезазначених завдань є диференційований підхід у фізичному вихованні студентів, здійснюваний з урахуванням індивідуальних особливостей рівня їх підготовленості та стану здоров'я.

Аналіз літературних джерел. Питанням диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи присвячені роботи Є. В. Харламова, Д. І. Глазиріна [3], А. В. Магльованого, О. Д. Дубогай [4], та ін. Пошуком раціональних форм та методів організації занять з фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям займаються В. М. Белова, А. Б. Котова, О. М. Вацеба, С. П. Козіброцький, Т. В. Бойчук та ін. За даними науковців (О. Ю. Іваночко, Ю. М. Мороз, О. З. Блават) програми, які складаються для студентів спеціальної медичної групи спрямовані на врахування тяжкості захворювання, а не враховуються індивідуальні особливості студентів та їх бажання займатись конкретним видом фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній соціокультурній ситуації, коли в умовах глобальної економічної кризи, погіршення демографічної ситуації значно зростає значення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти для формування всебічно розвиненої особистості, виховання фізично і психічно здорової, інтелектуально розвиненої і соціально активної молоді, здатної адаптуватися до сучасних умов життєдіяльності [5].

У зв'язку з цим фізичне виховання у закладах освіти розглядається як сукупність способів людської перетворювальної діяльності, як найважливіший чинник збереження і розвитку життєвих сил людини, виховання загальної і спортивної культури особистості і формування навичок культури здорового способу життя.

Фізичне виховання у ЗВО має бути спрямоване не тільки на розвиток рухових здібностей, на виховання фізичних і морально-вольових якостей, але і на підвищення фізичної та функціональної підготовленості студентів, на збереження і зміцнення їх здоров'я. Однак рівень сучасних вимог до особистості не забезпечується належною ефективністю фізичного виховання студентів. На сучасному етапі розвитку українського суспільства вагомим значення набуває пошук нових шляхів позитивного впливу на покращення фізичного розвитку студентів та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я. Останнім часом у зв'язку зі збільшенням розумової діяльності, активізацією самостійної творчої роботи рівень здоров'я студентської молоді різко погіршується, і як наслідок, збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, тому, на сьогодні, гостро постало питання про залучення їх до занять з фізичного виховання [6]. Сьогодні, спостерігається погіршення показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості дітей, підлітків та студентської молоді. Аналіз літературних джерел, показав, що за багатьма показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості сучасна молодь, поступається своїм одноліткам попередніх років. За даними досліджень, щорічно в педагогічний університет вступають понад 68% випускників загальноосвітніх шкіл, що мають слабку фізичну підготовленість. Дослідження показало, що і більш 70% студентів першого курсу не можуть здати контрольні нормативи з фізичної підготовки. У більшості студентів не сформована позитивна мотивація до здорового способу життя [7].

Крім, того за даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді. Часто внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які з часом набувають хронічних форм. Такі студенти надовго, часто на багато років, залишаються позбавленими активних занять фізичними вправами або отримують недостатню кількість фізичних навантажень, що не задовольняє потреби організму [1].

Погіршення фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді обумовлено не тільки недооцінкою суспільством і особистістю оздоровчих, виховних та освітніх можливостей занять з фізичного виховання, а відсутністю належної мотивації студентів до здорового способу життя і усвідомленої потреби в самостійних заняттях фізичними вправами, що не дозволяє використовувати в повній мірі засоби фізичної культури для розвитку рухових здібностей і зміцнення фізичного та психічного здоров'я [2].

Тому, для підвищення мотивації у студентів спеціальних медичних груп до занять з фізичного виховання необхідно більш широко впроваджувати особистісно-орієнтовані, здоров'язберігаючі педагогічні технології навчання, варіативні програми з фізичної культури з оздоровчим напрямом. Важливо в системі фізичного виховання застосовувати нові форми і види занять фізичними вправами (аеробіка, гімнастика-ушу, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика карате), що має

велику популярність серед молоді. При цьому необхідно використовувати індивідуально-диференційований підхід у відборі та застосуванні фізичних вправ, з урахуванням стану здоров'я та рівнем підготовленості студентів [5].

Студенти, які за медичними показниками належать до СМГ, не повинні займатись фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Для цього контингенту студентів методика і організація занять, а також загальний режим повинні мати цілком іншу організацію. Головним завданням фізичного виховання студентів СМГ повинно бути забезпечення оптимальної оздоровчо-профілактичної рухової активності (залежно від індивідуально-типологічних особливостей психофізичного стану та діагнозу захворювання), а також формування стійкого інтересу і потреби у фізичному самовдосконаленні, насамперед основі теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [8]. Тому, важливе значення для правильного застосування засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів має диференційований підхід до фізичного виховання, що передбачає застосування доступних фізичних вправ. Диференціація і застосування доступних фізичних вправ з реалізацією індивідуально-диференційованого підходу у відборі і використанні засобів форм і методів фізичного виховання є найважливішими умовами підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти.

Індивідуально-диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям, які мають низький рівень фізичної та функціональної підготовленості, дає можливість використовувати фізичні вправи і навантаження, відповідні досягнутому рівню фізичної та функціональної підготовленості кожного студента. Це дозволяє використовувати фізичні вправи і навчально-тренувальні навантаження, що сприяють максимальному розвитку індивідуальних здібностей, зміцнення та збереження здоров'я і підвищення фізичної підготовленості та працездатності студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [8]. За даними науковців диференційований підхід має важливе значення для оптимізації фізичного виховання в закладах освіти та дає можливість студентам з відхиленнями у стані здоров'я працювати в оптимальному режимі, забезпечуючи найкращий оздоровчий ефект [2].

На думку спеціалістів, перехід до диференційованого підходу є одним із найголовніших завдань сучасної освіти. На це вказують видатні вчені і педагоги різних історичних періодів: Я. А. Коменський, К. Д. Ушинський, Ж. Ж. Руссо. Також актуальними є наукові дослідження проблем збереження здоров'я студентської молоді – О. Андрєєвої, О. Вакулєнко, О. Гладощука, Н. Долбищевої, І. Іваній, Н. Москаленко та інших дослідників. Дослідженням з проблеми фізіологічного обґрунтування та застосування диференційованих методик приділяли увагу такі вчені, як Н. Бондарчук, І. Глазирін, Я. Кравчук, Т. Круцевич, О. Кузьміна та інші [9]. За даними О. О. Малімона зазначає, що диференційований підхід – це особливий підхід викладача до різних груп студентів, організація роботи яких пристосовується до їх типологічних особливостей і різниці складності, методами та прийомами навчання [8].

Важливе значення при плануванні заняття з фізичного виховання має врахування індивідуальних особливостей біологічного формування організму та відповідних особливостей адаптації його до фізичних навантажень. При виконанні однакового фізичного навантаження очікуваний результат може бути різний. Для деяких студентів воно буде оптимальним, а для інших недостатнім чи взагалі дуже великим. Це залежить від статевих особливостей, рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та стану здоров'я тих, хто займається. Тому під час виконання фізичних вправ потрібно уважно слідкувати за реакцією організму кожного студента і, виходячи, з цього підбирати фізичні навантаження методом диференціації [6].

Спостереження показало, що викладачі кафедри фізичного виховання, які працюють зі студентами з ослабленим здоров'ям володіють навичками індивідуалізації диференціації фізичних вправ і застосовують їх з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку і функціональних можливостей. Важливе значення для правильного застосування засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів має індивідуально-диференційований підхід до фізичного виховання, що передбачає застосування доступних фізичних вправ і навчально-тренувальних завдань [4].

З огляду на викладене вище, з метою реалізації індивідуально-диференційованого підходу до фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, які сприяють зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності та формування здорового способу життя студентів цієї категорії, необхідно впроваджувати ефективні педагогічні умови, засобів, форм і методів.

Педагогічні умови це необхідні і достатні обставини, від яких залежить ефективність занять з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Реалізація завдань фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи здійснюється з урахуванням трьох груп умов. Перша група – умови, що діють за межами закладу освіти (соціальний статус родини, внутрішньосімейний мікроклімат, культура здоров'я в родині, рухова активність в межах сім'ї). Друга група стосується мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, а також практичної реалізації завдань фізичного виховання. Третя група умов визначається педагогічною взаємодією в системі «викладач-студент» (наявністю зворотного зв'язку в освітньому процесі на основі педагогічного контролю та оцінювання на заняттях з фізичного виховання) [7].

Висновки. Принцип диференціації в фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям, спрямований на індивідуально-диференційований підхід є найважливішою закономірністю освітнього процесу. Від правильної реалізації даного підходу у відборі і застосуванні педагогічних засобів в значній мірі залежить якість фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти, що в свою чергу має позитивний вплив на функціональний стан молоді та їх здоров'я.

Література

1. Бабиш В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 108 с.

2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 223 с.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання [Текст]: навчальний посібник. / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Видавництво «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
5. Калашник О. С. Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності / О. С. Калашник // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів. – 2011. – С. 69 – 75.
6. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М. П. Козленко, Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984. – 230 с.
7. Крамар В. У. Здоровий спосіб життя / В. У. Крамар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2002. – № 24. – С. 56 – 62.
8. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів [монографія] / О. О. Малімон. – Луцьк : МОН України ВНУ імені Л. Українки. – 2009. – 160 с.
9. Носко Н. А. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / Н. А. Носко, А. П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 22. – С. 14-18.

Reference

1. Babich V. (2010) Organization of health work in a special medical group. The state. closed "Lugan. nat. Taras Shevchenko University". - Lugansk: Publishing House of Taras Shevchenko LNU. - 108 p.
2. Bezverkhnya G. (2016) Formation of motivation for physical education and sports of schoolchildren and students: monograph / G. Bezverkhnya, V. Tsybulska, G. Gonchar. - Uman: Visi VOC. - 223 p.
3. Glazirin I. (2003) Fundamentals of Differentiated Physical Education [Text]: a textbook. / I. Glazirin. - Cherkasy: Publishing House "Echoes-Plus". - 352 p.
4. Dubogay O. (1995) Methods of physical education of students, classified by health status to a special medical group: a textbook. / O. Dubogay, V. Zavatsky, Y. Korop. - Lutsk: Nadstirrya. - 220 p.
5. Kalashnik O. (2011) Stimulation of student activity to sports activity / O. Kalashnik // Actual problems of theory and methodology of physical education. - Lviv. - 69 – 75 p.
6. Kozlenko M. (1984) Theory and methods of physical education / M. Kozlenko, E. Vilchkovsky, S. Tzvek. - K.: High School. - 230 p.
7. Kramar V. (2002) A healthy lifestyle / V. Kramar // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. Of sciences. pr / ed. S. Ermakov. - H. : ХХПІ. - № 24. - P. 56 - 62.
8. Malimon O. (2009) Differentiated approach in the process of physical education of students [monograph] / O. Malimon. - Lutsk. : Ministry of Education and Science of Ukraine. - 160 p.
9. Nosko N. (2000) The influence of physical education on the state of health and physical fitness of student youth / N. Nosko, A. Kryvenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. of sciences. ed. SS Ermakov - Kharkiv: ХХПІ. - № 22. - P. 14-18.

УДК 796.88:378.(075.8)

Грибан Г.П.,
док. пед. наук, проф.,
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Ткаченко П.П.,
канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання,
Житомирський національний агроєкологічний університет, (м. Житомир);
Краснов В.П.
канд. пед. наук, проф.
Національний університет біоресурсів і природокористування України, (Київ)

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИХІДНИМИ РІВНЯМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

В статті представлено обґрунтування методики підготовки студентів з різними вихідними рівнями фізичної підготовленості у гирьовому спорті. Доведено, що представлена методика враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я) та активізує його фізкультурно-спортивну діяльність і вдосконалення у гирьовому спорті. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів у гирьовому спорті, виходячи з рівня їх вихідної фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, навчально-тренувальний процес, гирьовий спорт, гирі, силові якості, студенти.

Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Краснов В.П. Методика подготовки студентов с разными исходными уровнями физической подготовленности в гиревом спорте. В статье представлены обоснования методики подготовки студентов с разным исходным уровнем физической подготовленности в гиревом спорте. Доказано, что представленная методика учитывает педагогические условия формирования собственного потенциала студента (уровень физической подготовленности, состояние здоровья) и активизирует его физкультурно-спортивную деятельность и совершенствование в гиревом спорте. Цель статьи заключается в раскрытии и обосновании эффективности методики подготовки студентов в гиревом спорте, исходя из уровня их исходной физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, гиревой спорт, гири, силовые качества, студенты.

Hryban Hryhoriy, Tkachenko Pavel, Krasnov Valeriy. The methodology of the training of the students with different initial levels of physical fitness in kettlebell lifting. The work substantiates the methodology of the training of the students with different initial levels of physical fitness in kettlebell lifting. The study proved that the presented methodology takes into account the pedagogical conditions of the student's potential formation (the level of physical fitness, health state) and intensifies one's physical activity and the improvements in kettlebell lifting. The aim of the work is to discover and substantiate the efficiency of the methods of the kettlebell lifting training of students, based on their level of physical fitness. The study established that despite the considerable amount of scientific research, the problem of the methodology of the training of the students with the different initial levels of physical fitness and health state remains not solved in the educational sphere. Depending on physical condition and the level of physical fitness, clear limits of physical activity were established for the students of experimental groups: the intensity of activity accounted for 40-50 % of the maximum allowable heart rate for the students with a low level; 56-66 % for the students with a middle level, and the intensity of activity of the students with a high level accounted for 70-80 %. A wide range of physical exercises was used for the development of strength: general preparatory exercises accounted for 50-70 % of the total amount of exercises used in the training process; special preparatory and subsidiary exercises accounted for 20-35%; competitive exercises - 10-40 % of the total amount of exercises. The efficiency of the methodology of the kettlebell lifting training of students was defined as the degree of the improvement of achieved results, in comparison with the initial indicators. The research determined that with an increase in the results of control tests and the improvement of physical development indices, the students of experimental groups significantly increased the level of special physical fitness during the competitive exercises in kettlebell lifting.

Key words: physical education, training process, kettlebell lifting, weights, power qualities, students.

Постановка проблеми. Методика підготовки студентів з різним рівнем фізичної підготовленості у гирьовому спорті в навчально-виховному процесі з фізичного виховання спрямована на вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань, формування змісту навчально-тренувального процесу, самостійної підготовки, застосування різних методів та фізичних навантажень тощо. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування в гирьовому спорті, сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності.

Аналіз літературних джерел. Серед пріоритетних засобів фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти є гирьовий спорт. Для залучення студентської молоді до занять гирьовим спортом провідні фахівці-тренери виділили: особистий приклад, формування інтересу та мотивації, задоволення потреб студентів у прагненні до активного і здорового способу життя, приклад досягнень своїх вихованців тощо [8, с. 85]. Завдяки широкій різноманітності силових засобів гирьовий спорт входить до багатьох програм спортивних змагань. Це доступний для студентів засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту [1, 2, 6, 7, 10 та ін.]. Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих освітніх закладів [1, 2, 6, 9 та ін.]. Внаслідок систематичних занять гирьовим спортом поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові; збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1, 2, 6].

Саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [3]. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка в гирьовому спорті передбачає розвиток силових якостей стосовно гирьового спорту [1, 5]. Робота на витривалість негативно впливає на розвиток сили, а тренування на розвиток сили негативно впливає на розвиток витривалості. З урахуванням таких протиріч будуються тренувальний процес у гирьовому спорті. Тому у процесі підготовки студентів із гирьового спорту необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали "свою" спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ [8, с. 44]. Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, проблема методики підготовки студентів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості і стану здоров'я в освітній сфері залишається недостатньо вирішеною.

Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів у гирьовому спорті, виходячи з рівня їх вихідної фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика підготовки студентів у гирьовому спорті включає практичні

методи серед яких *метод вправи* – багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Суть *роздільного методу* полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. *Метод у цілому* використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу студент виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень викладача. *Комбінований метод* вважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

Опанування студентами техніки виконання класичних вправ із гирями у процесі занять пов'язувалася з рівнем їхньої фізичної підготовленості, сформованістю спеціальних умінь і навичок. Тому на початку занять були встановлені чіткі межі фізичних навантажень залежно від фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів, а саме: 1) для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: ходьба, повільний біг, вправи на силову витривалість і гнучкість; темп рівномірний, пріоритетний метод – повторної вправи; 2) для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; засоби: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, вправи на силову і швидкісно-силову витривалість, спритність; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування; 3) для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силових витривалості, спритності; темп рівномірний і змінний, пріоритетний метод – виконання вправи "до відмови" [4].

Окрім того, під час виконання вправ з гирями, які були направлені на розвиток фізичних якостей студента, ми дотримувалися такої ЧСС: вправи на розвиток швидкості – 150–160 за 1 хв; координаційних здібностей – 140, швидкісно-силових, швидкісних і швидкісно-силової витривалості – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв [1, 2]. Для розвитку силових якостей застосовувався широкий арсенал фізичних вправ: 1) загальнопідготовчі вправи складали 50–70 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчально-тренувальному процесі; 2) спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 20–35 %; 3) змагальні вправи – 10–40 % від загального обсягу вправ. Відсоток засобів змінювався відповідно від рівня підготовленості студентів (табл. 1). Для виконання завдань методики серед загальнопідготовчих застосовуються вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, а саме: вправи для розвитку силових якостей мають становити 50 % від обсягу загальнопідготовчих вправ (вправи з гирями, штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера); для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла) – 30 % та для розвитку інших фізичних якостей – 20 %.

Таблиця 1

Засоби підготовки студентів із різним рівнем фізичної підготовленості в ході реалізації методики тренування у гирьовому спорті (у %)

Засоби гирьового спорту	Рівень фізичної підготовленості студентів	Етапи упровадження засобів гирьового спорту		
		I етап	II етап	III етап
Загально-підготовчі вправи	Низький (ЕГ3)	70	50	40
	Середній (ЕГ2)	60	45	35
	Високий (ЕГ1)	50	40	30
Спеціально-підготовчі вправи	Низький (ЕГ3)	20	30	35
	Середній (ЕГ2)	25	35	35
	Високий (ЕГ1)	30	30	30
Змагальні вправи	Низький (ЕГ3)	10	20	25
	Середній (ЕГ2)	15	25	30
	Високий (ЕГ1)	20	30	40

Методика підготовки студентів з різним рівнем фізичної підготовленості у гирьовому спорті була впроваджена впродовж двох років і складала три взаємопов'язаних етапи: *I етап* передбачав: прискорення процесу адаптації студентів до нових умов проведення навчального процесу; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів; зміцнення та покращання функціональних можливостей організму; навчання основних елементів техніки виконання змагальних вправ із гирьового спорту тощо. *II етап* був спрямований на: вдосконалення основних фізичних якостей студентів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей та витривалості – формування загальної фізичної підготовленості; збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та вмінь; підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання; покращання морфофункціонального стану та рівня фізичного здоров'я студентів; удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів студентів. *III етап* вирішував завдання: пріоритетного розвитку силових якостей, які необхідні спортсмену-гирьовику, з урахуванням маси його тіла; підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості; подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я студентів тощо.

Плануючи фізичні навантаження враховувалися індивідуальні можливості кожного студента, методика передбачала алгоритмізацію – оволодіння не тільки технікою виконання вправ, а й чітко визначала порядок застосування фізичних навантажень, періодів відпочинку і відновлення працездатності, що забезпечувало вирішення навчальних завдань. При цьому у тренувальному процесі застосовувалося дві групи методів фізичної підготовки: безперервні – рівномірний та змінний; переривчасті – інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

Ефективність методики підготовки студентів у гирьовому спорті була визначена як ступінь покращання досягнутих результатів у порівнянні їх із вихідними показниками. Встановлено, що разом зі зростанням контрольних випробувань і покращанням індексів фізичного розвитку студентів ЕГ₁, ЕГ₂, ЕГ₃ відбулося підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, тобто виконання змагальних вправ із гирьового спорту. Після закінчення педагогічного формувального експерименту студенти експериментальної групи ЕГ₁ суттєво покращили результати у виконанні змагальних вправ, а саме: у ривку гирі 16, 24, 32 кг на 35,0, 25,9 і 16,1 разів, відповідно, якщо $P < 0,001$; у поштовху гир – 21,5, 16,5, 7,5 разів при $P < 0,001$ – $< 0,01$ (табл. 2). Показники студентів ЕГ₁ мають більш стабільні результати у виконанні змагальних вправ, але виявлена різниця у рівні зростання спеціальної підготовленості між студентами цієї групи.

Таблиця 2

Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів із високим рівнем фізичної підготовленості (ЕГ₁) за період проведення формувального педагогічного експерименту (n = 23)

Вага гир	Вихідні дані	Заключні дані	Приріст	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Ривок гирі					
16 кг	30,7 ± 8,73	65,7 ± 6,54	35,0	6,43	< 0,001
24 кг	19,1 ± 4,63	45,0 ± 5,32	25,9	5,87	< 0,001
32 кг	3,9 ± 3,86	20,0 ± 4,12	16,1	3,94	< 0,001
Поштовх двох гир					
16 кг	24,4 ± 4,43	45,9 ± 5,67	21,5	5,23	< 0,001
24 кг	15,1 ± 3,22	31,6 ± 4,86	16,5	3,99	< 0,001
32 кг	2,6 ± 3,24	10,1 ± 2,98	7,5	2,93	< 0,01

У студентів ЕГ₂ найкращі показники були отримані у виконанні вправи – ривок гирі: 16 кг – 49,1 разів, 24 кг – 28,0 і 32 кг – 13,8 разів, що відповідало рівню достовірності $P < 0,001$. Дещо важчою змагальною вправою був поштовх гир для студентів ЕГ₂, результати були покращені на 13,6, 9,9, і 5,3 разів, при $P < 0,01$ – 0,05 (табл. 3). У навчально-тренувальному процесі ЕГ₂ основна увага концентрувалася на виконанні змагальних вправ із гирями 24 кг.

Таблиця 3

Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості (ЕГ₂) за період проведення формувального педагогічного експерименту (n = 22)

Вага гир	Вихідні дані	Заключні дані	Приріст	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Ривок гирі					
16 кг	27,2 ± 6,53	76,3 ± 8,71	49,1	7,36	< 0,001
24 кг	14,5 ± 5,34	42,5 ± 6,47	28,0	5,17	< 0,001
32 кг	2,8 ± 3,26	16,6 ± 4,52	13,8	3,82	< 0,001
Поштовх двох гир					
16 кг	14,9 ± 5,29	28,5 ± 6,21	13,6	3,71	< 0,01
24 кг	7,4 ± 3,22	17,3 ± 5 19	9,9	2,83	< 0,01
32 кг	0,9 ± 2,46	6,2 ± 3,13	5,3	2,18	< 0,05

Рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів ЕГ₃ як до експерименту, так і після його завершення виявився досить низьким у порівнянні зі студентами ЕГ₁ і ЕГ₂. Основна увага під час виконання змагальних вправ у ЕГ₃ була спрямована на вправи з гирями 16 кг, тому що гирі 24 кг були занадто важкими для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Гирі 32 кг почали застосовуватися лише на останньому етапі експериментальної роботи. У виконанні ривка гирі студенти цієї групи суттєво покращили результати з гирею 16 кг – на 42,1 рази ($P < 0,001$), з гирею 24 кг на 14,9 рази ($P < 0,01$), а з гирею 32 кг – на 3,9 рази, що підтвердило ефективність запровадженої методики. Поштовх гир для студентів цієї групи є більш важкою вправою, про що свідчить покращання результатів із гирями 16 кг – на 8,5 рази ($P < 0,01$), з гирями 24 кг на 3,4 рази ($P < 0,05$), з гирями 32 кг – лише 0,5 рази (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості (ЕГЗ) за період проведення формульовального педагогічного експерименту (n = 17)

Вага гир	Вихідні дані	Заклучні дані	Приріст в %	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Ривок гирі					
16 кг	5,8 ± 5,63	47,9 ± 6,74	42,1	6,81	< 0,001
24 кг	1,2 ± 3,52	16,1 ± 5,18	14,9	3,79	< 0,01
32 кг	–	3,9 ± 5,62	3,9	–	–
Поштовх двох гир					
16 кг	4,3 ± 3,68	12,8 ± 4,57	8,5	3,42	< 0,01
24 кг	0,4 ± 3,22	3,8 ± 4,47	3,4	2,17	< 0,05
32 кг	–	0,5 ± 5,16	0,5	–	–

Отримані результати експериментального дослідження дозволяють констатувати істотне покращання показників як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки студентів усіх експериментальних груп. Проведений педагогічний формульовальний експеримент показав, що протягом двох років студенти як з високим, середнім так і низьким рівнем фізичної підготовленості можуть покращити достовірно свій рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Висновки. Методика підготовки студентів з різним рівнем фізичної підготовленості у гирьовому спорті враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я) та активізує його фізкультурно-спортивну діяльність. Перевірка ефективності методики підготовки студентів у гирьовому спорті підтверджена достовірністю підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості (P < 0,05 – 0,001), що доводить ефективність, функціональність та адаптованість її використання в системі фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення ефективності впливу методики на стан здоров'я студентів вищих освітніх закладів.

Література

1. Грибан Г. П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во "Рута", 2014. – 400 с.
2. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посібник. – Житомир : Вид-во "Рута", 2013. – 100 с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини [текст] : навч. посіб. для студентів вузів. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
4. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту. – Львів, ЛДІФК, 2006. – 22 с.
5. Пічугін М. Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
6. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
7. Пронтенко В.В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ "Українські технології", 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.
8. Ткаченко П.П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання: дисерт. канд. пед. наук. – К., 2017. – 286 с.
9. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(2), Art 107, pp. 712 – 716.
10. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685 – 2689.

References

1. Hruban G.P., Prontenko K.V., Prontenko V.V. [ta in.] (2014); za red. G.P. Hrubana "Gyrovyy sport u navchalnykh zakladakh" : navch. posibnyk. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 400 S.
2. Hruban G.P., Tkachenko P.P. (2013), "Osnovi pidgotovki v girovomu sporti" : navch.-metod. posib. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 100 s.
3. Mikheyenko O.I. Valeologiya : osnovi individualnogo zdorovya lyudini [tekst] : navchal. posib. dlya studentiv vuziv. – Sumi : Universitetska kniga, 2010. – 448 s.

4. Pilnenkij V.V. Organizacijno-metodichni osnovi ozdorovchogo trenuvannya studentiv z nizkim rivnem somatichnogo zdorovya : avtoref. dis. kand. ... z fiz. vikh. i sportu. – Lviv, LDIFK, 2006. – 22 s.
5. Pichugin M.F., Griban G.P., Romanchuk V.M. ta in. Fizichne vikhovannya: navch. posib. – Zhitomir : ZhVI NAU, 2010. – 472 s.
6. Pichuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovyy sport": navch.-metod. posib. – Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.
7. Prontenko V.V. Dinamika rostu rezultatu u girovomu sporti v zalezhnosti vid silovikh pokaznikov sportsmena. Moloda sportivna nauka Ukrayini : zb. nauk. pr. – Lviv : NVF "Ukrayinski tekhnologiyi", 2006. – Vip. 10. – T. 2. – S. 350–353.
8. Tkachenko P.P. Metodika rozvitku silovikh yakostej studentiv zasobami girovogo sportu u proczesi fizichnogo vikhovannya: desert. kand. ped. nauk. – K., 2017. – 286 s.
9. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(2), Art 107, pp. 712 – 716.
10. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685 – 2689.

УДК 796.835

Гуцул Наталія
канд.фіз.вих
Українська академія друкарств
Рихаль Володимир
Аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність дослідження зумовлена потребою суспільства у формуванні фізично розвинутої молоді засобами спортивної діяльності і, зокрема, засобами кікбоксингу. **Мета дослідження** – проаналізувати техніко-тактичні дії кікбоксерів та результативність змагальної діяльності. **Результати роботи.** Для ефективного завершення змагального поєдинку в спортсмена має бути високий рівень швидко-силових якостей, він має бути наполегливим і агресивним при виконанні техніко-тактичних дій, ефективність яких залежить від здібностей спортсмена оцінювати ситуацію, яка виникла на час виконання рухів і вносити при виконанні прийомів необхідні зміни, для досягнення запланованого максимального результату. Тому спортсмен-кікбоксер повинен виконувати не тільки атакуючі дії, але і за мінімальний час оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення. До основних елементів техніки кікбоксингу належать стійки, переміщення, підсічки, удари та дії в захисті.

Висновки. Специфічними особливостями змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу є потреба виконання техніко-тактичних дій як руками, так і ногами у різні частини тіла суперника з метою досягнення переваги над ним та можливістю дострокового завершення поєдинку. Це ставить підвищені вимоги до проявів фізичних якостей при роботі різних м'язових груп спортсменів.

Ключові слова: кікбоксинг, спортивна техніка, фізичні якості, змагальна діяльність.

Наталія Гуцул, Володимир Рихаль. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров на этапе специализированной базовой подготовки. Актуальность исследования обусловлена потребностью общества в формировании физически развитой молодежи средствами спортивной деятельности и, в частности, кикбоксингом. В научно-методической и специальной литературе описано, что кикбоксинг - один из видов спортивно-боевых, ударных единоборств. **Цель исследования** - проанализировать технико-тактические действия для результативности соревновательной деятельности. **Результаты работы.** Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах характеризуются высокой напряженностью, значительными психическими, физическими и эмоциональными стрессами, выравниванием мастерства ведущих спортсменов. Также, это свидетельствует о том, что вместе с этим возрастает роль технико-тактической подготовки борцов. Для эффективного завершення соревновательного поединка у спортсмена должно находиться на высоком уровне скоростно-силовые качества, быть напористым и агрессивным при выполнении технико-тактических действий, эффективность которых зависит от способностей спортсмена оценивать ситуацию, которая возникла в ходе выполнения движений и вносить при выполнении приемов необходимые изменения для достижения запланованного и максимального результата. Поэтому спортсмен должен выполнять не только атакующие действия, но и за минимальное время оценить ситуацию и принять единственно правильное решение. В кикбоксинге технико-тактические действия, которые используют единоборцы в ходе спортивного поединка является проявлением их физической, тактической, психической и теоретической подготовки. К основным элементам техники кикбоксинга принадлежат стойки, перемещения, подсечки, удары и действия в защите. Техничко-тактические действия делят на следующие основные группы: технико-тактические средства нападения, технико-тактические средства защиты, технико-тактические средства,

используемые в нападении и защите. В спортивных единоборствах технико-тактических действий, которые применяются в нападении и защите в боксе, относят а именно: стойки перемещения; финты.

Выводы. Специфическими особенностями соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в кикбоксинге есть потребность выполнения технико-тактических действий как руками, так и ногами в разные части тела соперника с целью достижения превосходства над ним и возможностью досрочного завершения поединка. Это предъявляет повышенные требования к проявлениям физических качеств при работе различных мышечных групп спортсменов.

Ключевые слова: кикбоксинг, спортивная техника, физические качества, соревновательная деятельность.

Natalia Hutsul., Volodymyr Rykhal. Features of competitive activity of kickboxers at the stage of specialized basic training. The relevance of the study is due to the need of society for the formation of physically advanced youth through sports activities and, in particular, kickboxing. The scientific-methodical and specialized literature describes that kickboxing is a type of combat sports, single-stroke combat. The purpose of the study is to analyze the technical and tactical actions for the effectiveness of competitive activity. **Results of work.** Competitive activities in martial arts are characterized by high intensity, significant mental, physical and emotional stress, alignment of the skills of leading athletes. It also shows that the role of technical and tactical training of combatants is growing. To effectively complete a competitive duel in an athlete must be at a high level of speed-power quality, be assertive and aggressive in performing technical and tactical actions, the effectiveness of which depends on the ability of the athlete to assess the situation that arose during the execution of movements and make the necessary changes when performing techniques. , to achieve the intended and maximum result. Therefore, the athlete must perform not only attacking actions, but also in a minimal time to assess the situation and make the only correct decision. In kickboxing, the technical and tactical actions used by combatants during a sports match are a manifestation of their physical, tactical, mental and theoretical training. The main elements of kickboxing techniques include racks, moves, slashes, strikes and defense. Techno-tactical actions are divided into the following main groups: technical-tactical means of attack, technical-tactical means of defense, technical-tactical means used in attack and defense. In combat sports, the technical and tactical actions used in the attack and defense in boxing include: racks; moving; feints.

Conclusions. Specific features of the competitive activity of skilled athletes in kickboxing is the need to perform technical and tactical actions with both hands and feet in different parts of the body of the opponent in order to gain an advantage over him and the possibility of early completion of the fight. This places increased demands on the manifestation of physical qualities in the work of different muscle groups of athletes.

Keywords: kickboxing, sports equipment, physical qualities, competitive activity.

Постановка проблеми. В науково-методичній і спеціальній літературі описано, що кикбоксінг – є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [2,22].

Контроль змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів з метою усунення недоліків і подальшого вдосконалення провідних якостей [12]. На думку В.А. Єганова, одним з розділів, що сприяє підвищенню ефективності підготовки кикбоксерів до змагань, є методика оцінки рівня сформованості показників техніко-тактичної підготовленості для спрямованої корекції їх характеристик, що визначають спортивний результат. Складність такої оцінки полягає в тому, що змагальний бій являє собою структуру якісних переходів з вузлових ситуаціях двоюбою за допомогою атакуючих і захисних техніко-тактичних дій [8]. У науково-методичній літературі питання, які присвячені методиці контролю техніко-тактичних дій кикбоксерів в нападі і в захисті, з метою визначення рівня технікотактичної підготовленості, досить змістовно висвітлено авторами лише стосовно розділів фул-контактілоу-кік [2,8,23].

В дослідженнях автори [2,5,6,22] розділяють змагальну діяльність в спортивних єдиноборствах за такими напрямками: поєдинок з реальним супротивником (поєдинки за правилами лайт-, семі-, фул-контакту, лоу-кіку, орієнталу); сольні композиції зі зброєю і без (комплекс вправ, які імітують двобій); самозахист, так званий «селф-діфенс» (елементи рукопашного бою, спрямовані на протидію супротивнику зі зброєю і без неї).

У зв'язку з тим, що тренування швидкості та правильності вирішення техніко-тактичних завдань під час поединку, проводиться в обумовлених боях, вважаю, що актуальність дослідження полягає в визначенні ефективних техніко-тактичних та технічних дій з метою максимального результату в змагальній діяльності кикбоксерів.

Аналіз актуальних досліджень. Науково-методична література [26] засвідчує, що техніка рухової дії, яка забезпечує найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою діяльності, особливостями фізичного розвитку в спортивних єдиноборствах. Також досліджувалась спортивна підготовка [12,13], яка підкреслює першочергову роль індивідуального підходу в різних видах єдиноборств, значення окремих компонентів спортивної підготовки. Результати аналізу літературних джерел [13, 23] засвідчують, що більшість дослідників висвітлює кикбоксинг із позиції спорту й досягнення максимальних результатів.

Мета дослідження – проаналізувати техніко-тактичні дії та результативність змагальної діяльності.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. За останнє десятиліття розвиток спортивного єдиноборства (кікбоксинг) активно розвивається і вивчається, а також є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Про це свідчать ряд фундаментальних публікацій, які вийшли за останні роки [4,15]. Науковець О. С. Скірта [18], стверджує, що досліджень спортивних поєдинків характеризуються високою напруженістю, значними психічними, фізичними і емоційними стресами, вирівнюванням майстерності провідних спортсменів. Також, це свідчить про те, що разом із цим зростає роль техніко-тактичної підготовки

єдиноборців [8]. У спортивних єдиноборствах використовують традиційні методи для вдосконалення технічної майстерності спортсменів (кікбоксерів), які спрямовані на відпрацювання базових технічних прийомів [17], підвищення рівня фізичної підготовки кікбоксерів [12,24], але не зважаючи на зазначене, недостатньо враховувались при цьому індивідуальні психофізіологічні особливості єдиноборців [25]. Отже, дослідження різних видів підготовки в спортивних єдиноборствах підтверджують високу залежність результатів змагальної діяльності від рівня техніко-тактичної підготовки спортсменів де ключовим аспектом є підвищення ефективності виконання даних дій в поєдинку [10,19].

Радченко Ю. розкриває [14], що в змагальній діяльності за останній період значно скорочується кількість техніко-тактичних дій, що використовуються спортсменами для досягнення максимальної результативності у спортивному поєдинку. Для ефективного завершення поєдинку спортсмен повинен мати кращі швидкісно-силові якості, бути наполегливим і агресивним при виконанні техніко-тактичних дій, ефективність яких залежить від здібностей спортсмена оцінювати ситуацію, яка виникла в ході виконання рухів і вносити при виконанні прийомів необхідні зміни, для досягнення запланованого результату. Тому спортсмен повинен виконувати не тільки атакуючі дії, але і за мінімальний час оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення.

Класифікація техніко-тактичних дій проходить за тією особливістю, яка саме покладена в основу, наскільки вона важлива для оцінки техніки і для її застосування в спортивних єдиноборствах [6,18].

Враховуючи особливості змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах (кікбоксинг), а саме те, що очки нараховуються тільки за нанесений удар, всю техніку розподіляють на три групи: вихідні положення (кулака, стійки, дистанції), основні дії (удари), допоміжні дії (переміщення, захисти). Проаналізувавши циклічність переходів при проведенні поєдинків, від нападу до захисту, класифікацію змісту засобів. Так усі техніко-тактичні дії розподіляють на такі основні групи: техніко-тактичні засоби нападу, техніко-тактичні засоби захисту, техніко-тактичні засоби, що використовуються у нападі та захисті. У спортивних єдиноборствах до техніко-тактичних дій, які застосовують у нападі та захисті в кікбоксингу відносять: стійки, переміщення, фінти [18].

Науковці, Н.З. Гуцул [6], О. С. Скирта [18] зазначає, що в спортивних єдиноборствах, техніко-тактичні дії є основними засобами ведення спортивного поєдинку, і поділяє їх на такі групи: техніко-тактичні дії в нападі (удари руками, ногами і колінами, підсікання) і техніко-тактичні дії в захисті (прийоми захисту від ударів і підсікань).

У своїх роботах Е.В. Калмиков [9] описує рівень технічної майстерності боксера, який визначається широким набором варіантів ударів. Оскільки, основним засобом для досягнення перемоги є удари, які були ефективними і дійшли до мети (згідно існуючих правил) наведемо його характеристику. Удар – це складна рухова дія, в якій приймають участь м'язи ніг, тулуба і рук, у вигляді сполучення взаємодії окремих ланок тіла, що включаються в роботу в визначеній послідовності. Сукупна діяльність ланок тіла в ударному русі представляє собою висхідну хвилю зусиль при послідовному включенні м'язів. Означена послідовність включення дозволяє безперервно і плавно нарощувати швидкість кожної наступної ланки, тобто швидкість руху нарощується від опорних до дистальних ланок тіла.

У роботі Гуцул Н.З. описано [5], що більшість фахівців із зародженням і становленням кікбоксингу використовували іноземні терміни [18,23]. Найбільш популярними серед них та такими, які мають інтернаціональне значення в нанесенні ударів і підсікань є «джеб» – прямий удар ближньою до противника рукою; «панч» – прямий удар дальньою від противника рукою; «хук» – боковий удар рукою; «бекфіст» – удар тильною стороною кулака, він частіше виконується з розворотом на 360° (розкручуючий удар); «аперкот» – удар рукою знизу; «фронт кік» – прямий удар ногою; «сайд кік» – боковий удар ногою; «раундхауз кік» – напівкруговий удар ногою; «хук-кік» – зворотній напівкруговий удар ногою; «бек-кік» – задній прямий удар ногою; «екс-кік» – рублячий удар ногою зверху; «футсвіпс» – підсічка; «джампінг-кік» – удар ногою в стрибку; «лоу-кік» – низький напівкруговий удар ногою (наноситься по зовнішній або внутрішній поверхні стегон суперника).

В кікбоксингу описано різноманітність кікбоксингу щодо арсеналу засобів техніки та тактики [8,18]. Це для системи підготовки спричинило різноманітність термінів, які використовуються в теорії і практиці цього виду спорту. У змагальній діяльності використовуються такі терміни як удар і захист, де визначається характер взаємодія між супротивниками в поєдинку. У спортивних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг) є 12 основних ударів; за видом розрізняють: прямий, знизу, боковий; рукою, що б'є: лівою, правою; і цілю: голова, тулуб, у яку спрямовується удар. Зазначені ознаки визначають і термінологію ударів, наприклад «прямий удар лівою в голову», «удар знизу лівого в тулуб», «боковий удар правою в голову» і тощо [5,8,18].

У спеціальній літературі описано удари руками та ногами з розвороту, в стрибку, також виявлена тенденція блокування під час нанесення ударів супротивником, використання удару рукою з розворотом («бекфіст»), який є травмонебезпечним [21]. Тому при позначенні удару додається вказівка на особливості його нанесення: «з розворотом», «в стрибку». Наприклад, задній прямий удар правою ногою з розворотом в тулуб, напівкруговий удар лівою ногою в голову; розворотом в стрибку [5].

Гуцул Н.З. [5] стверджує, що багатьма експертами була описана класифікація і систематика ударів: за спрямованістю рухів до супротивника, удари можуть бути з фронту – прямі та знизу, і з флангу – бокові. Так, О. С. Скирта [18], нарахував такі види ударів: прямий удар лівою в голову, прямий удар правою в голову, прямий удар лівою в тулуб, прямий удар правою в тулуб, боковий удар лівою в голову, боковий удар правою в голову, боковий удар лівою в тулуб, боковий удар правою в тулуб, удар знизу лівою в голову, удар знизу правою в голову, удар знизу лівою в тулуб, удар знизу правою в тулуб.

Дослідником, В.А. Єгановим [8] було розроблено та описано класифікацію базових техніко-тактичних дій в кікбоксингу:

- удари руками – прямий удар, боковий удар, удар знизу (які виконуються передньою і задньою рукою в голову і в

тулуб з місця, з кроком, у стрибку); удар навідліг з розворотом (задньою рукою в голову з місця і в стрибку);

- удари ногами – прямий удар, удар в сторону, боковий удар, удар ковзаючи: передньою і задньою ногою в голову, тулуб і вздовж стегна з місця, і в ковзанні, удар зверху: передньою ногою і задньою ногою в голову з місця і в ковзанні, удар назад з розворотом: задньою ногою в тулуб з місця і у стрибку, удар навідліг з розворотом: задньою ногою в голову з місця і в стрибку;

- підсікання – підсікання підйомом стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання внутрішньої сторони стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання «високий хвіст»: з розворотом задньої ноги з місця.

У кікбоксингу, найбільшу ефективність у змагальному поєдинку мають удари поєднані у комбінації (особливо двох-ударні комбінації «голова-тулуб», «тулуб-голова», «голова-стегно») [17,18].

За даними авторів Гуцул Н.З., Саєнко В [7,16] в спортивних єдиноборствах класифікують удари, як за траєкторію руху, так і за урахуванням сили, швидкості і влучності на: балістичні удари, які відрізняються високими показниками сили і швидкості, але не завжди досягають мети, небалістичні удари, які характеризуються тим, що в них досягається максимальний силовий ефект з високою точністю, але при цьому швидкість ударного руху набагато нижче, ніж при балістичних; акцентовані удари (універсальний тип ударних рухів), що характеризуються проявом максимальних показників сили, швидкості і влучності; тактичні удари, характеризуються найвищими показниками влучності і швидкості, при цьому силовий компонент дуже низький.

Автор О. С. Скірта [18] вказує, що захист в ударних видах єдиноборств – важливий розділ підготовки спортсменів. Так само, П. Ю. Галкін [3] виділяє в боксі три класи прийомів захисту: захист за допомогою рук (підставки, відбиви); захист пересуванням; захисти рухом тулуба. Найбільш «швидкими» і простими у виконанні з них є прийоми захисту за допомогою рук. Описано вибір способів захисту в бою, які залежать від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, спортсмен вибирає різні раціональні захисні прийоми [18]:

- захисти за допомогою рук, які спрямовані на нейтралізацію ударних взаємодій – використовуються контрудари, підставки, відбиви, блоки;

- захисти за допомогою тулуба, які спрямовані на усунення взаємодій з супротивником, використовуються ухил, відхилення, пірнання;

- захисти за допомогою ніг, які спрямовані на усунення контакту з супротивником, шляхом відходу і розриву дистанції (її збільшення).

А.О. Акопян [1] виділив захисні техніко-тактичні дії за допомогою: долонь, передпліччя, ліктів, плечей, гомілки і стопи; і розрізняє такі види захистів: захисти проти ударів суперника до їх початку, які є випереджувальними і складаються з ряду дій, що перешкоджають супернику провести початок удару:

- захисти на початку удару суперника. Ці захисні дії слідують у відповідь на перші рухи суперника, який проводить удар;

- захисти при розвитку удару суперника. Вони застосовуються під час успішного початку проведення дії суперником;

- комбіновані захисти (застосовується декілька видів захистів одночасно);

- універсальні захисти (від одного і того ж удару застосовуються захисти з різних класифікаційних груп).

За даними значної кількості науковців [2,5,18,20], змагання в спортивних єдиноборствах (кікбоксинг) проводяться в багатьох розділах (на татамі і в рингу) і мають істотні відмінності, які впливають на арсенал техніко-тактичних дій, що використовується кікбоксерями в змагальній діяльності.

Отже, техніко-тактичні дії які виконуються в змагальній діяльності, проводять ефективні удари, атаки і захисні дії, визначають високий рівень підготовки спортсмена, і складаються із захисних дій за допомогою рук, ніг і корпусу, а також певного захисту, яке поєднується в різних варіантах вищезгаданих захисних прийомів від ударів руками та ногами.

Висновок. Специфічними особливостями змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу є потреба виконання техніко-тактичних дій як руками, так і ногами у різні частини тіла суперника з метою досягнення переваги над ним та можливістю дострокового завершення поєдинку. Це ставить підвищені вимоги до проявів фізичних якостей при роботі різних м'язових груп спортсменів.

Перспективу подальших. У подальшому потрібно розробити методику тренування для удосконалення технічних дій кікбоксерів.

Література

1. Акопян А.О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [авт. составит. А.О.Акопян, Д.И.Долганов, Г.А.Королев и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с]
2. Атилов АА. Кик Боксинг Лоу-Кик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 560 с.,
3. Галкин П.Ю. Индивидуальная структура тактики защитных действий в четырёхраундовом бою боксёров высокой квалификации / П.Ю.Галкин, С.М.Галикиев, В.А.Еганов. – Сборник научных трудов кафедры теории и методики борьбы; УралГАФК. – Челябинск, 2002. – Вып.V. – С. 66-69.]
4. Гожин ВВ, Малков ОБ. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. М.: ФиС, 2008. – 232с.,
5. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. – 251 с.

6. Гуцул Н. З. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки / Скирта О. С., Рихаль В. І. / 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 5 К (113)19. – с. 94-101
7. Гуцул НЗ. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;5(75)16,с. 36–38.,
8. Еганов ВА. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. / Виктор Александрович Еганов. – Челябинск, 2005. – 171с.,
9. Калмыков ЕВ. Теория и методика бокса: ученик / под. общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с
10. Лапшина Г.Г. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу / Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І. / Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. – № 2. – 96-105 с.
11. Палатний А.Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / Артур Леонідович Палатний. – К., 2001. – 19 с
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
13. Платонов В. Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : Олимп. лит., 1995. – 320 с.
14. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді) / Ю. Радченко // Молода спортивна наука України, 2008. Т.1. С. 280-284
15. Романов ЮН. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки : автореф. дис. на получение науч. степени доктора биологических наук: спец. 03.03.01 «Физиология» / Романов Юрий Николаевич.– Челябинск, 2014. – 46с.
16. Саєнко В. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важкововиків / В. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №1. – С. 79-82.]
17. Скирта О.С. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій / О.С. Скирта, О.В. Хацаюк // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Ел. зб. тез VIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С.49-53.,
18. Скирта ОС. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : [автореферат]. Дніпропетровськ, 2015. –20 с
19. Скирта ОС. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки / О.С. Скирта // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології: Ел. збірн.наук.працьVIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С. 182-185
20. Степанов М.Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий : автореф. дис. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Михаил Юрьевич Степанов. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.,
21. Федутенко В. В., Володченко О. В., Ящук В. С., Дворецкий Г.Е. Кікбоксинг (версія ІСКА). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). К., 2018. 73 с.].
22. Щитов ВК. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих с 37 по 73 / В.К. Щитов. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 416 с
23. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.
24. Bruse L. Self – Defense, but No kick, No squashy: Aikido Sports illustrated, 1970. – 155 p.
25. Pat O'Keeffe Kick boxing – a framework for success / Pat O'Keeffe. - Summersdale Publishers Ltd. Chichester. – 2002. – 160 p
26. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

References

- 1.Akopyan, AO. (2004) Rukopashnyiy boy. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnyih shkol, spetsializirovannyih detsko-yunosheskih shkol olimpiyskogo rezerva / [avt. sostavit. A.O.Akopyan, D.I.Dolganov, G.A. Korolev i dr.]. – М.: Sovetskiy sport. 116 s
- 2.Atilov, AA. (2002) Kik Boksing Lou-Kik. – Rostov-na-Donu: Feniks. 560 s
- 3.Galkin, PY., Galikiev, S.M., Eganov, V.A (2002) Individualnaya struktura taktiki zaschitnyih deystviy v chetyirYohraundovom boyu boksYorov vyisokoy kvalifikatsii. Sbornik nauchnyih trudov kafedryi teorii i metodiki borbyi; UralGAFK. – Chelyabinsk,. – Vyip.V. – S. 66-69

4. Gozhin, VV, Malkov, OB. (2008) Teoreticheskie osnovy taktiki v sportivnykh edinoborstvakh: ucheb. dlya slushateley obrazovat. uchrezhdeniy i podrazdeleniy dopolnit. prof. obrazovaniya. M.: FiS. 232s.,
5. Hutsul, N. Z. (2019) Udoshkonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkokseriv z urakhuvanniam riznykh styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / Hutsul Nataliia Zenoviivna. – Lviv. 251 s.
6. Hutsul, N. Z., Skyrta, O. S., Rykhal, V. I. (2019) Zistavlennia pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh kikkokseriv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – K. : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk 5 K (113)19. – s. 94-101
7. Hutsul, NZ. (2016) Pokaznyky absoliutnoi ta vidnosnoi sylu poodynokovykh udariv kvalifikovanykh kikkokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv. 5(75)16,s. 36–38.,
8. Eganov, VA. (2005) Metodika obucheniya zaschitnym tekhniko-takticheskim deystviyam v kikkoksinge: dis. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04. / Viktor Aleksandrovich Eganov. – Chelyabinsk. 171s
9. Kalmykov, EV. (2009) Teoriya i metodika boksa: uchenik / pod. obsch. red. E.V. Kalmykova. – M.: Fizicheskaya kultura. – 272 s
10. Lapshyna, H.H., Hutsul, N.Z., Kotelnik, A.M., Rykhal, V.I. (, 2018) Osnovni pidkhody do urakhuvannia indyvidualnykh osoblyvosti v pidhotovtsi kvalifikovanykh sportsmeniv z kikkoksynhu. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zbirnyk naukovykh statei. Fizychno vykhovannia ta sport. – Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet. – № 2. – 96-105 s.
11. Palatnyi, AL. (2001) Planuvannia trenuvalnykh zasobiv zahalnoi i spetsialnoi spriamovanosti na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky bokseriv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: spets. 24.00.01. «Olimpiyskiy i profesiinyi sport» / Artur Leonidovych Palatnyi. – K. – 19 s
12. Platonov, V. N. (1997) Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev : Olimp. I-ra, – 583 s.
13. Platonov, V. N., Bulatova, M. M. (1995) Fizicheskaya podgotovka sportsmena – Kiev : Olimp. lit., – 320 s.
14. Radchenko, Yu. (2008) Struktura zmahalnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh bortsiv hreko-rymskoho stylu (na osnovi vystupu u chempionati svitu sered molodi). Moloda sportyvna nauka Ukrainy. T.1. S. 280-284
15. Romanov, Yu N. (2014) Osobennosti dolgovremennoy adaptatsii kikkokserov v sisteme integralnoy podgotovki : avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni doktora biologicheskikh nauk: spets. 03.03.01 «Fiziologiya» / Romanov Yuriy Nikolaevich.– Chelyabinsk., – 46s.
16. Saenko, V. (2008) Maksymalna syla poodynokoho udaru rukoju u karatystiv-vazhkovohovykiv / V. Saenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №1. – S. 79-82
17. Skyrta, OS., Khatsaiuk, O.V. (2014) Analiz udarnoi tekhniki kikkokseriv WPKA v rozdili oriiental z vykorystanniam novitnikh tekhnolohii. Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv: El. zb. tez VIII mizhn. nauk. – metod. konf. Vyp.8: – Kh.: Akademiia VV MVS Ukrainy. S.49-53
18. Skyrta, OS. (2015) Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti kikkokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : [avtoreferat]. Dnipropetrovsk. 20 s
19. Skyrta, OS. (2014) Klasyfikatsiia ta shliakhy vdoshkonalennia zakhysnykh tekhniko-taktychnykh dii kikkokseriv u rozdili oriiental na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Suchasni tekhnolohii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii: El. zbirn.nauk.pratsVIII mizhn. nauk. – metod. konf. Vyp.8: – Kh.: Akademiia VV MVS Ukrainy. S. 182-185
20. Stepanov, M.Yu. (2011) Individualizatsiya pedsorevnovatelnoy podgotovki kvalifitsirovannykh kikkokserov na osnovie stilevikh razlichiy : avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya sportivnoy trenirovki, ozdorovitelnoy i adaptivnoy fizicheskoy kulturyi» / Mihail Yurevich Stepanov. – Naberezhnyie chelny. 24 s
21. Fedutenko, V. V., Volodchenko, O. V., Yashchuk, V. S., Dvoretzkyi, H.E. (2018) Kikkoksynh (versii ISKA). Navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil (DiuSSH). K. 73 s
22. Shchytov, VK. (2004) Kykboksynh. Trenirovka dlia nachynaiushchykh s 37 po 73. – Rostov n/Donu: Fenyks. – 416 s
23. Iaremko, M. O. (2001) Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosti v udarnykh priiomakh kikkokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky : avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu. – Lviv. 18 s.
24. Bruse, L. (1970) Self – Defense, but No kick, No squashy: Aikido Sports illustrated. 155 p.
25. Pat, O'Keeffe (2002) Kick boxing – a framework for success / Pat O'Keeffe. - Summersdale Publishers Ltd. Chichester. 160 p
26. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N., Indyka, S. (2016) Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, // Journal of Physical Education and Sport. Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

УДК 373.3.016:796.012.6

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Троценко Т.Ю.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті визначено роль фізичної та рухової активності, що є важливою умовою збереження здоров'я і фундаментальним чинником формування здорового способу життя, особливо в дитячому, підлітковому віці. Викладено результати дослідження мотивів, потреб, інтересів до видів рухової діяльності учнів молодшого шкільного віку. Встановлено, що мотивація відіграє важливу роль в залученні до рухової активності школярів, а її характер формує відповідне ставлення до здорового способу життя. Відзначено, що варто впроваджувати концепцію "Нової української школи", завдання якої покликані реформувати освіту, а також покращити і зберегти здоров'я підростаючого покоління. Важливо, щоб початкова школа навчала дітей оволодівати уміннями та навичками фізичних вправ, а також складовими здорового способу життя; робила активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, щоб вона відповідала індивідуальним особливостям школярів.

Ключові слова: мотивація, потреба, інтерес, рухова активність, учні початкової школи, фізична культура.

Данилко В.Н., Троценко Т.Ю. Мотивация учеников младшего школьного возраста до занятий физическими упражнениями. В статье определяется роль физической и двигательной активности, которая есть важным условием сохранения здоровья и фундаментальным фактором формирования здорового способа жизни, особенно в детском, подростковом возрасте. Представлены результаты исследования мотивов, потребностей, интересов к видам двигательной деятельности учеников младшего школьного возраста. Установлено, что мотивация играет важную роль в привлечении школьников к двигательной активности, а ее характер формирует соответствующее отношение к здоровому способу жизни. Отмечается, что следует внедрять концепцию "Новой украинской школы", задания которой направлены реформировать образование, а также улучшить и сберечь здоровье подрастающего поколения. Важно, чтобы начальная школа учила детей овладевать умениями и навыками физических упражнений, а также составляющими здорового способа жизни; делала активную двигательную деятельность более осмысленной, целенаправленной, соответствующей индивидуальным способностям школьников.

Ключевые слова: мотивация, потребность, интерес, двигательная активность, ученики начальной школы, физическая культура.

Danylko Valentyna, Trotsenko Tetiana. Motivation of primary school pupils for doing physical exercises. The article describes the role of physical and moving activities that are an important condition for maintaining health and a fundamental factor in forming a healthy lifestyle, especially in childhood and adolescence. The results of the study of motives, needs, interests towards the types of primary school pupils' moving activities are presented. It has been found that motivation plays an important role in engaging schoolchildren in the moving activities, and its nature forms an appropriate attitude to a healthy lifestyle. Personal factors are essential in improving the schoolchildren's physical health, as they help to increase the pupils' activity and awareness in the systematic use of physical exercises to complete their tasks. It is noted that we should implement the conception of the New Ukrainian School whose tasks are to increase students' motivation and interest in learning; to create conditions for self-development and self-expression; to develop the creative potential of children; to adapt oneself in changing social conditions; to teach pupils to take up new tasks and solve different problems. It is important for primary school to teach pupils to master skills and abilities of physical exercises as well as components of a healthy lifestyle; to make active moving activities sensible and purposeful, corresponding to individual peculiarities of children. As a result, physical training has to become an effective means of all-round development of a personality as well as it has to form a positive motivation for self-knowledge, self-determination.

Key words: motivation, need, interest, moving activities, primary school pupils, physical training.

Постановка проблеми. Ураховуючи особливості нового тисячоліття, коли від інтелектуального та фізичного стану молодого покоління залежить майбутнє нашої країни, особливо важливу роль відіграє комплексне формування розумових і рухових здібностей кожної дитини. Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнів великого психічного напруження та фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей школярів, а й від стану їхнього здоров'я та рівня фізичної працездатності.

Як зазначається у Національній стратегії розвитку освіти в Україні [10], пріоритетним завданням є трансформувати національну систему освіти як головну ланку формування громадянина, забезпечити пріоритетний розвиток його здібностей і обдарувань, збереження і зміцнення здоров'я. Це здійснюється шляхом розвитку фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Зокрема, фізична культура виконує важливі функції, що тісно пов'язані з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою.

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до розвитку фізичної культури, формування здорового способу життя, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання. Як наголошують провідні спеціалісти [1; 2; 6; 8; 9], останнім часом процес фізичного виховання у навчальних закладах освіти у своїй традиційній формі не дозволяє в повному обсязі вирішити проблеми задоволення біологічної потреби учнів у рухах, оскільки фактична спеціально організована рухова активність обмежується 3 уроками на тиждень, що відповідає 30% гігієнічної норми [6, с. 83].

Прогресує також порушення екологічної рівноваги, негативно впливають на здоров'я дітей різні фактори зовнішнього середовища, несприятливі соціальні умови, відсутність режиму дня та загартування. Вирішення цих проблем є одним із пріоритетних завдань нового етапу реформування освіти в Україні. Варто впроваджувати в життя концепцію "Нової української школи" [4], завданням якої є: підвищення мотивації та зацікавленості учнів до навчання; створення умов для саморозвитку, самовираження та розвитку творчого потенціалу; виховання стабільно активної життєдіяльності у змінних соціальних умовах, готовність до сприйняття та розв'язання нових завдань.

Критерієм ефективності цього процесу має бути покращення і збереження здоров'я за допомогою спільних зусиль педагогічного колективу, медиків і батьків. Їхні цілеспрямовані дії допоможуть виростити майбутнє покоління здоровим, активним, щасливим і життєрадісним.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Реформування освіти в Україні дало потужний поштовх для активізації фахівців щодо впровадження творчого підходу у викладанні фізичної культури в початковій школі [2].

Проводяться наукові дослідження щодо покращення організаційно-педагогічного та методичного підґрунтя системи фізичного виховання школярів (Т. Ю. Круцевич (2012), Б. М. Шиян (2003)); удосконалюються програмно-нормативні основи фізичного виховання (М. М. Булатова, О. Т. Литвіна (2003)); поліпшується зміст програм з фізичної культури у загальноосвітній школі (Т. Ю. Круцевич (2012), Н.В. Москаленко (2009)); розглядаються питання моделювання режимів рухової активності в процесі фізичного виховання (Н. В. Москаленко (2011), С. В. Ткачук (2011), У. В. Хрипко (2012)) тощо. Проблему дефіциту рухової активності молодого покоління розглядав у контексті свого дослідження С. М. Футорний (2016), який вважає, що процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя сучасного молодого покоління [12].

Наукова праця Г. М. Безверхньої (2004) присвячена мотивації до рухової активності у шкільному віці, що виявляється наявністю інтересу до відповідних видів фізичних занять, який формують школа, спортивні секції, а також середовище проживання батьків і дітей [1].

Новітній підхід до уроків фізичної культури в школі має важливе значення сьогодні та набуває особливої актуальності в світлі модернізації початкової школи. Ключові зміни до оновленої програми з "Фізичної культури" [11] для учнів початкової школи у соціальному плані дасть змогу задовольнити потребу дитини в досягненні оптимального рівня фізкультурної освіти, стану здоров'я та фізичного розвитку учнів.

Отже, основним завданням початкової школи є навчити школярів оволодіти уміннями та навичками фізичних вправ, а також складовими здорового способу життя; зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, щоб вона відповідала індивідуальним особливостям того, хто займається. Потрібно зосереджуватися на елементах, які сприяють вихованню у школярів грамотного ставлення до себе, свого тіла, мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [6, с. 83]. У свою чергу завдання фізичної культури реалізується за такими змістовними лініями як "Рухова діяльність", "Ігрова та змагальна діяльність" [7].

Метою даної роботи є визначити рівень рухової активності учнів початкової школи, сформувані в них потребу в піклуванні про власне здоров'я, мотивувати їх до занять фізичними вправами.

Під час дослідження використані такі **методи**: теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз результатів оцінки, опитування (анкетування). У дослідженні взяли участь учні початкових класів загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №5 м. Переяслава.

Виклад основного матеріалу. В учнів молодшого шкільного віку відбувається інтенсивний розвиток усіх органів і систем організму, швидке зростання рухового апарату та скелетних м'язів, удосконалення роботи функціональних систем, розвиток інтелекту та властивостей психіки. До початку навчання в освітніх закладах діти, як правило, необмежені в руховій активності, що сприяє розвитку та становленню молодого організму. Проте із початком навчання ситуація докорінно змінюється, оскільки об'єм рухової активності зменшується.

Аналізуючи наші дослідження та статистичні дані [3], за період навчання у сучасній школі суттєво збільшується кількість порушень стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Уже за період навчання у початковій школі частка дітей із хронічними захворюваннями зростає від 33% до 55%. В учнів збільшується маса тіла майже у двічі, спостерігається порушення постави у більшості дітей, у 1,5 рази зменшується гострота зору. Рівень адаптаційно-резервних можливостей знижується на 14%. Як правило, у половини школярів відбувається негативна реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження. У 60% дітей є схильність до частих захворювань. Понад половина дітей цього віку має таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню.

Серед факторів, що призводять до погіршення здоров'я зростаючого покоління, виділяємо наступні: зовнішнє середовище; несприятливі соціальні умови; нераціональна побудова режиму дня; перевантаження, статичність у позах; нераціональне використання природних факторів; відсутність традиційного фізичного виховання у сім'ї тощо. Усі ці негативно відбивається на життєво важливих системах організму школярів.

Саме фізична культура є соціальним чинником, який визначає досягнення необхідного фізичного стану дітей, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який дитина змогла б зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності. Необхідно орієнтувати учнів не лише на засвоєння готових знань і вмінь, а й на розвиток пізнавальних здібностей і творчого потенціалу.

Для оптимального морфофункціонального розвитку дітей, збереження високого рівня розумової працездатності та позбавлення розвитку втоми під час навчання, необхідно забезпечити учнів достатнім об'ємом рухової активності. Важливу роль у вирішенні вище зазначеного завдання відіграють особисті чинники, передусім діяльність, потреба, мотив й інтерес [9].

Діяльність – це специфічно людська форма активного ставлення до зовнішнього середовища, зміст якої вимагає цілеспрямовані зміни та засвоєння [6]. Під діяльністю у нашому дослідженні ми розуміємо один із спеціально організованих видів, а саме – фізичне виховання. Заняття фізичними вправами направлені на покращення фізичного стану та формування усвідомленого ставлення до нього дітей.

Статистичні дані свідчать, що рухова діяльність учнів у 6-8 років з використанням фізичних вправ значно знижується: у 6 років на середній рівень вони витрачають 9,3% часу доби, на високий – 2,7%, у 7-8 років – відповідно 7,7% та 1,2%, а найбільше – на базовий, що становить 44,5% та 39,6% відповідно. Час рухової діяльності, пов'язаної із сидячим способом, у 6 років становить 17%, тоді як у 7-8 років – 21,8%; пов'язаної із малим рівнем – відповідно 26,7% та 32,75%; і як наслідок – збільшення уроків, кількості домашніх завдань; відпочивають діти не на свіжому повітрі, а з мобільними телефонами, біля телевізорів, або комп'ютерів [3; 5; 6].

Зважаючи на вище сказане, важливим є стан сформованості потреби дитини у заняттях фізичними вправами. Школярі мають усвідомити потребу в активній руховій діяльності, її значення у зміцненні здоров'я, та всебічного вдосконалення. Вивчаючи мотивацію школярів, науковці вказують [1; 5; 6; 8; 9] на її неоднорідність, яка залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей, а також чинників, пов'язаних із психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, її темпераментом.

Аналіз наших досліджень свідчить, що мотивом зміцнення здоров'я у дітей молодшого шкільного віку є стати сильним і витривалим (47,7%), стати чемпіоном (33,3%) і бути лідером у класі (19%). Пріоритетними мотивами, що спонукають дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчих занять є: прагнення розваги й активного відпочинку (31%); спілкування з друзями (33%); підвищення рухової активності (21%); бажання бути здоровим (15%).

Переважає більшість учителів початкових класів і фізичного виховання наголошують на провідній ролі батьків у формуванні мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Адже сім'я – перша школа виховання, де діти засвоюють спосіб життя батьків, де закладаються і формуються основи вмінь, навичок і звичок, а також визначається життєва позиція у тому числі й до активного, здорового способу життя.

Проте суттєве значення мають фактори, що знаходяться поза шкільним та родинним вихованням: мікросередовище (товариш, "вулиця"); відвідування різних спортивних секцій, змагань. У цей період розвитку у дітей ще є потреба мати ідеали та наслідувати їм. Людина не може зрозуміти й оцінити себе без порівняння з іншими людьми, тому самооцінка підлітків тісно пов'язана з оцінюванням їхньої діяльності своїми товаришами [9, с. 203].

Сьогодні більшість підлітків у вільний час переглядають телевізійні програми, але незначна кількість дітей відчула на собі їхню інформаційну значущість і вплив на формування бажання систематично займатися фізичною культурою і спортом. Це також пов'язано з комерціалізацією більшості телеканалів, скороченням трансляцій масових спортивних змагань, таких як "Ти і я – спортивна сім'я", "Роби як я, роби краще за мене", популяризацією видів спорту, які мають оздоровчу спрямованість, та рухової активності як способу життя.

Формування мотивації до занять фізичними вправами в значній мірі обумовлено виникненням інтересу до цього виду діяльності. Інтерес – це емоційне прагнення людини до пізнання чого-небудь нового, невідомого. Інтерес – постійний каталізатор активності людини: він або полегшує виконання роботи (коли людині цікаво, її не потрібно примушувати), або стимулює вольові зусилля людини, допомагає виявляти терпіння, наполегливість, підтримку цілеспрямованості.

У багатьох країнах світу, а також у нашого підростаючого покоління спостерігається загальне захоплення комп'ютерними іграми, котрі, наприклад, дозволяють їм "грати" у баскетбол, футбол, хокей, відволікаються від участі у справжніх спортивних іграх. Ця "епідемія" широко розповсюджується, займаючи більшу частину вільного часу дітей та скорочуючи їхню рухову активність [9, с. 203].

У процесі дослідження ми звернули особливу увагу на найпоширеніші види рухової активності серед молодших школярів. У результаті анкетування було з'ясовано, що найпопулярнішим видом рухової активності як у хлопчиків, так і у дівчаток є рухливі та спортивні ігри (28,7%-31,4%). Варто відзначити, що саме рухливі ігри набувають особливої значущості для учнів початкової школи, оскільки їх застосування уможливорює одночасний вплив на моторну та психічну сферу особистості. Швидка зміна ситуацій під час гри висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції та нестандартних дій. Гра змушує дитину швидко реагувати на дії партнерів, пристосовуватися до обставин, що склалися у процесі. Отже, завдяки грі в учнів розвиваються сприйняття, мислення, увага, уявлення, пам'ять, моторика, підвищується розумова активність. Саме ігрова діяльність викликає у дітей інтерес і містить у собі необхідні компоненти розвитку особистості [8].

Найулюбленішими видами фізичних вправ серед хлопчиків є футбол (19,8%), єдиноборство (9,7%), плавання (8,4%), зимові види (7,1%), тощо. Дівчатка надають перевагу різновидам гімнастичних вправ, що виконуються під музику – аеробіка, шейпінг (19,7%), танці (18,7%), футбол, баскетбол, волейбол – 9,5 %, плавання (6,2%), а також зимові види (лижі, ковзани, санчата) – 3,7%, тощо.

Ураховуючи результати власних досліджень, аналіз фахової літератури та передового практичного досвіду, є

підстава стверджувати, що особисті чинники відіграють важливу роль у покращенні фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, оскільки сприяють підвищенню активності та свідомості у систематичному використанні фізичних вправ.

Висновки. Розв'язання проблеми збереження здоров'я і підвищення рухової активності в учнів молодшого шкільного віку є досить актуальною, адже лише здорове молоде покоління може належним чином засвоювати отримані знання. Вважаємо, що шкільна дисципліна "Фізична культура" має стати дієвим засобом різнобічного розвитку особистості, формувати систему відповідних ціннісних орієнтацій і установок, а також позитивну мотивацію до саморозвитку, самопізнання та самовизначення. Важливого значення в цьому набуває орієнтація навчально-виховного процесу в умовах навчання Нової української школи, зокрема необхідні принципово нові підходи, методи й інноваційні технології, які б сприяли максимальній реалізації інтересів і здібностей учнів молодшого шкільного віку.

Література

1. Безверхня Г. М. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Г. М. Безверхня. – Умань, 2004 – 258 с.
2. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №2. – С. 17-22.
3. Дубіна О. О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення / О. О. Дубіна // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічної ситуації в Україні / [за ред. Шафранського В.В.]. – К., 2018 – 452 с.
4. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
5. Когут Л. В. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура фізичного виховання різних груп населення" / Л. В. Когут. – К., 2006. – 20 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [навч. підручник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Куц О.В. Нова українська школа: педагогічна свобода вчителя, безпечний шкільний простір / О.В. Куц // Педагогічна майстерня. – 2018. – №4. – С. 12-15.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. "Фізична культура фізичного виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 44 с.
9. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: [навч. посібник] / Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – 454 с.
10. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
11. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4 класів загальноосвіт. навч. закладів – К: Літера ЛТД, 2018 – 368 с.
12. Футорний С.М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – С. 54-57.

References

1. Bezverkhnya Gh. M. (2004). Motyvaciya do zanjatj fizychnoju kuljuroju i sportom shkoljariv 5-11-kh klasiv [Motivation of secondary school children for lessons of physical training and sport]. Candidate's thesis. Umanj [in Ukrainian].
2. Bondarchuk N. (2014). Interes molodshykh shkoljariv do zanjatj fizychnoju kuljuroju jak psykhologichnyj kryterij dyferenciaciji u procesi fizychnogho vykhovannja [Interest of young pupils for lessons of physical culture as a criteria of differentiation in the process of physical education] // Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja, no 2, pp.17-22 [in Ukrainian].
3. Dubina O. O. (2018). .Dynamika stanu reproduktyvnogho zdorov'ja naselennja [Dynamics of reproduction state of the population health] // Shhorichna dopovidj pro stan zdorov'ja naselennja, sanitarno-epidemiologichnij sytuaciji v Ukraini. K. [in Ukrainian].
4. Koncepcija Novoji ukrainskoji shkoly [Conception of the New Ukrainian School]. Retrieved December 14, 2019 from <https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed>
5. Koghut L. V. (2006). Rukhovyj rezhym i fizychnyj stan ditej 6-7 rokiv, jaki navchajutsja u shkolakh riznogho typu [Motor timetable and physical state of 6-7 years old children who study at schools of different types]. Extended abstract of Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
6. Krucvych T. Ju., Bezverkhnya Gh.V. (2010). Kontrolj u fizychnomu vykhovanni ditej, pidlitiv ta molodi [Control in physical training of children, teenagers, and young people], K.: Olimp. l-ra [in Ukrainian].
7. Kushh O.V. (2018). Nova ukrainsjka shkola: pedaghoghichna svoboda vchytelja, bezpechnyj shkilnyj prostir [The New Ukrainian School: pedagogical freedom of the teacher, safe school space] // Pedaghoghichna majsternja, no. 4, pp. 12-15 [in Ukrainian].
8. Moskalenko N. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovacijnykh tekhnologij v systemi fizychnogho vykhovannja molodshykh shkoljariv [Theoretical and methodical principles of innovative technologies in the system of physical training of young pupils]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
9. Pangelova N.Je., Krucvych T.Ju., Danylo V.M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoji fizychnoji kuljuty [Theoretical and methodical basis of health related physical training]. Perejaslav-Khmelnjckij [in Ukrainian].

10. Pro Nacionaljnu strategiju rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku [About the National strategy of education development in Ukraine until 2021]. Retrieved December 7, 2019 from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
11. Fizychna kul'tura v shkoli: navchaljna prohrama dla 1-4 klasiv zaghaljnoosvit. navch. zakladiv [Physical training in the school: curriculum for 1-4th grades of general educational establishments] (2018). K: Litera LTD [in Ukrainian].
12. Futornyj S.M., Shkrebtij Ju. (2016). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja molodogho pokolinnja u procesi fizychnogho vykhovannja [Forming healthy lifestyle of young generation in the process of physical education]. K.: Olimp. I-ra, pp. 54-57 [in Ukrainian].

УДК 796.011.1:796.012.2-057.875

Дерека Т. Г.
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Мельник С. А.
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті викладений теоретичний аналіз розвитку психофізичної готовності за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки. Проаналізовано сутність понять «психофізична підготовка» та «психологічна готовність». Відмічається, що психофізична підготовка трактується по-різному: як власне сама фізична підготовка, що розвиває фізичні якості людини, та як поєднання одночасно фізичної та психічної готовності. Обґрунтовується потреба в зміні систем та практик фізичного виховання та зміні в системі викладання дисципліни «Фізична культура». Виділяється професійно-прикладна фізична підготовка як система фізичного виховання, яка забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей та збереження й покращення здоров'я студентів. Встановлено використання комплексного підходу професійно-прикладної фізичної підготовки як системи фізичного виховання яка має відношення до процесу забезпечення здорового способу життя студентів, їх всебічного розвитку, підготовки до трудової діяльності фахівця.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, психофізична готовність, студент, фізичне виховання.

Дерека Т. Г., Мельник С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как эффективное средство развития психофизической готовности студентов. В статье изложен теоретический анализ развития психофизической готовности с помощью профессионально-прикладной физической подготовки. Проанализированы сущность понятий «психофизическая подготовка» и «психологическая готовность». Отмечается, что психофизическая подготовка трактуется по-разному: как собственно сама физическая подготовка, которая развивает физические качества человека, и как сочетание одновременно физической и психической готовности. Обосновывается необходимость в изменении систем и практик физического воспитания и изменении в системе преподавания дисциплины «Физическая культура». Выделяется профессионально-прикладная физическая подготовка как система физического воспитания, которая обеспечивает формирование и совершенствование личностных качеств, сохранения и улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизическая готовность, студент, физическое воспитание.

Dereka Tetiana, Melnyk Serhii. Professional-applied physical training as an effective means of developing students psychophysical readiness. The article presents a theoretical analysis of the development of psychophysical readiness with the help of professionally applied physical training. The essence of the concepts of "psychophysical preparation" and "psychological readiness" is analyzed. Professional-applied physical training refers to the system of physical education, which best provides the formation and improvement of personal qualities that correspond to the specific professional activities of professionals. It is noted that psychophysical training is interpreted in different ways: as the physical training itself, which develops the physical qualities of a person, and as a combination of both physical and mental readiness. It is stated that psychophysical exercises are characterized as a complex of motor actions performed with high physical and mental stress, even in conditions of high danger.

It is established that physical education in educational institutions should include not only general physical training, but also develop the most basic physical and mental qualities of students, means of special vocational training. It is noted that the process of development of professionally significant physical qualities of students in the system of physical education can not only contribute to the development of students physical and spiritual abilities, as well as their professional self-improvement

The need to change the systems and practices of physical education and to change the system of teaching the discipline "Physical Education" is substantiated. Vocational and applied physical training is distinguished as a system of physical education, which ensures the formation and improvement of personal qualities and the preservation and improvement of health of students.

It is stated that the use of existing knowledge about the laws of adaptation mechanisms in the process of physical training

is the basis for managing changes in students psychophysical abilities in the process of vocationally applied physical training. Continuous work in conditions of considerable psychological stress, accompanied by significant psychological and energy costs, which usually lead to various diseases over time. The use of the integrated approach of professionally applied physical training as a system of physical education is established to the process of ensuring a healthy lifestyle of students, their comprehensive development, preparation for the professional activity of a specialist.

Key words: vocational-applied physical training, psychophysical readiness, student, physical education.

Постановка проблеми. Важливим завданням, яке посідає значне місце у житті сучасного суспільства, є підготовка фахівців, які будуть володіти не тільки спеціальними знаннями, а й професійно-важливими особистісними, психологічними та фізичними якостями.

Суспільні зміни, які відбуваються останнім часом в Україні та у світі, потребують значної уваги до розвитку особистості майбутнього фахівця будь-якої спеціальності, у процесі професійної підготовки фахівців у закладах освіти, що зумовлено гуманізацією розвитку освіти та зміною принципів педагогічної науки для покращення взаємодії між всіма учасниками педагогічного процесу [8, с. 8; 5, с. 557].

Результати численних наукових досліджень свідчать, що ефективність та результативність багатьох різновидів професійної діяльності в основному залежить від спеціальної фізичної підготовленості, яка формується за допомогою безперервних, постійних занять фізичними вправами, які у свою чергу повинні відповідати тим вимогам, що ставляться перед функціональними можливостями організму у професійній діяльності фахівців [18, с. 6; 12, с. 123].

Під професійно-прикладною фізичною підготовкою дослідники розуміють систему фізичного виховання, яка найкраще забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей, які відповідають конкретній професійній діяльності фахівців [15, с. 263].

Питання змісту, функціонування та удосконалення процесу фізичного виховання студентів різних спеціальностей із врахуванням їхньої майбутньої професійної діяльності дуже часто стають об'єктом та предметом досліджень багатьох науковців. Дані питання розглядаються через призму розвитку необхідних психофізіологічних особливостей, які пов'язані з ефективністю професійної рухової активності спеціалістів [4, с. 17; 12, с. 123].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблемою психофізичного розвитку студентів за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки займалися такі науковці як: В. В. Пічурін, В. П. Москалець, В. Л. Маришук, Р. Т. Раєвський, В. І. Філінков, В. В. Ягупов, І. М. Туревський, А. І. Драчук, С. М. Борщов, А. О. Єгоричев, Р. В. Римик, Б. М. Мицкан, А. І. Давиденко, Л. П. Пилипей, С. М. Канишевський.

У дослідженнях А. І. Драчука [7, с. 10], вивчаються проблеми шляхів покращення процесу фізичного виховання для підвищення психофізичного розвитку студентів. Науковцями розглядалося питання підвищення психофізичної підготовки, засобами професійно-прикладної фізичної підготовки [14, с. 26].

Метою статті є теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки як ефективного засобу розвитку психофізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні дослідження науковців визначають професійно-прикладну фізичну підготовку як педагогічний процес цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для підготовки людини до конкретної професійної діяльності, формування та удосконалення умінь, навичок та професійно важливих якостей. Разом з цим, дослідники визначають основною метою професійно-прикладної фізичної підготовки – психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності [16, с. 45].

Дослідження, які були присвячені саме базовій моделі професійно-прикладної фізичної підготовки, визначили наявність обов'язкового для даної умови, пов'язаного з необхідністю детального опису умов праці спеціалістів конкретної професії, його характеру та специфіки [15, с. 264].

В. В. Пічурін досліджуючи проблему психофізичної підготовки, визначив, що науковці по-різному трактують поняття «психофізична підготовка», одні трактують як власне саму фізичну підготовку, яка розвиває фізичні якості людини, у даному випадку саме спритність визначається як вища ступінь психофізичної підготовки фахівців, інші трактують дане поняття як поєднання двох підсистем, фізичної та психологічної готовності, а також в дослідженнях науковців існує ототожнення психофізичної підготовки та професійно-прикладної фізичної підготовки [16, с. 46]. Досліджуючи психологічну готовність В. П. Москалець характеризує її як особливий, активно-дійовий стан особистості. Форми готовності можуть бути різними, такі як: готовність до спортивних змагань, готовність до виконання трудового завдання, мобілізаційна готовність у спорті та ін. Але дослідники зазначають, що готовність це – особливий психічний стан людини. А фундаментом до психологічної готовності є психофізіологічні якості людини, до яких відносяться: динамічні стереотипи, діяльність функціональної системи, прояв домінант, утворення та функціонування установки та ін. [13, с. 273]. Низка досліджень доводиться, що між рівнем розвитку фізичних якостей та їхнім проявом в умовах професійної діяльності існує тісний взаємозв'язок, а також ступінь фізичної підготовленості студентів до ефективного виконання професійних функцій варто визначати за допомогою комплексних критеріїв, а не тільки показників розвитку окремих фізичних якостей [6, с. 3].

Разом із цим, науковці вважають, що та програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, яка існує на даний час, не враховує, та й не повинна враховувати, специфіку всього різноманіття майбутньої професійної діяльності студентів, особливо в сучасних умовах праці [3, с. 117].

Окрім цього, фахівці в галузі фізичної культури, які займаються вивченням питання змісту та організації фізичного виховання. Доводять, що при розробленні нових державних стандартів взагалі потрібно змінювати системи та практики фізичного виховання студентів закладів освіти на спортивно орієнтовані напрямлення із наданням студентам, вибору засобів

рухової активності [19, с. 3]. У суспільстві існує певна тенденція до загального розвитку, якому відповідає багаторівнева та вільна освіта, ціллю якої є виховання особистості, яка буде здатна до реалізації власних творчих можливостей. Досягнення даної цілі пов'язане зі здоров'ям, його розвитком та підготовкою студентів до професійної діяльності [3, с. 118].

Відомо, що на здоров'я сучасної людини здійснюють вплив такі фактори: шкідливі звички, екологічні умови середовища, режим праці та відпочинку, недостатня рухова активність, стреси, хронічна стомлюваність, що у свою чергу є причиною значного скорочення населення [1, с. 3]. В умовах сучасного освітнього процесу необхідно змінювати систему викладання дисципліни «Фізична культура» в закладах вищої освіти, для якомога повнішого використання всього потенціалу фізичної культури, у тому числі і її впливу на моральну, фізичну та духовну сфери студентів. Також потрібно спиратися на сучасні гуманістичні концепції загальної культури та теорії діяльності, де приділяється значна увага головному соціальному об'єкту – людині [3, с. 120].

Зазначимо, що процес розвитку професійно значимих фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання може не тільки сприяти розвитку фізичних та духовних здібностей студентів, а також їхньому професійному самовдосконаленню, що в свою чергу є складним процесом, де діяльність студентів спрямовується на реалізацію себе як особистості у певній професійній діяльності [9, с.163]. На думку В. М. Видріна, навчання та виховання в навчальному закладі може впливати на студентів в цілому, формуючи в них якості, що необхідні суспільству, у тому числі світогляд та моральні принципи, де фізична культура першочергово формується в людини, а потім поєднує в його розвитку соціальне та біологічне [2, с. 30]. А. Г. Макаров у свою чергу, використовуючи системний підхід при дослідженні методології вивчення професійно – прикладної фізичної підготовки, тісно пов'язує професійно-прикладну фізичну підготовку з іншими сторонами професійної підготовки фахівців, з використанням принципів системності, регулярності, наростання та індивідуалізація в методиці та дозуванні фізичних вправ [10, с. 13]. Із дослідження В. Л. Марищука ми можемо виділити його думки про те, що існує тісний зв'язок процесів фізичної та психологічної підготовки фахівця [11, с. 74]. Відтак, фізичне виховання у закладах освіти повинно включати в себе не тільки загальну фізичну підготовку, але й розвивати самі основні фізичні та психічні якості студентів, засобами спеціальної професійно-прикладної підготовки. І саме на практиці вже оцінюється відповідність тих чи інших концепцій підготовки спеціалістів. Взаємозв'язок фізичної та психічної підготовки також підтверджує В. В. Пічурін [16, с. 47], обґрунтовуючи психофізичні вправи як вправи на розвиток психіки й одночасно на розвиток організму студентів, тобто фізичних якостей. Психофізичні вправи характеризуються як комплекс рухових дій, що виконуються з високою фізичною та психічною напругою, навіть в умовах підвищеної небезпеки. Як відомо, на виробництві на різних етапах діяльності можуть виникати екстремальні ситуації. Для підготовки спеціалістів до таких ситуацій використовуються спеціальні вправи та прийоми для оптимізації їхнього стану [18, с. 5].

Таким чином, визначаються засоби спеціальної фізичної підготовки, під якими розуміють певні види спорту, спортограми, які в контексті спортивно-значимих фізичних та психічних якостей, співпадають або дуже близькі із професіограмами спеціальностей із відповідними фізичними та психічними якостями. Отже, використання засобів та методів розвитку й удосконалення спортивно важливих якостей конкретного виду спорту буде сприяти розвитку та удосконаленню фізичних та психічних якостей на шляху до майбутньої професійної діяльності [9, с. 265].

Досліджуючи психофізичну підготовку студентів машинобудівельних спеціальностей Р. Т. Раєвський, В. І. Філенков, досить добре розкрили алгоритм професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів закладів освіти, а саме питання цілеспрямованого розвитку особистості, тобто формування її по моделі, що була раніше сформована за допомогою адекватних прийомів та засобів впливу, які відповідають фізичному вихованню. Даний метод базується на сучасній концепції формування особистості спеціаліста [17, с. 10]. Саме питання автоматизованої технології психодіагностики персоналу, яким займалися такі науковці, як Т. П. Зінченко, А. А. Фрумкін, Л. В. Вінокуров, доводить нам, що компенсаторні можливості людини є дуже великими, що допомагає нам при виникненні психологічних перенапружень, і нам вдається компенсувати психологічну негативність. Але як відомо ніщо безслідно не проходить, і наслідки даної компенсації рано чи пізно настануть. Постійна праця в умовах значного психологічного напруження, супроводжується значними психолого-енергетичними затратами, що звичайно з часом призводять до різних захворювань [19, с. 4].

Висновки. Використання існуючих знань щодо закономірностей адаптаційних механізмів, зміна яких відбувається при фізичних навантаженнях, тобто фізичній підготовці, є основою для управління змінами психофізичних здібностей студентів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійно-прикладна фізична підготовка як система фізичного виховання повинна спиратися на комплексний підхід до студентів для забезпечення здорового, всебічно розвинутого, підготовленого до трудової діяльності фахівця.

Література

1. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник / М. І. Ворожбіян, Г. В. Мигаль, О. Ф. Протасенко, М. О. Мороз – Харків : УкрДУЗТ. – 2016. – 250 с.
2. Выдрин В. М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие. - Москва. – 1988. – 45 с.
3. Гусак В. В. Проблеми розвитку фізичного виховання в Україні / В. В. Гусак, П. А. Слобожанінов, А. А. Слобожанінов. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання спорт і здоров'я людини. – 2015. – №8. – С. 117–122.
4. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Давиденко Алла Ивановна – Краснодар, 2005. – 23 с.

5. Дідух В. В. Реалізація ідей педагогіки партнерства у освітньому просторі закладів вищої освіти / В. В. Дідух, Т. Д. Федірчик. // Наука і навчальний процес. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. – 2019. – Т.1. – С. 557–561.
6. Дорошенко В. В. Професійно-прикладна фізическа підготовка студентів математических спеціальностей з переважним використанням засад футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика фізического виховання, спортивної тренівки, оздоровительної і адаптивної фізическої культури" / Дорошенко В. В. – Краснодар, 2013. – 22 с.
7. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Андрій Іванович Драчук. – Львів :ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2001. – 20 с.
8. Ефремова О. Ю. Проблемы формирования профессионально важных качеств у будущих техников-строителей / О. Ю. Ефремова // Научные исследования в образовании. – 2011. – № 1 – С. 8-11.
9. Ковальчук Н. П. Самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища педагогічного коледжу / Н. П. Ковальчук. // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – 2006. – №17. – С. 163-168.
10. Макаров А. Г. Методика совершенствования физической подготовленности и функционального состояния работниц химико-фармацевтического предприятия с учетом возраста и специфики труда : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика фізического виховання, спортивної тренівки, оздоровительної і адаптивної фізическої культури" / Макаров А. Г. – Омск, 2005. – 23 с.
11. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Санкт-Петербург: "Сентябрь", 2001. – 260 с.
12. Мицкан Б. М. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти / Б. М. Мицкан, Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. – №20. – С. 122–127.
13. Москалець В. П. Проблема вивчення поняття "готовність до професійної діяльності" у психології / В. П. Москалець. // Вісник Національного університету оборони України. – 2014. – №4. – С. 268–273.
14. Наскалов В. М. Научные основы составления программы ППФП студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 25–27.
15. Основні чинники які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / О. В. Ковальчук, О. В. Непша, Г. П. Суханова, В. С. Ушаков. // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи. – 2016. – №1. – С. 263-265.
16. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. В. Пічурін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №11. – С. 44–48.
17. Раевский Р. Т. Професійно-прикладна психофізіологіческа і психофізическа підготовка студентів машиностроительных специальностей : учебное пособие для вузов / Р. Т. Раевский, В. И. Филенков. – Краматорск: ОНПУ, ДГМА – 2003. – 100 с.
18. Суворов Ю. А. Професійно-прикладна фізическа підготовка студентів / Ю. А. Суворов, В. А. Платонова. // Учебно-методическое пособие - СПб: СПб ГУИТМО. – 2006. – С. 1–77.
19. Тумаров К. Б. Содержание и организация личностно-ориентированного физического воспитания студентов на основе мини-футбола : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика фізического виховання, спортивної тренівки, оздоровительної і адаптивної фізическої культури" / Тумаров К. Б. – Набережные Челны, 2012. – 22 с.

References

1. Bezpeka zhyttjedijalnosti: Navch. posibnyk / M. I. Vorozhbijan, Gh. V. Myghalj, O. F. Protasenko, M. O. Moroz – Kharkiv : UkrDUZT. – 2016. – 250 s.
2. Vydrin V. M. Teorija fizicheskoy kul'tury (kul'turovedcheskij aspekt): ucheb. posobie. - Moskva. – 1988. - 45 s.
3. Ghusak V. V. Problemy rozvytku fizychnogho vykhovannja v Ukraini / V. V. Ghusak, P. A. Slobozhaninov, A. A. Slobozhaninov. // Visnyk Kam'janecj-Podiljskijogho nacionalnogho universytetu imeni Ivana Oghijenka. Fizychno vykhovannja sport i zdorov'ja ljudy. – 2015. – #8. – S. 117–122.
4. Davidenko A. I. Organizacija i soderzhanie professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki studentov tehniceskikh vuzov : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. pед. nauk : spec. 13.00.04 "Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury" / Davidenko Alla Ivanovna – Krasnodar, 2005. – 23 s.
5. Didukh V. V. Realizacija idej pedaghoghiky partnerstva u osvitnjomu prostori zakladiv vyshhoji osvity / V. V. Didukh, T. D. Fedirchuk. // Nauka i navchaljnij proces. Materialy VIII Mizhnarodnoj naukovopraktychnoj konferenciji. – 2019. – T.1. – S. 557–561.
6. Doroshenko V. V. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov matematicheskikh special'nostej s preimushhestvennym ispol'zovaniem sredstv futbolu : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. pед. nauk : spec. 13.00.04 "Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury" / Doroshenko V. V. – Krasnodar, 2013. – 22 s.

7. Drachuk A. I. Optymizacija fizychnogho vykhovannja studentiv vyshhykh zakladiv osvity ghumanitarnogho profilju : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spec. 24.00.02 «Fi-zychna kuljtura, fizychno vykhovannja riznykh ghrup naselennja» / Andrij Ivanovych Drachuk. – Ljviv :VDPU im. M. Kociubyns'kogo, 2001. – 20 s.
8. Efremova O. Ju. Problemy formirovanija professional'no vazhnykh kachestv u budushhikh tehnikov-stroitelej / O. Ju. Efremova // Nauchnye issledovaniya v obrazovanii. – 2011. – # 1 – S. 8-11.
9. Kovalchuk N. P. Samovdoskonalennja students'koi molodi v umovakh osvithno-vykhovnogho seredovyshha pedaghoghichnogho koledzhu / N. P. Kovalchuk. // Psykhologho-pedaghoghichni problemy sil's'koi shkoly: Zbirnyk naukovykh pracj Umans'kogo derzhavnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni Pavla Tychny. – 2006. – #17. – S. 163–168.
10. Makarov A. G. Metodika sovershenstvovanija fizicheskoi podgotovlennosti i funkcional'nogo sostojanija rabotnic himiko-farmaceuticheskogo predpriatija s uchedom vozrasta i specifiки truda : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 "Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoi kul'tury" / Makarov A. G. – Omsk, 2005. – 23 s.
11. Marishuk V. L. Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa / V. L. Marishuk, V. I. Evdokimov. – Sankt-Peterburg: "Sentyabr", 2001. – 260 s.
12. Mykan B. M. Profesijno-prikladna fizychna pidghotovka u tekhnichnykh zakladakh osvity / B. M. Mykan, R. V. Rymyk, L. B. Malanuk. // Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kuljtura. – 2014. – #20. – S. 122–127.
13. Moskal'ec V. P. Problema vyvchennja ponjattja "ghotovnistj do profesijnoi dijalnosti" u psykhologhiji / V. P. Moskal'ec. // Visnyk Nacional'nogho universytetu oborony Ukrajin. – 2014. – #4. – S. 268–273.
14. Naskalov V. M. Nauchnye osnovy sostavlenija programmy PFP studentov vuzov / V. M. Naskalov // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 1991. – # 6. – S. 25–27.
15. Osnovni chynnyky jaki vyznachajutj zmist profesijno-prikladnoi fizychnoi pidghotovky studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv / O. V. Kovalchuk, O. V. Nepsha, Gh. P. Sukhanova, V. S. Ushakov. // Fundamentalni ta prikladni doslidzhennja: suchasni naukovy-praktychni rishennja i pidkhydy. – 2016. – #1. – S. 263–265.
16. Pichurin V. V. Psykhologhichna i psykhofizychna pidghotovka jak skladova fizychnogho vykhovannja studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv / V. V. Pichurin. // Pedaghoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2014. – #11. – S. 44–48.
17. Raevskij R. T. Professional'no-prikladnaja psihofiziologicheskaja i psihofizicheskaja podgotovka studentov mashinostroitel'nyh special'nostej : uchebnoe posobie dlja vuzov / R. T. Raevskij, V. I. Filenkov. – Kramatorsk: ONPU, DGMA – 2003. – 100 s.
18. Suvorov Ju. A. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov / Ju. A. Suvorov, V. A. Platonova. // Uchebno-metodicheskoe posobie - SPb: SPb GUITMO. – 2006. – S. 1–77.
19. Tumarov K. B. Soderzhanie i organizacija lichnostno-orientirovannogo fizicheskogo vospitanija studentov na osnove mini-futbola : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 "Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoi kul'tury" / Tumarov K. B. – Naberezhnye Chelny, 2012. – 22 s.

Дорохова О.В., Чорний І.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ СТАТУРИ ІЗ РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК – ПЕДАГОГІВ

Фізичне виховання є, і повинно бути однією з головних складових всебічного, гармонійного розвитку особистості. Процес фізичного виховання студентської молоді у сучасних умовах передбачає пошук, розробку і впровадження новітніх, інноваційних технологій. Однак на практиці, при плануванні фізичних навантажень, практично не враховуються морфофункціональні особливості студентів. Досліджувався морфофункціональний стан студенток педагогічних спеціальностей у взаємодії із розвитком фізичних якостей.

Ключові слова: студентки, морфофункціональний стан, фізична підготовленість, фізичні навантаження, фізичні якості.

Дорохова О.В., Чорний І.В. Взаимосвязь типов фигуры с развитием физических качеств студенток – педагогов. Физическое воспитание есть и должно быть одним из главных составляющих всестороннего, гармонического развития личности. Процесс физического воспитания студенческой молодежи в современных условиях предусматривает поиск, разработку и внедрение новейших, инновационных технологий. Однако на практике, при планировании физических нагрузок, практически не учитываются морфофункциональные особенности студенток. Исследовалось морфофункциональное состояние студенток педагогических специальностей во взаимодействии с развитием физических качеств.

Ключевые слова: студентки, морфофункциональное состояние, физическая подготовленность, физические нагрузки, физические качества.

Dorohova O.V., Chornii I.V. The relationship of body types with the development of physical qualities of students - teachers. Human activity, means of physical culture and sport are important methods of disease prevention and the most important factors of improvement, health promotion. These methods ultimately improves the creative activity of human and his/her work

capacity.

The search for effective means and methods of physical education that could take into account the individual morphofunctional and personal features of those who are engaged, should determine the direction and content of professional-applied physical training.

There is a very small amount of studies of determining the direction and content of motor activity that take into account the individual, morphofunctional and personality features of students engaged into pedagogical specialties and therefore this issue is relevant to the tasks of physical education.

The pedagogical process of physical education for student youth involves finding the optimal correlation between the load and the mobility of those who involved. However, in practice, when planning physical activity, morphofunctional features of students are practically not considered.

The morphofunctional state of students of pedagogical specialties in interaction with the dosage of physical activity was investigated.

Key words: female students, morphofunctional state, physical training, physical activity.

Вступ. Фізичне виховання студентської молоді має не тільки загально підготовче та оздоровче направлення, але і прикладне значення для трудової діяльності, тому, що формує спеціальні рухові навички і уміння, які в свою чергу слугують підвищенню працездатності майбутнього спеціаліста.

Сучасні вимоги до фахівця на будь - якому рівні зумовлюють спрямований розвиток його індивідуальних, особистісних і у тому числі рухових здібностей.

Проте у практиці фізичної підготовки ці дії не завжди враховують індивідуальні морфофункціональні характеристики організму студентської молоді [11]. Все частіше перед фахівцями, які відповідають за фізичне виховання населення, постає питання диференціації та індивідуалізації процесу. Особливе місце займає соматометрична діагностика, що налічує неоднозначні підходи до класифікації типів статури.

Актуальність обраної теми полягає у визначенні оптимального змісту рухової активності, яка враховує морфофункціональні особливості студенток – майбутніх педагогів, що суттєво підвищує ефективність вирішення завдань фізичного виховання.

Робота виконана відповідно до тематичного плану і загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова і є складовою тематичного плану науково-дослідних робіт «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти».

Мета дослідження – дослідити вплив фізичних навантажень на розвиток фізичних якостей студенток педагогічних спеціальностей різних типів статури.

Результати дослідження

Чисельні дослідження [1; 6; 7; 11] показують залежність прояву фізичної підготовленості людини від її індивідуальних, психологічних, антропометричних, морфофункціональних та інших особливостей.

У своєму дослідженні для оцінки фізичного розвитку та особливостей статури студенток ми використовували антропометричні вимірювання: зросту; маси тіла; окружностей грудної клітки, талії, стегна.

На основі одержаних даних розраховувався показник міцності статури за розрахунковою формулою Піньє, яка включає:

i - зріст (см) - (вага (кг) + окружність грудної клітки у фазі видиху (см)). Одержані величини оцінювалися за шкалою в умовних одиницях: менше 10 - міцна статура: 10-20 - добра; 21-25 - середня; 26-35 - слабка; 36 умовних одиниць і більше - дуже слабка статура. Соматотипологічний стан досліджуваних представлений на таблиці 1.

Таблиця 1.

Соматотипологічний стан досліджуваних студенток

Тип статури	n	%	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Обхват грудної клітки, см
Дуже слабка	19	23,75	165 ±4,2	48,9 ±4,7	77,6 ±3,3
Слабка	20	25,0	167 ±3,1	51,1 ±5,1	82,5 ±2,5
Середня	25	31,25	164 ±2,5	58,7 ±7,4	85,4 ±1,7
Добра	10	11,25	165 ±3,9	61,7 ±5,7	87,1 ±2,0
Міцна	6	7,5	162 ±8,6	65,2 ±8,7	91,5 ±3,3

За допомогою тестових випробувань оцінювався рівень розвитку рухових здібностей студенток - сили, швидкості, витривалості, спритності.

Тестові вправи: біг 100 м (сек.); «човниковий» біг 4х9м (сек.); стрибок у довжину з місця (см); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів); піднімання в сід за 1 хвилину (разів).

В педагогічному експерименті брали участь студентки 1- II курсу НПУ імені М.П. Драгоманова загальною кількістю 80 осіб, які були поділені на контрольну і експериментальну групи мали однакові показники за всіма параметрами, які обстежувались. Для вирішення завдань роботи оцінювались фізичні можливості обстежуваних, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи. Студентки контрольної групи відвідували заняття з фізичного виховання в групах загальної фізичної підготовки. Студентки експериментальної групи займалися групі де проводилися секційні заняття з

волейболу з включенням у підготовчу частину вправ фітнес – аеробіки, а в заключну вправи степ – аеробіки з використанням гімнастичної лави.

Метою проведення експерименту було визначення прояву динаміки фізичної підготовленості студенток за типами статури, а також апробація експериментальної методики розвитку фізичних якостей.

За результатами впровадження експериментальної методики динаміка змін у прояві швидко-силових можливостей за результатами тесту «стрибок у довжину з місця» (табл. 2) наступна: у представниць дуже слабкої статури КГ - приріст склав 3,7%, тоді як дівчата ЕГ покращили свої результати на 6,3%; представниці слабкої статури КГ покращили свої результати на 4,0%, а у ЕГ цей показник покращився на 9,9%.

Найбільший приріст у результатах стрибка у довжину з місця продемонстрували представниці ЕГ середньої статури – 14,9%, у КГ тієї ж статури приріст виявився не таким вагомим на рівні 4,7%.

У представниць ЕГ доброї статури приріст показника – 6,0% і 4,4% у представниць КГ тієї ж статури і у представниць міцної статури ЕГ зміни спостерігаються на рівні – 7,9%, КГ на рівні 3,8%. У середньому дівчата ЕГ покращили свої результати у цьому тесті на 8,8%, дівчата КГ на 4,3%.

Таблиця 2

Динаміка швидко-силових здібностей студенток (за результатами стрибка у довжину з місця)

№з/п	Тип статури		До експерименту	Після експерименту	p	Приріст %
1	Дуже слабкий	КГ	167±9,8	174±7,4	≥0,05	3,7
		ЕГ	171±6,7	185±2,5	≥0,05	6,3
2	Слабкий	КГ	156±12,7	163±11,5	≥0,05	4,0
		ЕГ	154±15,2	170±13,4	≤0,05	9,9
3	Середній	КГ	156±7,2	163±5,8	≤0,05	4,7
		ЕГ	159±6,1	175±8,2	≤0,05	14,9
4	Добрий	КГ	167±5,3	173±6,7	≥0,05	4,4
		ЕГ	165±3,3	176±3,5	≤0,05	6,0
5	Міцний	КГ	166±3,7	172±2,6	≥0,05	3,8
		ЕГ	172±4,7	185±7,6	≤0,05	7,9

Динаміку змін силової витривалості у дослідженні визначали за тестом "піднімання тулуба з положення лежачи в сід" (табл. 3.). Середні показники за цим тестом в експериментальній групі зросли на 18,8 % (P< 0,05). Приріст показників у контрольній групі склав 9,3 % (P<0,05).

Таблиця 3.

Динаміка силової витривалості студенток (за результатами піднімання тулуба з положення лежачи в сід раз/хв)

№з/п	Тип статури		До експерименту	Після експерименту	p	Приріст %
1	Дуже слабкий	КГ	35,4±3,0	37,8±1,4	≥0,05	7,4
		ЕГ	34,2±3,4	40,7±2,3	≤0,05	15,5
2	Слабкий	КГ	35,0±4,0	38,1±1,8	≥0,05	6,7
		ЕГ	34,8±3,8	41,0±1,9	≤0,05	16,5
3	Середній	КГ	35,0±2,0	40,0±2,8	≤0,05	11,7
		ЕГ	35,6±3,1	42,5±0,8	≤0,05	17,9
4	Добрий	КГ	34,6±2,3	49,2±1,8	≥0,05	14,4
		ЕГ	34,5±3,3	43,0±1,5	≤0,05	27,8
5	Міцний	КГ	37,3±2,7	40,0±2,0	≥0,05	7,8
		ЕГ	37,8±5,2	44,2±1,5	≤0,05	14,2

Найбільший приріст показників у даному тесті продемонстрували в ЕГ представниці слабкої (16,5%), середньої (17,9%) і доброї (27,8%) статури. Найменший приріст показника продемонстрували представниці міцної і дуже слабкої статури 14,2% і 15,5% відповідно. У представниць КГ найкращий приріст зафіксовано у представниць доброї і середньої статури (14,4% і 11,7 % відповідно). У інших представниць, як видно із даних таблиці суттєвих відмінностей у відсотковому прирості показників не зафіксовано. Середні показники за тестом "човниковий" біг (табл. 4.) після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі збільшилися на 0,4 сек. (P<0,05). Поліпшення показників в контрольній групі склало 0,2 сек. (P<0,05).

Висновок. Аналіз динаміки результатів після формуючого педагогічного експерименту показав певні зміни розвитку фізичних якостей, виражені в різному ступені у студенток контрольної та експериментальної груп.

Подальший напрямок наших досліджень буде направлений на подальше дослідження взаємозв'язків між типами статури та проявом психофізіологічних можливостей студенток – майбутніх педагогів.

Таблиця 4.

Динаміка показників спритності студенток (за результатами «човникового» бігу 4х9м. сек)

№з/п	Тип статури		До експерименту	Після експерименту	p	Приріст %
1	Дуже слабкий	КГ	11,6±0,3	11,5±0,4	≥0,05	1,1
		ЕГ	11,5±0,2	11,3±0,3	≥0,05	2,7
2	Слабкий	КГ	11,8±0,2	11,5±0,2	≥0,05	1,7
		ЕГ	11,8±0,3	11,4±0,2	≤0,05	3,5
3	Середній	КГ	11,7±0,1	11,5±0,4	≤0,05	1,8
		ЕГ	11,6±0,2	11,3±0,1	≤0,05	2,9
4	Добрий	КГ	11,7±0,1	11,4±0,2	≥0,05	2,6
		ЕГ	11,7±0,3	11,3±1,5	≤0,05	4,5
5	Міцний	КГ	11,7±0,1	11,4±0,05	≥0,05	2,8
		ЕГ	11,7±0,3	11,4±0,3	≤0,05	2,8

Література.

- 1.Арефьев В.Г. Дифференциация развивально – оздоровчих занятий с физической культуры учнів основної школи. Теорія і практика: [монографія] / В.Г. Арефьев. – К.: Центр учбової літератури, 2014. – 196с.
- 2.Башкиров П.М. Будова тіла та спорт / П.М. Башкиров. – М.: В-во Московського університету, 1968. – 223с.
- 3.Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник: / І.Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204с.
- 4.Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н.Бубка. – К. 2001. -18с.
- 5.Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей: Сокр. пер. с чешск. – М.: ФиС, 1982. – 165с.
- 6.Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л.В.Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128с.
- 7.Кротов Г.В. До питання диференціації засобів і методів фізичного виховання дівчаток молодшого шкільного віку : IX Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх » / Кротов Г. В. – К., 2005. – С. 580.
- 8.Ситняков А.Ф. Как восстановить работоспособность. / А.Ф. Ситняков. – М.: КСП, 1995. – 208с.
9. Теплов Б.М. Избранные труды / Б.М.Теплов. – М.: Педагогика, 1985. Т.1. - 328с.
- 11 Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфологічних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І.Фалькова. – Донецьк. 2002 – 18с.

Reference

- 1.Arefiev,V.H.(2014). Diferenciacia rozvivalno-ozdorovchih zaniat z fizichnoi kulturi uchniv osnovnoi shkoli [Differentiation of developing - recreational classes on physical culture of pupils of the basic school]. Monograph. Kiev. Center for Educational Literature.
- 2.Bashkirov,P.M. (1968). Budova tila ta sport [Body structure and sport Moscow.
- 3 Beh, I.D.(1998). Osobistisno zorientovane vihovanie [Personally oriented education]. Scientific and methodical manual. Kiev. IZMN.
- 4 Bubka,S.N. (2001). Formuvannia individualnih zdibnostei studentiv u procesi fizichnogo vihovania [Formation of individual abilities of students in the process of physical education: author's abstract]. Extended abstract of candidate's thesis. Kiev.
- 5 Blagush, P.K. (1982). K teorii testirovania dvigatelnih sposobnostei [To the theory of testing motor abilities]. Moscow. FiS.
- 6 Volkov, L.V. (1997). Teoria sportivnogo vidboru: zdibnosti, obdarovanist, talent [The theory of sports selection: ability, giftedness, talent]. Kiev. Veza.
- 7 Krotov, H.V. (2005). Do pitannia diferenciacii zasobiv I metidiv fizichnogo vihovania divchatok molodshogo shkilnogo viku [To the question of differentiation of means and methods of physical education of girls of junior school age]. Kiev. IX International Congress "Olympic Sport and Sport for All".
- 8 Siniakov,A.F.(1995). Kak vostanovit rabotosposobnost [How to recover]. Moscow. KSP.
- 9 Teplov,B.M.(1985).Izbrannie trudi [Selected Works]. Moscow. Pedagogika.
- 10 Falkova, N.I. (2002). Fizichna pidgotovka studentok ekonomichnih specialnostei z urahuvanniam ih morfofunkcionalnih osoblivostei [Physical training of students of economic specialties taking into account their morphofunctional features]. Extended abstract of candidate's thesis. Doneck.

Дубогай О.Д.
доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я,
НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Тимошенко О.В.
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я,
НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Дьоміна Ж.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Бережна Т.І.
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту модернізації
змісту освіти (м. Київ)

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті обґрунтовано необхідність зміни стандартних підходів до організації освітнього процесу в початковій школі та підвищення рухової активності молодших школярів в умовах шкільного навчання. Проаналізовано ефективність існуючих традиційних та інноваційних здоров'язберезувальних, здоров'яформувальних та оздоровчих методик, що застосовуються у початковій школі. Розкрито зміст, принципові особливості педагогічної технології забезпечення здоров'язберезувальної рухової активності учнів молодших класів «Навчання в русі» в умовах шкільного середовища, розробленої професором О.Д. Дубогай.

Встановлено, що основна ідея «Навчання в русі» полягає у застосуванні у початковій школі нетрадиційних інтегрованих форм та способів засвоєння навчального матеріалу на основі запропонованих вчителем завдань рухово-творчого відображення дітьми сутності предметів, процесів та явищ, що вивчаються. Ключова особливість запропонованої педагогічної технології визначається якісною зміною в методиці управління навчальною діяльністю школярів шляхом застосування на уроках рухово-ігрових завдань за рахунок забезпечення наочно-образного, наочно-рухового, асоціативно-динамічного сприйняття інформації під час пізнавальної діяльності та паралельного зменшення статичного компоненту урочної форми навчання.

Визначено, що реалізація технології «Навчання в русі» включає безпосереднє впровадження здоров'язберезувальної рухової активності у навчальну діяльність учнів початкової школи під час вивчення шкільних предметів, заходи щодо формування постави, культури дихання, організацію активного дозвілля із залученням батьків, а також застосування «Щоденника розвитку та здоров'я учнів» для вивчення стану та динаміки психофізичного розвитку організму, що дозволяє диференціювати обсяг навчального навантаження, оптимізувати темпи його засвоєння.

Ключові слова: навчання у русі, початкова школа, здоров'язберезувальна технологія, рухова активність, молодші школярі.

А.Д. Дубогай, А.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна, Т.І. Бережная. Обеспечение здоровьесберегающей двигательной активности учащихся младших классов в условиях новой украинской школы. В статье обоснована необходимость изменения стандартных подходов к организации образовательного процесса в начальной школе и повышения двигательной активности младших школьников в условиях школьного обучения. Проанализирована эффективность существующих традиционных и инновационных здоровьесберегающих, здоровьесформирующих и оздоровительных методик, применяемых в начальной школе. Раскрыты содержание, принципиальные особенности педагогической технологии обеспечения здоровьесберегающей двигательной активности учащихся младших классов «Обучение в движении» в условиях школьной среды, разработанной профессором А.Д. Дубогай.

Установлено, что основная идея «Обучения в движении» состоит в применении в начальной школе нетрадиционных интегрированных форм и способов усвоения учебного материала на основе предложенных учителем заданий двигательного-творческого отражения детьми сути изучаемых предметов, процессов и явлений. Ключевая особенность предложенной педагогической технологии определяется качественным изменением в методике управления учебной деятельностью школьников путем применения на уроках двигательного-игровых заданий за счет обеспечения наглядно-образного, наглядно-двигательного, ассоциативно-динамического восприятия информации во время познавательной деятельности и параллельного уменьшения статического компонента урочной формы обучения.

Определено, что реализация технологии «Обучение в движении» включает непосредственное внедрение здоровьесберегающей двигательной активности в учебную деятельность учащихся начальной школы при изучении школьных предметов, мероприятия по формированию осанки, культуры дыхания, организацию активного досуга с привлечением родителей, а также применение «Дневника развития и здоровья учеников» для

изучения состояния и динамики психофизического развития организма, что позволяет дифференцировать объем учебной нагрузки, оптимизировать темпы его усвоения.

Ключевые слова: обучение в движении, начальная школа, здоровьесберегающая технология, двигательная активность, младшие школьники.

Oleksandra Dubohai, Oleksii Tymoshenko, Zhanna Domina, Tamila Berezhna. Providing health-saving physical activity of primary school students in the conditions of the New ukrainian school. The article substantiates the need to change the standard approaches to the organization of the educational process in elementary school and to increase the motor activity of primary schoolchildren in school. The effectiveness of existing traditional and innovative health-saving, health-forming and health-improving methods used in elementary school is analyzed. The content and fundamental features of the pedagogical technology for ensuring health-saving physical activity of elementary school students "Learning in Motion" in the school environment developed by Professor O.D. Dubohai.

It has been established that the main idea of "Learning in motion" is to use non-traditional integrated forms and methods of learning material in elementary schools on the basis of the tasks of motor-creative reflection by children of the essence of the studied objects, processes and phenomena offered by the teacher. A key feature of the proposed pedagogical technology is determined by a qualitative change in the methodology of managing the educational activity of schoolchildren due to the use of motor-game tasks in the classroom due to the provision of visual-figurative, visual-motor, associative-dynamic perception of information during cognitive activity and parallel reduction of the static component of the lesson form learning.

It has been determined that the implementation of the "Learning in Motion" technology includes the direct implementation of health-saving physical activity in the educational activities of elementary school students in the study of school subjects, activities for the formation of posture, breathing culture, the organization of active leisure with the involvement of parents, as well as the use of the "Student Development and Health Diary" for studying the state and dynamics of the psychophysical development of the body, which allows us to differentiate the volume of the training load, to optimize the rate of assimilation.

Key words: learning on the move, elementary school, health-saving technology, physical activity, primary school students.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Збереження здоров'я населення, що стандартно є пріоритетним завданням кожної держави, детермінується насамперед здоров'ям підростаючого покоління. Необхідною умовою збереження здоров'я школярів є забезпечення здорового способу життя дітей, зокрема формування у шкільному середовищі умов для здоров'язбережувальної рухової активності.

Етап початкової школи є початком якісно нової діяльності дітей, що характеризується зменшенням добової рухової активності учнів унаслідок появи значного відсотку статичного компонента і психорозумового навантаження та може негативно позначатися на фізичному та психоемоційному стані молодших школярів. Можуть розвиватися дефекти постави, дисфункції внутрішніх органів унаслідок погіршення їх кровообігу, знижуватися зір та навіть з'являтися стресові стани з причини зміни звичної діяльності дітей. Крім того, психофізіологічною особливістю сучасних дітей є гіперактивність, що вимагає принципово нових підходів до організації навчальної діяльності учнів початкової школи, пов'язаних зі зменшенням її статичного компоненту.

Орієнтація України на передовий світовий досвід вимагає адекватних перетворень у вітчизняній освіті, починаючи з початкового її етапу. Визначальною позицією є відхід від репродуктивного стилю навчальної діяльності учнів, заснованому переважно на словесних і наочних методах та пасивного сприйняття школярами навчальної інформації. Оновлений державний стандарт початкової освіти (2018) та концепція Нової української школи зумовлюють необхідність розробки сучасних педагогічних технологій забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів в умовах шкільного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз педагогічної теорії засвідчує, що проблема рухової активності школярів досліджувалася з позицій визначення належних норм рухової активності та вивчення фізіологічних механізмів її підвищення (В.К. Бальсевич, А.Ф. Борисенко Т.Ю. Круцевич та ін.); мотиваційних основ формування звички і потреби до систематичних занять фізичними вправами як складової здорового способу життя (О.В. Андреева, В.Г. Арефьев, Г.А. Лещенко та ін.); формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів (І.Г. Васкан, Ю.Ю. Цюпак); пошуку дієвих шляхів її забезпечення у процесі фізичного виховання (Л.В. Кравчук, О.І. Остапенко, Н.О. Пахальчук та ін.); визначення ефективних засобів методів і форм раціонально організованої рухової активності та організаційно-педагогічних умов їх реалізації в умовах навчальної діяльності (М.П. Малащенко, Н.В. Москаленко І.Р. Поташнюк, М.В. Чернявський та ін.).

Завдання дослідження - обґрунтування, розробка та впровадження технології забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів «Навчання в русі» в умовах Нової української школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Необхідність забезпечення якісного сприйняття та засвоєння навчальної програми початкової школи без шкоди для здоров'я дітей вимагає пошуку і обґрунтування дієвих педагогічних технологій збереження здоров'я молодших школярів.

Згідно нового державного стандарту початкової загальної освіти метою Нової української школи є гармонійний розвиток дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, виховання загальнолюдських цінностей, підтримка життєвого оптимізму, розвиток самостійності, творчості та допитливості. При цьому у

запропонованому стандарті передбачено між другою і третьою академічними годинами проведення динамічної перерви у вигляді рухливих ігор та іншої фізичної активності дітей зазвичай за межами шкільного приміщення.

У вітчизняних школах в різні роки розроблялися і впроваджувалися окремі методичні розробки метою зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя учнів шкільного віку, профілактики малорухомого дозвілля. Більшість сучасних традиційних та інноваційних здоров'язбережувальних, здоров'яформувальних та оздоровчих методик полягає у використанні інноваційних гімнастик – звукової, дихальної, імунної, зорової тощо; профілактично-лікувальних заходів – фітотерапія, аромотерапія, вітамінотерапія та ін.; терапевтичних дій – арттерапія, сміхотерапія, кольоротерапія, ігрова або танцювальна релаксація тощо, а також на впровадженні окремих фізкультурно-оздоровчих заходів у процесі фізичного виховання або в режимі дня [2; 4].

Низка розробок присвячена застосуванню ігор-подорожей та тематичних змагань з оздоровчою та пізнавальною метою. Технології ігрового спрямування ґрунтуються на принципах активності і свідомості учнів та біологічній потребі у русі. Так, наприклад, дослідники О.І. Остапенко, І.В. Косата [5] пропонують спортивні змагання «Старти здоров'я», що завдяки доступності, змагально-ігровому характеру та комплексному впливу на фізичне, інтелектуальне, естетичне і моральне виховання молодших школярів, користуються серед них великою популярністю. Подібні змагання проводилися у столичному лиці «Київська русь». Пропонувалися конкурси «Ранкова гімнастика», «Фізкультхвилинка», «Спортивна вікторина», «Рухові тести», «Естафети», де беруть участь під керівництвом учителів учні початкових класів. Також практикуються змагання-естафети «Моя спортивна родина», суть яких полягає у спільній руховій діяльності дітей і батьків у змагально-ігровій формі.

Яскравим прикладом ігор-подорожей є розробка у цьому ж закладі загальної середньої освіти гри-змагання «Долаємо кілометри шляхами козацької слави своїх земляків», що розрахована на навчальний рік [5]. Її суть полягає в організованому подоланні учнями певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів. Щоденно рухаючись, учні експериментального класу гімназії протягом усього навчального року долали умовні кілометри шляхами козацької слави за запропонованим добовим руховим режимом, розрахованим на 3–4-годинну рухову активність де певна тривалість занять дорівнювала одному умовному кілометру. Це сприяло підвищенню рухової активності, формуванню мотивації та звички до неї, рухової підготовленості, розвитку вольових якостей, патріотичному вихованню учнів, знань географії та історії рідного краю.

Ще одним прикладом залучення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності є запропонована Любомиром Бейбою методика «Від руху до здоров'я» [1], що використовує творчі завдання з конструювання спортивного інвентарю, образні рухові дії та ігровий спосіб навчання фізичних вправ.

Сучасна початкова освіта традиційно передбачає впровадження оздоровчих технологій, що в основному спрямовані на створення безпечного середовища навчання з перспективною формування основ здорового способу життя, проте безапеляційним є факт, що жоден окремо впроваджений оздоровчий захід або навіть і тривалі проекти не можуть гарантовано і повною мірою реалізувати оздоровлення шкільного середовища, якщо не зміниться ключовий орієнтир у традиційній методиці шкільного навчання. До того ж переважна більшість існуючих педагогічних технологій, спрямованих на підвищення рухової активності учнів початкової школи, впроваджується або в системі фізичного виховання, або у позанавчальний час.

Принциповою особливістю здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі», розробленою професором О.Д. Дубогай [3], є комплекс методичних підходів, що застосовуються безпосередньо в освітньому процесі під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу за допомогою суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учнями та учителем. Ця технологія кардинально відходить від традиційних підходів до викладання навчального матеріалу, репродуктивного характеру навчання та відтворення знань на основі штучно запрограмованих методичних прийомів, відірваних від потреб здорової життєдіяльності сучасних дітей.

Зважаючи на те, що оновлений стандарт початкової освіти передбачає інтегроване навчання, за яким предмети об'єднують навколо цікавих для дитини тем та видів діяльності, педагогічна технологія «Навчання в русі» заснована на об'єднанні освітньої та рухової діяльності учнів початкової школи. Вона полягає у застосуванні нетрадиційних інтегрованих форм та способів засвоєння навчального матеріалу на основі запропонованих вчителем завдань рухово-творчого відображення дітьми сутності предметів, процесів та явищ, що вивчаються. Запропонована педагогічна технологія визначається якісною зміною в методах управління навчальною діяльністю школярів за рахунок застосування на уроках математики, читання, української мови, природознавства тощо рухово-ігрових завдань за рахунок забезпечення наочно-образного, наочно-рухового, асоціативно-динамічного сприйняття інформації під час пізнавальної діяльності та паралельного зменшення статичного компоненту урочної форми навчання. Основою навчально-рухової організації пізнавальної діяльності є застосування в системі уроків з усіх шкільних предметів для учнів початкової школи сукупності імітаційних та стереотипних рухів, інтерактивних ігор та інших дидактичних засобів під час засвоєння навчального матеріалу, що зумовлює не тільки посилення продуктивної комунікації, розвитку асоціативно-логічного та образного мислення, а й покращення функціонування органів і систем організму, психоемоційного стану дітей.

У практиці організації освітнього процесу у початковій школі впровадження здоров'язбережувальної рухової активності зводиться до впровадження специфічних рухових дій відтворювального або творчого характеру відповідно до завдань учителя, у другій частині уроку тобто на тлі зниження пізнавальної активності та появи розумової втоми учнів. Так, вчитель, викладаючи зміст нового матеріалу пропонує учням відображати його у вигляді рухових дій, виписуючи літери цифри, фрази, іноземні слова, формули, природні явища, геометричні фігури, арифметичні приклади й відповіді на них кінчиком носа, плечовими точками, руками, пальцями, іншими частинами тіла чи предметами у руках тощо. Такий підхід сприяє не тільки просторовому запам'ятовуванню нових знань, але й покращенню розумової працездатності за рахунок

підвищення рухової активності м'язів шийного відділу хребта, що стимулює кровообіг головного мозку, зняття застійних явищ у шийному та грудному відділі хребта як засобу профілактики порушень постави. Подібні рухові завдання можна використовувати для повторення закріпленого матеріалу у ході виконання домашніх завдань. Реалізація технології «Навчання в русі» включає безпосереднє впровадження здоров'язбережувальної рухової активності у навчальну діяльність учнів під час вивчення шкільних предметів, заходи щодо формування постави, культури дихання, організацію активного дозвілля із залученням батьків, а також застосування Щоденника розвитку та здоров'я учнів для вивчення стану та динаміки психофізичного розвитку організму, що дозволяє диференціювати обсяг навчального навантаження, оптимізувати темпи його засвоєння. Щоденник розвитку та здоров'я учнів є своєрідною «міні-енциклопедією» в таблицях та малюнках, що дозволяє вчителям та батькам за допомогою оціночних та моніторингових методик визначати гармонійність фізичного розвитку, ступінь психоемоційної адаптованості до статичного компоненту навчальної діяльності тощо.

Висновки. Таким чином, стратегія впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання в русі» полягає в інтеграції пізнавальної та рухової діяльності під час навчання учнів початкової школи за рахунок спеціально підібраних фізичних вправ та ігор як стимуляторів фізіологічних механізмів, що підвищують ефективність перебігу психічних та інтелектуальних процесів, а також розумового, психоемоційного розвантаження та запобігання впливу статичного компоненту навчальної діяльності школярів.

Перспективи подальших розвідок полягає в упровадженні педагогічної технології О. Д. Дубогай «Навчання в русі» в освітній процес початкової школи в мережі вітчизняних закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Бейба Л. Від руху до здоров'я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич: КОЛО, 2000. - 40 с.
2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. - 2006. - № 20. - С. 12-15.
3. Дубогай О.Д. Впровадження здоров'язбережувальної технології «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. посібник / О.Д. Дубогай, О.В. Тимошенко, Т.І. Бережна. - Луцьк: Вежа-Друк, 2019. - 140 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. 3-тє вид., перероб. та допов. - Дніпропетровськ: Інновація, 2014. - 372 с.
5. Остапенко, О. І. Сучасні технології формування звички до рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання / О.І. Остапенко, І.В. Косата // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). -2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 76-79.

Reference

1. Beiba, L. (2000). "From movement to health. To help kindergarten teachers, primary school teachers and parents". Drogobych, 40 p.
2. Vashchenko, O. (2006). "Health-saving technologies in secondary schools". School Director. № 20. pp. 12-15.
3. Dubohai, O.D., Tymoshenko, O.V., Berezhna T.I. (2019). "Implementation of Health-Moving Learning on the Move technology in primary school education". Lutsk. - 140 p.
4. Moskalenko N.V. (2014). Physical education of younger students: monograph. - Dnipropetrovsk. - 372 p.
5. Ostapenko, O.I., Kosata I.V. (2016). "Modern technologies of formation of habit for motor activity of younger pupils in the process of physical education". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 10 (80) 16. - pp. 76-79.

УДК 378 : 37.091.12 : 796.035 - 051

Дудорова Л.Ю.

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я,

Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ

Паришкура Ю.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,

Київський національний університет технологій та дизайну, м.Київ

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС ЦЕНТРАХ

Актуалізовано про погіршення стану здоров'я української нації, що вимагає особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, здатних професійно складати та реалізовувати індивідуальні програми тренування, які спрямовані на розвиток здоров'я людини, зокрема в сучасних фітнес центрах.

В роботі використано метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, охарактеризовано етапи формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сучасних фітнес центрах до яких віднесено організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи.

Результати опитування студентів (n=575) спеціальностей 017 Фізична культура і спорт і 014 Середня освіта

(Фізична культура) відображають низький рівень готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в сучасних фітнес центрах, що спонукає до розробки системи підготовки кадрів для фітнесу та рекреації за окремою освітньою програмою.

Ключові слова: готовність, професійна діяльність, майбутній фахівець фітнесу та рекреації, фітнес центр.

Дудорова Л.Ю. Паришкура Ю.В. Формирование готовности будущих специалистов физической культуры и спорта к деятельности в фитнес центрах. Актуализировано про ухудшение состояния здоровья украинской нации, что требует особого внимания к проблеме повышения эффективности подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту, способных профессионально составлять и реализовывать индивидуальные программы тренировки, направленные на развитие здоровья человека, в частности в современных фитнес центрах.

В работе использован метод теоретического анализа и обобщения научной литературы, охарактеризованы этапы формирования готовности будущих специалистов физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в современных фитнес центрах к которым отнесены организационно-диагностический, практически-деятельностный и прогностический этапы.

Результаты опроса студентов (n = 575) специальностей 017 Физическая культура и спорт и 014 Среднее образование (Физическая культура) отображают низкий уровень готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта в современных фитнес центрах, побуждает к разработке системы подготовки кадров для фитнеса и рекреации по отдельной образовательной программой.

Ключевые слова: готовность, профессиональная деятельность, будущий специалист физической культуры и спорта, фитнес и рекреация, фитнес центр.

Dudorova Liudmyla, Paryshkura Yuliia. Formation of readiness of future specialists of physical culture and sports for activity in fitness centers. It is stated that the professions: fitness trainer, instructor-methodologist of the gym complex (gym), aerobics instructor, leisure specialist are new to the specialty 017 Physical Education and Sport and 014 Secondary Education (Physical Education), this leads to the reorganization of the traditional system training and creating new approaches to its design.

The expediency of training the above professions in higher education institutions is conditioned by a combination of external and internal factors, among which the leading are: a social request for specialists of a new formation capable of providing fitness services to the population; orienting society's priorities for healthy lifestyles; formation of fitness as a scientific and educational discipline, its legal recognition; the dynamic development of the fitness industry in Ukraine and its economic impact.

This work is devoted to the study of the state of preparedness of future specialists in the field of physical culture and sports for professional activity in modern fitness centers. The method of theoretical analysis and generalization of scientific literature was used, the method of questioning students who, under the terms of educational programs, have the possibility of employability and professional activity on the basis of modern fitness centers.

In 2017-2018 and 2018-2019, the survey was surveyed to achieve this goal. 575 respondents (n = 575), who are students of IV courses of four Ukrainian higher education institutions, including those studying in the specialties 017 Physical Education and Sport and 014 Secondary Education (Physical Education). On the basis of the analysis and generalization of the scientific and methodological literature, the stages of formation of the future fitness of physical education and sports professionals to professional activity in the field of fitness and recreation in modern fitness centers were identified and characterized.

Results of the survey reflecting the low level of readiness for professional activity of future specialists of physical culture and sports in modern fitness centers.

Keywords: readiness, professional activity, future specialist of physical culture and sports, fitness and recreation, fitness center.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими та науковими і практичними завданнями. Стратегія модернізації системи вищої освіти спрямована на інтеграцію до світового освітнього та наукового простору, підвищення її якості й оперативне реагування на інноваційні зміни на ринку праці [3; 8]. Професія фітнес-тренер, інструктор-методист тренажерного комплексу (залу), інструктор з аеробіки, фахівець із організації дозвілля, тощо є новими для спеціальності 017 Фізична культура і спорт і 014 Середня освіта (Фізична культура), що веде до реорганізації традиційної системи підготовки кадрів та створення нових підходів до її проектування [4; 6; 7]. Доцільність підготовки вищезгаданих професій у закладах вищої освіти (ЗВО) зумовлена сукупністю зовнішніх та внутрішніх чинників, серед яких провідними є: соціальний запит на фахівців нової формації, здатних надавати фітнес-послуги населенню; орієнтація пріоритетів суспільства на здоровий спосіб життя; формування фітнесу як наукової та навчальної дисципліни, його юридичне визнання; динамічний розвиток фітнес-індустрії в Україні та наявний економічний ефект [1; 3; 8].

Погіршення стану здоров'я української нації вимагає особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, здатних професійно складати та реалізовувати індивідуальні програми тренування, які спрямовані на збереження та відновлення здоров'я людини, зокрема в сучасних фітнес центрах [2; 4; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аспекти підготовки кадрів для сфери фітнесу висвітлено у багатьох роботах. Так, М. Василенко вивчала стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів у США та Польщі (2012), О. Берест – підготовку майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності (2015), М. Дутчак описав класифікацію професій у сфері фізичної культури і спорту, а разом із М. Василенко обґрунтували кваліфікаційну характеристику фітнес-тренера

(2013), К. Волков досліджував формування у майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту спеціальних професійних компетенцій для роботи в оздоровчому фітнесі (2009), О. Рудницький здійснював корекцію тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу (2016), Е. Сайкіна розглядала концептуальні основи підготовки спеціалістів з фітнесу у сучасних соціокультурних умовах (2007), А. Твеліна запропонувала використання засобів фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, М. Березанська здійснила порівняльну характеристику професій, пов'язаних з руховою активністю у США та Україні (2013) [1-5]. Однак, ці дослідження повною мірою не відображають, а навпаки спонукають до розробки системи підготовки кадрів для фітнесу та рекреації за окремою освітньою програмою (ОП) в рамках спеціальності 017 Фізична культура і спорт в ЗВО.

Мета дослідження – вивчення стану сформованості готовності майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності в сучасних фітнес центрах.

Методи, організація дослідження. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, метод анкетування студентів, які за умовами ОП мають можливість до працевлаштування й здійснення професійної діяльності на базі сучасних фітнес центрів. Відповідно з професій: 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); 3475 – Фітнес-тренер; 3475 – Інструктор з аеробіки; 3414 – Фахівець із організації дозвілля [4; 6; 7].

Для реалізації поставленої мети дослідження було опитано у 2017-2018 та 2018-2019 н.р. 575 респондентів (n=575), що є студентами IV курсів українських ЗВО, зокрема тих, що навчаються за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт і 014 Середня освіта (Фізична культура) Київського університету імені Бориса Гринченка, Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури та узагальнення досвіду підготовки майбутніх фахівців для сфери фітнесу та рекреації у ЗВО вказують на існування суперечностей, які гальмують ефективність підготовки фахівців цієї галузі, які виникають, зокрема, між:

- зростаючими вимогами держави до ефективної підготовки майбутніх фахівців зі спеціальностей 017 Фізична культура і спорт і 014 Середня освіта (Фізична культура) у ЗВО України і рівнем їх готовності до професійної діяльності, зокрема у сучасних фітнес центрах;

- реальними потребами суспільства у фахівцях фітнесу та рекреації, здатних на високому рівні здійснювати професійну діяльність в сучасних фітнес центрах та змістом їх професійної підготовки у ЗВО.

Грунтуючись на аналізі опрацьованої науково-методичної літератури та практичного досвіду визначаємо такі етапи формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в сучасних фітнес центрах як: організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи.

Організаційно-діагностичний етап: характеризується визначенням мети, завдань та основних методологічних підходів та педагогічних принципів формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в сучасних фітнес центрах. **Мета етапу** полягає у включенні майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до пізнавальної діяльності для усвідомлення певних типових професійних завдань, зокрема у сфері фітнесу та рекреації, значущості формування готовності до їх виконання, активізація самостійно-пізнавальної діяльності. Цей напрям передбачає усвідомлення майбутнім фахівцем значущості майбутньої професійної діяльності у сучасному фітнес центрі, важливості набуття теоретичних знань, професійно орієнтованих умінь та навичок на всіх етапах формування готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності у ЗВО. Її реалізація полягає у вивченні методологічних принципів та педагогічних підходів ефективного формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в сучасних фітнес центрах.

Практично-діяльнісний етап: передбачає набуття майбутніми фахівцями вміння оперувати методами, формами та прийомами виконання типових завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності в сучасних фітнес центрах та спрямованих на розвиток готовності до майбутньої професійної діяльності. **Мета етапу** полягає у набутті готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту професійно орієнтованих умінь і навичок, які дозволять їм складати та реалізовувати індивідуальні програми відновлення та збереження фізичного й психо-емоційного здоров'я індивіду в сучасних фітнес центрах, реалізовувати набуті на заняттях теоретичні знання про особливості професійної діяльності в сучасних фітнес центрах.

Прогностичний етап: характеризувався формуванням означеної готовності на середньому та високому рівнях. **Мета етапу** полягає у удосконаленні власних умінь і навичок шляхом використання різноманітних активних методів і форм навчання у процесі професійної підготовки у ЗВО.

Результатом реалізації всіх завдань щодо професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у ЗВО України є готовність до професійної діяльності в сучасних фітнес центрах.

Аналізуючи відповіді, щодо питань, наявності ґрунтовних знань про специфіку професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту в сучасних фітнес центрах, можна стверджувати, що володіють знаннями – 35,34 % респондентів; не володіють – 8,27 % і важко відповісти – 56,4 %.

Підсумовуючи відповіді про ступінь володіння знаннями про вплив різних методик фітнесу на організм людини результати свідчать про те, що повністю володіють знаннями – 21,07 % респондентів; частково володіють – 46,3 %; не володіють – 20,95 %; важко відповісти – 11,84 % опитаним.

Відповіді надані при опитуванні щодо володіння навичками проведення різних методик фітнесу, засвідчили, що володіють ними – 15,74 % респондентів; частково володіють – 54,18 %; не володіють – 13,25 %; важко відповісти – 16,86 % опитаним (рис. 1).

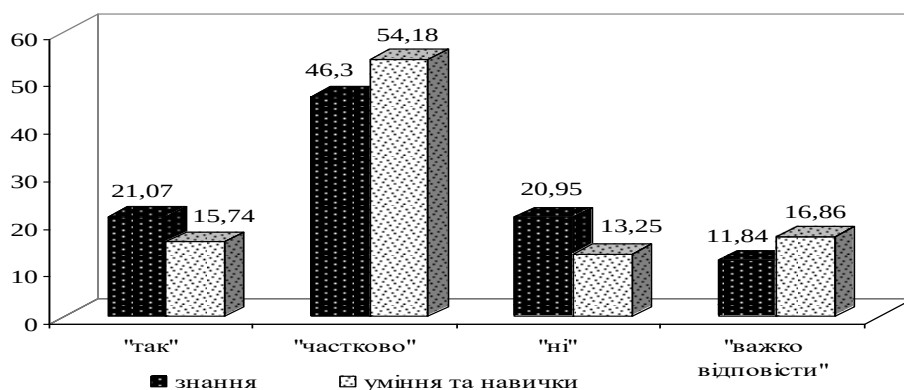


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів про володіння теоретичними знаннями різних методик фітнесу та навичками до їх реалізації (%)

Графічне представлення наступних результатів відповідей на декілька питань знайшло відображення на рис.2. Відповіді на питання: "Наскільки вони володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу в сучасних фітнес центрах?" дозволяють констатувати, що повністю володіють – 14,68 % респондентів; частково володіють – 52,48 %; не володіють – 10,55 %; важко відповісти – 22,29 % опитаним. При цьому відзначили, що володіють навичками проведення занять з аквафітнесу в сучасних фітнес центрах 13,64 % респондентів; частково володіють – 52,52 %; не володіють – 12,12 %; важко відповісти – 20,71 % опитаним.

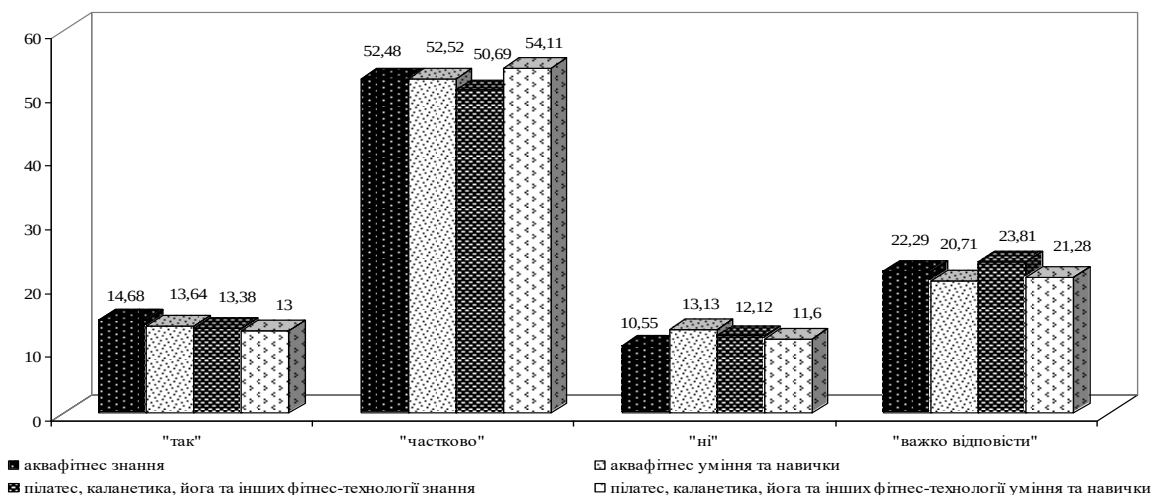


Рис. 2. Розподіл відповідей про знання методик проведення занять з аквафітнесу, пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій та практичними навичками щодо їх реалізації (%)

Відповіді на питання "Наскільки вони володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій в сучасних фітнес центрах?" дозволяють стверджувати, що повністю володіють – 13,38 % респондентів; частково володіють – 50,69 %; не володіють – 12,12 %; важко відповісти – 23,81 % опитаних. Про готовність самостійно проводити заняття з означених методик результати наступні: повністю готові – 13 % респондентів; частково спроможні – 54,11 %; не спроможні – 11,6 %; важко відповісти – 21,28 % опитаних.

Висновки. На підставі проведеного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури визначено та охарактеризовано етапи формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності в сфері фітнесу та рекреації в сучасних фітнес центрах до яких віднесено організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи.

Аналіз відповідей 575 респондентів ЗВО України дає нам можливість стверджувати, що: 1) більше 35 % респондентів вважають, що мають ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту в сучасних фітнес центрах; 2) лише 21,07 % респондентів повністю володіють знаннями про вплив різних методик фітнесу на організм людини та 15,74 % опитаних володіють навичками проведення різних методик фітнесу, що свідчить про їхню недостатню теоретичну обізнаність та їх вміння практичної реалізації окремих завдань професійної діяльності в сучасних фітнес центрах; 3) лише 14,68 % респондентів повністю володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу та 13,64 % опитаних вважають, що мають необхідні навички для проведення цих занять на базах сучасних фітнес центрів; 4) менше 14 % респондентів повністю володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій і 13 % опитаних повністю готові самостійно реалізувати їх під час здійснення професійної діяльності в сучасних фітнес центрах.

Результати опитування, що відображають низький рівень готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в сучасних фітнес центрах спонукають до розробки системи підготовки кадрів для фітнесу та

рекреації за окремою освітньою програмою в рамках спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Література

1. Берест О. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності / О.О. Берест // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129 (2). – С. 101-104. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_21).
2. Василенко М. Практика професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах Польщі / Марина Василенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). – Львів, 2016. – С. 369-374.
3. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozheruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).
4. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан і перспективи [Електронний ресурс] / М. В. Дутчак // Спортна наука України. – 2010. – № 2. – С. 25.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.
6. Національний класифікатор України: Класифікатор професій ДК 003-10. – К. : Держстандарт України, 2010 від 28.07.2010 № 327.
7. Про перелік спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліста і магістра : постанова Кабінету Міністрів України від 27.08.2010 р. № 787
8. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. Гуманізація навчально-виховного процесу. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад "Донецький державний педагогічний університет" (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66-77.

References

1. Berest O.O. (2015). Pidhotovka maybutnikh fitnes-treneriv do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyalnosti. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Chernihiv. 129 (2), 101-104 (Ukr.)
2. Vasilenko M. (2016). Praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh fitnes-treneriv u vyshchyykh navchalnykh zakladykh Pol'shchi. Problemy aktyvizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti naseleण्या : materialy X Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. Uchastyu. Lviv, p. 369-374.
3. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozheruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019 (Serbia).
4. Dutchak M. V. (2010). Klyasyfikatsiya profesi y u sferi fizychnoyi kultury i sportu v Ukrayini: stan i perspektvy [Electronic resource]. Sportyva nauka Ukrayiny. 2, p. 25 (Ukr.).
5. Ivashchenko, L. Ya., Blahoi, A. L., Usachev, Yu. A. (2008). Prohramuvannya zanyatyiy ozdorovitel'nyy fitnesom Kyiv: Naukovyy svit (Ukr.).
6. Natsionalnyy klyasyfikator Ukrayiny : Klyasyfikator profesiy DK 003-10 [Ukraine National Classifier: Classifier of occupations DK 003-10]. K. : Derzhstandart Ukrayiny, 2010 vid 28.07.2010 №327 (Ukr.)
7. Pro perelik spetsial'nostey, za yakymy zdiysnyuyet'sya pidhotovka fakhivtsiv u vyshchyykh navchal'nykh zakladykh za osvith'o-kvalifikatsiynymy rivnyamy spetsialista i mahistra [The list of specialties, which are trained in higher education by educational specialist's degree and master's degree] : postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 27.08.2010 r. № 787 (Ukr.).
8. Rybalko P.F. (2019). Kerivni pidkhody i pryntsypy u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury do ozdorovcho-sportyvnoi diialnosti. Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu. Zbirnyk naukovykh prats. Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad "Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet" 4 (96), 66-77 (Ukr.).

УДК 37.016.796.011.61

Євтушок М.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, Україна
Філатова З.І.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, Україна

КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті наголошено на тому, що в сучасній молоді особистісна роль підтримки і зміцнення здоров'я в період навчання у закладі вищої освіти зведена майже до мінімуму. Зі школи в молоді не виховані, а тому в студентські роки відсутні морально-психологічні установки на усвідомлення цінності особистого здоров'я, що загалом породжує легковажне ставлення до його підтримки і збереження в подальшому житті. Акцентується, що фізичне виховання студентів СМГ повинно передбачати підтримку певного рівня здоров'я, фізичного розвитку, вдосконалення тих чи інших фізичних якостей, становлення рухових умінь і навичок, що відповідають умовам успішного поєднання навчання із

заняттями фізичною культурою. Запропоновані засоби рекреації, спрямовані на зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи та підвищення їхнього функціонального стану, та розглянуті особливі вимоги до організації й методики їх проведення.

Ключові слова: компетентності, спеціальна медична група, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Евтушок М.В., Филатова З.И. Критерии определения сформированности компетентности студентов специальной медицинской группы в процессе занятий физического воспитания. В статье отмечено, что у современной молодежи сведена почти к минимуму личностная роль поддержки и укрепления здоровья в период обучения в высшем учебном заведении. Со школы у молодежи не воспитаны, а потому в студенческие годы отсутствуют морально-психологические установки на осознание ценности личного здоровья, что в дальнейшем порождает легкомысленное отношение к его поддержанию и сохранению. Акцентируется, что физическое воспитание студентов СМГ должно предусматривать поддержание определенного уровня здоровья, физического развития, совершенствования тех или иных физических качеств, становление двигательных умений и навыков, соответствующих условиям успешного совмещения учебы с занятиями физической культурой. Предложены средства рекреации, направленные на укрепление здоровья студентов специальной медицинской группы, повышение их функционального состояния и рассмотрены особые требования к организации и методике их проведения.

Ключевые слова: компетентности, специальная медицинская группа, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Maryna Yevtushok, Zoya Filatova. The Criteria of Competence Developing Determination of the Students of Special Medical Group within the Process of Physical Training

The article emphasizes that personality significance of maintenance and promotion of health by present-day youths studying in institutes of higher education is almost leveled. Such skills are not cultivated at school and, therefore, students lack moral and psychological guideline at understanding of the own health significance which substantially leads to the thoughtless attitude towards its maintenance and promotion in the subsequent life. It is stressed that physical training of the students of special medical group should provide the maintenance of a certain health level, physical development, the improvement of physical qualities, the formation of motor skills and abilities which correspond to the conditions of the successful integration of studying with the process of physical training. It allows the youngsters to adapt optimally to their daily life which demands a certain level of display of motor skills, abilities and attainments. Furthermore, it permits to manage successfully with mental and physical workload as well as the correction of physical capabilities of those with congenital disorders by means of physical training.

The criteria of competence developing determination of the students of special medical group within the process of physical training were examined as specific features, out of which the performance measurement was assessed. The offered system of criteria which characterizes different aspects of students' activity comprises quantitative measures, reflects subjective behaviour of personal self-management and can be implemented conveniently.

The system of criteria and metrics was developed and adjusted for six interrelated and mutually dependent stages of self-management formation of educational competence (the conversion to personal self-management).

The proposed means of recreation were aimed at health improvement of the students of special medical group, in addition to their functional state rise. Moreover, specific organization and procedure requirements were considered.

Key words: competences, special medical group, healthy life-style, the students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних складних і повних суперечностей процесах, спрямованих на осмислення реалій ХХІ століття, фундаментальною залишається проблема гармонійного розвитку студентської молоді. Малорухомий спосіб життя сучасної студентської молоді, або гіпокінезія, як хвороба цивілізації, характеризує певний м'язовий спокій, провокуючи послаблення організму, розвиток захворювань та передчасне біологічне старіння. Недостатня м'язова активність сприяє атрофії м'язів, які є генератором енергії на тлі порушення процесів обміну речовин, сприяє зниженню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Наступною ланкою змін, які відбуваються в організмі, стає погіршення здатності сприймати фізичні навантаження, долати їхню дію.

Стародавні вчені визначили такі традиційні компоненти, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, підтримці внутрішніх резервів організму: достатня фізична активність; правильне харчування; загартування; режим навчання, праці та відпочинку; виконання гігієнічних норм і правил; позитивні емоції; самодисципліна, відмова від шкідливих звичок; задоволення душевних потреб.

Враховуючи індивідуальні особливості та фізичні можливості організму, рівень рухового і психічного стану студентів, дотримання правил здорового способу життя щодо досягнення гармонії в єдності прекрасного тіла і прекрасної душі, культурного розвитку стосуються кожного з них. При цьому залишається змістовне наповнення, але змінюються обсяги фізичних навантажень, їхнє спрямування, способи виконання і, відповідно, ступінь дотримання правил. Але варто наголосити на тому, що в сучасній молоді особистісна роль підтримки і зміцнення здоров'я в період навчання у ЗВО зведена майже до мінімуму. Зі школи в молоді не виховані, а тому в студентські роки відсутні морально-психологічні установки на усвідомлення цінності особистого здоров'я, що загалом породжує легковажне ставлення до його підтримки і збереження в подальшому житті [7].

Отже, потрібно зазначити, що однією з головних причин сучасних хвороб молоді є відсутність цілеспрямованої діяльності зі зміцнення здоров'я. М. Амосов стверджував: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні.

Замінити їх нічим не можна».

Метою статті є висвітлення визначення критеріїв сформованості компетентності студентів спеціальної медичної групи в процесі занять з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Для того, визначення рівнів та критеріїв розвитку компетентності студентів СМГ на заняттях із фізичного виховання у ЗВО, було проаналізовано психолого-педагогічний досвід. Визначено, що критерієм ефективності моделі організації компетентності студентів на заняттях із фізичного виховання у ЗВО варто вибрати сформованість компонентів спеціально-спрямованої навчально-пізнавальної діяльності, фізичну і функціональну підготовленість студентів.

Критерії відображають нормативний характер оцінки ефективності діяльності, оцінки переваги того чи іншого результату (або способу) діяльності, темп просування. Одним із показників ефективності функціонування створеної моделі може бути рівень ефективності як окремих навчальних занять, так і технологій рівня самопізнання для перспективи майбутнього самоврядування засобами фізичної культури в системі здорової життєдіяльності.

У зв'язку з цим була розроблена система критеріїв і показників, яка характеризує рівень самоврядування навчально-пізнавальною діяльністю у сфері фізичної культури. Пропонована система критеріїв характеризує різні аспекти діяльності студентів, містить кількісні показники, відображає суб'єктивні характеристики самоврядування особистості, зручна для індивідуального користування.

Система критеріїв та показників розроблена з урахуванням шести взаємопов'язаних і взаємозалежних етапів формування самоврядування навчально-компетентності(переходу в самоврядування особистості).

До критеріїв належать:

- 1) уміння здійснювати діагностику й самодіагностику, аналіз, порівняння власних результатів;
- 2) постановка усвідомленої мети;
- 3) проектування індивідуальної програми здорового стилю життя;
- 4) доступність реалізованої програми, засобів, методів і форм, раціональність у їх використанні;
- 5) контроль і самоконтроль за фізичним станом, самооцінка якості своєї діяльності, презентація проєктів здорового стилю життя;

6) корекція і самокорекція; бачення неузгодженості між результатом і кінцевою метою.

Критерієм оцінки здатності до планування є частота вияву вміння виокремлювати проміжні цілі, раціонально розподіляти сили та час у вирішенні різного типу фізкультурно-оздоровчих завдань.

Критеріями оцінки здатності до самоорганізації є ступінь мобілізації особистості на досягнення мети, раціональність у використанні сил і часу.

Критеріями оцінки здатності до самоконтролю є кількість і характер помилок, які можуть трапитися у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Критеріями здібності особистості до самооцінки є ступінь адекватності самооцінки, реальної об'єктивної оцінки оточуючих, як творчих можливостей особистості, так і її досягнень у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Критеріями оцінки здатності до рефлексії та корекції є ступінь і частота вияву осмислення особистістю процесу й результату цього виду діяльності, усвідомлення й виправлення своїх недоліків із метою підвищення ефективності використання фізичних вправ для підтримки та покращення стану здоров'я.

Критеріями оцінки здатності до старанності є ступінь старанності, використання своїх резервних можливостей, старання особистості виконати завдання для досягнення мети.

Для якісної оцінки сформованості фізичної культури особистості були запропоновані критерії, серед яких для запропонованого дослідження інтерес складали такі:

- 1) задоволеність процесом, результатами, перспективою навчальних занять та фізкультурно-оздоровчою діяльністю;
- 2) усвідомленість, здатність цілеспрямовано керувати своєю розумовою і фізичною діяльністю;
- 3) результативність, що виявляється в конкретних підсумках діяльності, пов'язаних із педагогічним перетворенням проблемних ситуацій, у ступені неузгодженості між «належним» і «бажаним»;
- 4) сформованість професійно значущих якостей. Найбільш доцільний шлях – індивідуально-своєрідне пристосування до майбутньої професії з урахуванням особистих якостей студента, з урахуванням стану свого здоров'я [5];
- 5) регулярність використання знань, умінь, навичок і досвіду в організації здорового способу життя, у навчальній та професійній діяльності;
- 6) самоконтроль психофізичного стану з метою оволодіння вміннями розрізняти окремі відчуття, виділяти головні з них і правильно їх оцінювати [6].

Як уже було зазначено, розвиток компетентності студентів СМГ на заняттях із фізичного виховання полягав у тому, що представлено можливість впливати на самокеровану систему (організм), зачіпаючи функціональний та психологічний аспекти. Тому виникла необхідність виокремлення ще одного критерію – фізична і функціональна підготовленість студента[4].

Цей критерій відображав потенційні й резервні можливості організму студента виконувати доцільну діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу на заняттях фізичною культурою.

Засоби реабілітаційної діяльності як вид активного відпочинку мають важливе місце для студентів із ослабленим здоров'ям. Вони позитивно впливають на загальний стан та працездатність їхнього організму. При їх виконанні варто дотримуватися певних принципів, правил і установок на фоні регулярного проведення медичного контролю і самоконтролю.

Розвиток новітніх знань у галузі медицини, фізіології, фізичної культури розширює можливості використання активних форм рекреації, які спрямовані на досягнення ефекту здорового відпочинку та переслідують мету розваги, активного відновлення працездатності й організації цікавого, емоційно насиченого дозвілля для студентів спеціальної медичної групи [3]. При цьому витрати часу і сил на заняття не заважають загальноосвітній або професійній діяльності.

Рухова активність рекреативної спрямованості є не додатковим навантаженням, а навпаки, розвантаженням, що перемикає студента з розумової діяльності на фізичну. Регулярні й правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні й адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової та інших систем його організму. Вони призводять до підвищення рівня окислювально-відновних процесів, надають оздоровчу і тренувальну дію, підвищуючи як фізичну, так і розумову працездатність студентів.

Визначено три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика; вправи в перебігу навчального дня (фізкультурні паузи); самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття у вільний час [1].

Першою сходинкою залучення до регулярних занять є ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє швидшому приведенню організму до робочого стану після пробудження. Рухи м'язів рефлексорно підвищують збудливість центральної нервової системи, підсилюють обмінні процеси і кровообіг, підвищують функцію дихального апарату. Студентам спеціальної медичної групи треба обов'язково враховувати протипоказання щодо особистого захворювання.

Самостійні тренувальні заняття реабілітаційної спрямованості мають комплексний характер, тобто сприяють розвитку рухових якостей, підвищують загальну працездатність організму і обов'язково підтримують рівень здоров'я студента. Різновидами фізичних вправ, що найчастіше застосовуються на самостійних заняттях, є ходьба і біг, плавання, різні ігри, турпоходи, прогулянки на лижах, на велосипеді та ін.

Засоби рекреації, спрямовані на зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи та підвищення їхнього функціонального стану, мають свої особливі вимоги до організації й методики їх проведення. Основними принципами проведення самостійних занять є:

- 1) спрямованість на підвищення стійкості в студентів до несприятливих чинників шляхом збільшення функціональних резервів їхнього організму з урахуванням особистого захворювання;
- 2) підбір засобів реабілітації, що забезпечують різнобічний характер фізичного навантаження, враховуючи особисте захворювання;
- 3) регулярність занять;
- 4) поступовість зростання фізичного навантаження;
- 5) підтримка оптимального рівня тренуваності, запобігаючи граничні навантаження;
- 6) здійснення регулярного контролю за функціональним станом серцево-судинної системи.

Висновки. Поняття «робота» і «відпочинок» взаємозв'язані і перебувають у діалектичній єдності. Інтелектуальна праця та розумове навантаження мають визначену спрямованість, а будь-яка спеціалізація, як правило, одноманітна.

Для розвитку рухових якостей достатньо досягти і далі підтримувати оптимальний рівень здоров'я, що дозволяє підтримувати запас резервних можливостей основних функціональних систем життєзабезпечення організму студента СМГ. Вибір вправ залежить від функціонального стану здоров'я, особистого захворювання студента, стартової фізичної підготовленості, віку, інтересів та діагнозу хвороби [2].

Література

- 1.Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпо. – Київ: Здоров'я, 1988. – 160 с.
- 2.Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 3.Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
- 4.Підвальна О. В. Вплив обов'язкових фізичних навантажень різного тижневого обсягу на морфо функціональний стан студентів спеціальної медичної групи / О. В. Підвальна, М. В. Євтушок. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – №8. – С. 66–72.
- 5.Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 92 с.
- 6.Сичов С. О. Відповідальність студентів за свій фізичний стан та шляхи її формування / С. О. Сичов. // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. – 2014. – №17. – С. 299–303.
- 7.Філатова З. І. Формування мотивації у студентів спеціальних медичних груп на основі контролю за станом здоров'я в динаміці занять плаванням / З. І. Філатова, О. О. Штангеева. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №9. – С. 32–36

References

- 1.Ivashchenko L. Ya., Strapko N. P. (1988) "Samostoyatel'ny'e zanyatiya fizicheskimi upravneniyami". Kyiv, 160 p.
- 2.Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H. V.(2010) "Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia". Kyiv, 248 p.
- 3.Mukhin V. M. (2000) "Fizychna reabilitatsiia". Kyiv, 422 p.
- 4.Pidvalna O. V, Yevtushok M. V. (2005). "Vplyv oboviazkovykh fizychnykh navantazhen riznoho tyzhnevoho obsiahu na morfo funktsionalnyi stan studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy". Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv. Vol. 8. pp. 66–72.
- 5.Potashniuk R. Z. (1995) "Sotsialno-ekolohichna sutnist zdorovia". Lutsk, 92 p.

6.Sychov S. O. (2014) "Vidpovidalnist studentiv za svii fizychnyi stan ta shliakhy yii formuvanni". Zbirnyk naukovykh prats "Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii" Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im.M.Kotsiubynskoho. Vol. 17. pp. 299-303.

7.Filatova Z. I., Shtanheieva O. O. (2004). "Formuvannia motyvatsii u studentiv spetsialnykh medychnykh hrup na osnovi kontroliu za stanom zdorovia v dynamitsi zaniat plavanniam" Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv. Vol. 9. pp. 32-36.

УДК 796.011.3

Єрмоленко М.В.,
старший викладач

Донбаська національна академія будівництва і архітектури, м. Краматорськ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАВЧАЛЬНИХ ДІЙ САМОКОНТРОЛЮ ТА САМООЦІНКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

У статті розглядаються актуальні питання застосування педагогічної моделі формування у студентів закладів вищої освіти навчальних дій самоконтролю та самооцінки під час занять фізичним вихованням. Здійснюється аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування умінь самоконтролю та самооцінки в умовах навчальної діяльності. Визначається місце та значення самоконтролю як компоненту самостійної діяльності. Визначаються предметно-орієнтовані навички самоконтролю та самооцінки які використовуються студентами під час занять фізичним вихованням. Розглядається рефлексивна мотиваційно-діяльнісна педагогічна модель формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки під час занять фізичним вихованням. Визначаються етапи процесу формування у студентів предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки під час занять фізичним вихованням. Обґрунтовується необхідність застосування рефлексивної мотиваційно-діялісної педагогічної моделі формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки студентів під час занять фізичним вихованням.

Ключові слова: мотиваційно-діялісна модель, самоконтроль, самооцінка, фізичне виховання.

Єрмоленко М.В. Научно-методические аспекты формирования у студентов учреждений высшего образования учебных действий самоконтроля и самооценки во время занятий физическим воспитанием. В статье рассматриваются актуальные вопросы применения педагогической модели формирования у студентов учреждений высшего образования учебных действий самоконтроля и самооценки во время занятий физическим воспитанием. Осуществляется анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования умений самоконтроля и самооценки в условиях учебной деятельности. Определяется место и значение самоконтроля как компонента самостоятельной деятельности. Определяются предметно-ориентированные навыки самоконтроля и самооценки которые используются студентами во время занятий физическим воспитанием. Рассматривается рефлексивная мотивационно-деятельностная педагогическая модель формирования предметно-ориентированных навыков самоконтроля и самооценки во время занятий физическим воспитанием. Определяются этапы процесса формирования у студентов предметно-ориентированных навыков самоконтроля и самооценки во время занятий физическим воспитанием. Обосновывается необходимость применения рефлексивной мотивационно-деятельностной педагогической модели формирования предметно-ориентированных навыков самоконтроля и самооценки студентов во время занятий физическим воспитанием.

Ключевые слова: мотивационно-деятельностная модель, самоконтроль, самооценка, физическое воспитание.

Yermolenko Margarita. Scientific-methodological aspects of formation of students of higher education institutions educational activities self-monitoring and assessment during physical education classes. The article considers topical issues of application of the pedagogical model of formation at students of higher education institutions educational activities self-monitoring and assessment during physical education classes. The analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of formation of skills of self-monitoring and self-evaluation in the learning activity. Define the place and value of self-control as a component of independent activity. In the program of development of universal educational actions of self-monitoring and assessment during physical education classes dedicated domain-specific skills, which include: regulatory and cognitive universal. Regulatory: control in the form of a comparison of the mode of action and its result with a given benchmark to detect deviations and differences from the standard. Cognitive universal: reflection of the methods and conditions of action, monitoring and evaluation of process and outcomes. Considered reflective of the motivational-activity pedagogical model for developing detail-oriented skills self-monitoring and assessment during physical education classes. Defines the stages of process of formation of students domain-specific skills of self-monitoring and assessment during physical education classes. The proposed model consists of three stages: motivational-axiological, motivational-activity, reflective. The necessity of applying reflective of the motivational-activity pedagogical model of the formation of detail-oriented skills self-monitoring and assessment during physical education classes.

Key words: motivational activity model, self-control, self-esteem, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Акцентована зміна

пріоритетів у сфері вищої освіти країни привела до виникнення потреби у створенні педагогічних умов формування у студентів комплексу універсальних навчальних дій. Вихідним моментом яких, є створення педагогічних умов для формування студента як особистості, яка має здатності до самоствердження, саморозвитку, повної реалізації внутрішніх ресурсів. Треба зазначити, що особливе місце серед універсальних навчальних дій належить самоконтролю та самооцінці. Це обумовлюється тим, що усі навчальні дії стають вільними та регулюються тільки при наявності самоконтролю та самооцінки в структурі навчальної діяльності [8, с. 204].

Особливої актуальності процес формування умінь самоконтролю та самооцінки набуває під час реалізації завдань фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Головним завданням фізичного виховання студентів є підготовка до самостійного управління своєю пізнавальною діяльністю, формуванню умінь з планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності, оволодінню необхідними знаннями, уміннями та навичками в аспекті розвитку базових рухових якостей, здійснення рефлексії. Саме тому, оптимізація процесу фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати створення оптимальних педагогічних умов розвитку універсальних навчальних дій самоконтролю та самооцінки на основі застосування сучасних педагогічних моделей та технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інноваційні концепції розвитку фізичного виховання та спорту які засновані на оптимізації засобів та методів фізичного виховання у закладах вищої освіти розглядаються в працях Б.А. Ашмарін, В.Г. Григоренко, В.І. Ляха, Г.М. Соловйова, Л.І. Лубишевої, Л.П. Матвієнко. Теоретико-методичні основи формування умінь самоконтролю та самоаналізу обговорюються в працях Л.С. Виготського, П.Я. Гальперіна, В.В. Давидова, В.Я. Ляудіса, Н.А. Томіна, В.Н. Усакова, Н.Ф. Тализіна В.А. Тураєва.

Аналіз останніх досліджень та публікацій концентрує нашу увагу на необхідності оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді шляхом створення оптимальних педагогічних умов розвитку універсальних навичок самоконтролю та самооцінки на основі застосування сучасних педагогічних моделей та технологій. В такому випадку вважаємо актуальним та своєчасним напрямком дослідження розробку рефлексивної мотиваційно-діяльнісної педагогічної моделі формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки студентів під час занять фізичним вихованням.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Роботу виконано згідно плану НДР кафедри ДК-01-18 «Умови ефективного розвитку рухових здібностей студентів І-ІІ курсів вищих навчальних закладів засобами фізичних вправ».

Формулювання мети та завдань роботи.

Метою роботи є розробка рефлексивної мотиваційно-діяльнісної педагогічної моделі формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки під час занять фізичним вихованням.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування умінь самоконтролю та самооцінки в умовах навчальної діяльності.
2. Визначити предметно-орієнтовані навички самоконтролю та самооцінки студентів під час занять фізичним вихованням.
3. Визначити етапи формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки студентів під час занять фізичним вихованням на основі застосування рефлексивної мотиваційно-діяльнісної педагогічної моделі.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасній методології розвитку вищої освіти навчальна діяльність представляє цілісну структуру, а її компоненти розглядаються в рамках діяльнісного підходу. Уміння засвоювати навчальний матеріал передбачає повноцінне засвоєння студентами усіх компонентів навчальної діяльності: пізнавальні та навчальні мотиви, навчальну мету, навчальну задачу, навчальні дії. До обов'язкових компонентів навчальної діяльності студентів належать самоконтролю та самооцінка, які забезпечують свідомість та довільність, продуктивність дії суб'єкта.

Самоконтроль та самооцінка є складовими навчально-пізнавальної компетенції, яка передбачає можливість самостійної пізнавальної діяльності і включає знання та уміння організації цілевизначення, планування, самоаналізу, самоконтролю та самооцінки [5, с. 294].

Вичерпний аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дозволив нам виокремити основні педагогічні умови формування умінь самоконтролю під час занять фізичним вихованням. Дія самоконтролю складається із зіставлення виконаної рухової дії або її результату із зразками діяльності. З моменту виокремлення зразка студент неодноразово повертається до нього, порівнює з ним власні дії, аналізує їх, корегує дії та уявлення. Зразок може бути представлений як у зовнішньому так і внутрішньому аспектах. Це може бути визначений алгоритм послідовності виконання рухових дій (не складних, середньої складності, складнокоординаційних), алгоритм виконання окремих фаз елементів техніки фізичної вправи, алгоритм визначення основних форм динаміки фізичного навантаження в серії занять. Поступово дія посилюється, переходить до внутрішнього плану, становиться автоматизованою, в такому випадку самоконтроль та самоаналіз здійснюються несвідомо, студент виконує рухову дію самостійно. Контроль та самооцінку власної навчальної діяльності студенти повинні здійснювати не тільки на окремому етапі навчальної діяльності, але і протягом усієї навчальної роботи, під час виконання різноманітних видів рухової активності [9, с. 78; 2, с. 134].

В програмі розвитку універсальних навчальних дій самоконтролю та самооцінки під час занять фізичним вихованням нами виділені предметно-орієнтовані навички, до них належать: регулятивні та пізнавальні універсальні. *Регулятивні*: контроль у формі порівняння способу дії і його результату із заданим еталоном з метою виявлення відхилень та розбіжностей від еталону. *Пізнавальні універсальні*: рефлексія засобів та умов дії, контроль та оцінка процесу і результатів діяльності. Треба зазначити, що включення самоконтролю та самооцінки до групи регулятивних універсальних

навчальних дій є традиційним, проте включення їх до системи пізнавальних дій передбачає їх застосування в процесі фізичного виховання.

З метою послідовного формування умінь самоконтролю та самооцінки нами розроблена теоретична рефлексивна мотиваційно-діяльнісна педагогічна модель, яка забезпечує необхідні результати процесу фізичного виховання і готує студентів до самостійної діяльності. Цілісність моделі забезпечується цільовою установкою на формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки у навчальній діяльності під час виконання навчальних завдань.

Формування у студентів навчальних дій самоконтролю та самооцінки в процесі фізичного виховання повинно бути поетапним, систематичним та послідовним. Дотримання зазначеної вимоги забезпечує цілеспрямованість та упорядкування процесу, поступовий перехід з низького на більш високий рівень оцінки діяльності. Пропонована модель складається з трьох етапів: мотиваційно-ціннісного, мотиваційно-діяльнісного, рефлексивного.

Мотиваційно-ціннісний етап передбачає формування у студентів еталонного загального уявлення про руховий матеріал свідоме відношення до якого характеризується стійкою позитивною мотивацією до ціннісної природи техніки фізичних вправ.

Мотиваційно-діяльнісний етап передбачає: стабілізацію та забезпечення подальшого розвитку позитивної мотивації під час засвоєння змісту освітніх задач; підвищення складності діяльності самоконтролю та самооцінки; підвищення самостійності студентів у втіленні самоконтролю та самооцінки; участь у формуванні умінь самоконтролю та самооцінки усіх етапів навчального процесу та усіх видів навчальної діяльності; включення до процесу ціннісно-сенсової сфери особистості; здійснення педагогічного проектування спільної діяльності.

Рефлексивний етап передбачає використання педагогічної рефлексії з підключенням самопізнання та самооцінки (рефлексія над засобами формування уявлень, самопізнання суб'єктів в процесі фізичного виховання), контроль та оцінка процесу та результатів діяльності.

Висновки. Застосування рефлексивної мотиваційно-діяльнісної педагогічної моделі створить оптимальні педагогічні умови формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю та самооцінки під час виконання навчальних завдань та забезпечить підвищення результату процесу фізичного виховання студентської молоді.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями в процесі фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти.

Література

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
2. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения: Общие дидактический аспект / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1977. – 254 с.
3. Вацеба, О. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту України / О. Вацеба, А. Герцик // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк, 2002. – с. 127–131.
4. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
5. Гальперин, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П.Я. Гальперин. – Москва-Воронеж // Психология как объективная наука: избранные психологические труды / П.Я. Гальперин; ред. А.И. Подольский. – Москва: Институт практической психологии; Воронеж: Издательство НПО 'МОДЭК', 1998. – с. 272–317.
6. Григоренко, В.Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В.Г. Григоренко, Б.Г. Шеремет, В.М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського: збірник наук пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вип. 8–9. – С. 126–132.
7. Гущина, С.В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – с. 127.
8. Єрмоленко, О.В. Типологізація та структурування організаційно-управлінських та стратегічних інновацій галузі фізичної культури та спорту / О.В. Єрмоленко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт". – Київ. – 2018. Випуск 3к(97) 18. – с. 203–206.
9. Лында, А.С. Дидактические основы формирования самоконтроля в процессе самостоятельной работы учащихся / А.С. Лында. – М.: Высшая школа. 1979. – 159 с.
10. Талызина, Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний / Н.Ф. Талызина. – М., 1975. – 343 с.

References

1. Ashmarin, B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education / B.A. Ashmarin. – M.: Physical education and sport, 1978. – 222 p. [in Russian].
2. Babansky, Y.K. Optimization of the learning process: General didactic aspect / Y.K. Babansky. – M.: Pedagogy, 1977. – 254 p. [in Russian].
3. Vatsaba, O. Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine / O. Vatsaba, A. Gertsyk // Health and education: problems and perspectives: materials II All-Ukrainian. scientific-method. Conf. – Donetsk, 2002. – p. 127–131. [in Ukrainian].
4. Vygotsky, L.S. Pedagogical Psychology / L.S. Vygotsky. – M.: Pedagogy, 1991. – 480 p. [in Russian].

5. Halperin, P.Y. Psychology of thinking and the doctrine of the phased formation of mental actions / P.Y. Halperin. – Moscow-Voronezh // Psychology as an objective science: selected psychological works / P.Y. Halperin; ed. A.I. Podolsky. – Moscow: Institute of Practical Psychology; Voronezh: Publishing house of NPO 'MODEK', 1998. – p. 272–317. [in Russian].
6. Grigorenko, V.G. A systematic approach in the organization of professional training of students of higher pedagogical institutions / V.G. Grigorenko, B.G. Sheremet V.M. Pristinsky // Scientific Bulletin of the South Ukrainian State Pedagogical University. K.D. Ushinsky: a collection of sciences, etc. – Odessa: PUDPU, 2002. – Vol. 8–9. – P. 126–132. [in Ukrainian].
7. Gushchina, S.V. The education of the value attitude of youth to physical education / S.V. Gushchina // Olimpiysky sport and sport for all: thesis. add. IX International Science Congress 20–30 spring 2005 p., Kyiv, Ukraine. – K.: Olimpiyska Literature, 2005. – p. 127. [in Russian].
8. Yermolenko, A.V. Typologizing and Structuring of Organizational, Managerial and Strategic Innovations in the Field of Physical Culture and Sports / A.V. Yermolenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /". – Kiev. – 2018. Issue 3k (97) 18. – p. 203–206. [in Ukrainian].
9. Lynda, A.S. The didactic basis for the formation of self-control in the process of students' independent work / A.S. Lynda. – M.: Higher school. 1979. – 159 p. [in Russian].
10. Talyzina, N.F. Management of the process of assimilation of knowledge / N.F. Talyzin. – M., 1975. – 343 p. [in Russian].

УДК 796.071.4

Ермоленко О.В.,
Викладач Донбаська державна машинобудівна академія, м. Краматорськ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті розглядаються актуальні питання оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в аспекті формування професійно-спеціалізованих компетенцій шляхом застосування у навчальному процесі структурованої педагогічної моделі мотиваційного диференційно-інтегрального навчання. Розглядається комплексне поняття професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця. Визначаються головні структурні компоненти професійно-спеціалізованих компетенцій майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. Розглядається педагогічна модель мотиваційного диференційно-інтегрального навчання. Визначаються базові етапи структурованої моделі мотиваційного диференційно-інтегрального навчання. Обґрунтовується необхідність застосування у навчальному процесі структурованої моделі мотиваційного диференційно-інтегрального навчання з метою створення оптимальних педагогічних умов для формування професійних знань, умінь та навичок майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту з урахуванням його потенційних можливостей і цілей навчання.

Ключові слова: компетенція, мотиваційне диференційно-інтегральне навчання, педагогічні умови.

Ермоленко А.В. Теоретико-методические аспекты формирования профессионально-специализированных компетенций в процессе подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. В статье рассматриваются актуальные вопросы оптимизации профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в аспекте формирования блока профессионально-специализированных компетенций путем применения в учебном процессе структурированной педагогической модели мотивационного дифференциально-интегрального обучения. Рассматривается комплексное понятие профессионально-специализированные компетенции. Определяются главные структурные компоненты профессионально-специализированных компетенций будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту. Рассматривается педагогическая модель мотивационного дифференциально-интегрального обучения. Определяются базовые этапы структурированной модели мотивационного дифференциально-интегрального обучения. Обосновывается необходимость применения в учебном процессе структурированной модели мотивационного дифференциально-интегрального обучения с целью создания оптимальных педагогических условий для формирования профессиональных знаний, умений и навыков будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту с учетом его потенциальных возможностей и целей обучения.

Ключевые слова: компетенция, мотивационное дифференциально-интегральное обучение, педагогические условия.

Yermolenko Aleksandr. Theoretical and methodical aspects of formation of professional and specialized competences in the process of training of future specialists in physical education and sport. The article considers topical issues of optimization of professional preparation of future specialists of physical education and sport in the aspect of forming of professional-specialized competences by applying in the training process of structured pedagogical model of motivational differential-integral training. Discusses an integrated concept of vocational competence of a specialist. Identifies the main structural components of professional and specialized competences of the future specialist in physical education and sport. Discusses a pedagogical model of motivational differential-integral training. Define the basic stages of a structured model of motivational differential-integral training.

Pedagogical model of motivational differential-integral learning stage is presented logically coherent structure, which consists of three stages: the stage of motivational and differentiated instruction, motivational stage differential-integral training, motivational-integrated learning. Each stage of which creates a coherent system within which is implemented the educational process. In addition, each stage performs one of four functions: configure (motivate) in educational process, to provide the content of the training material to determine the activity of students in the procedural-technological aspect (learning), to diagnose the degree of achievement of goals and to record and evaluate the result with the formed descriptors for this competence. The necessity of applying in the educational process of a structured model of motivational differential-integral learning with the aim of creating optimal pedagogical conditions for formation of professional knowledge and skills of future specialists in physical education and sport taking into account its potential and learning goals.

Key words: competencies, motivational differential-integral training, pedagogical conditions.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Комплексні зміни останніх років в соціальній, політичній, економічній сферах життя суспільства головним чином обумовили модернізацію та подальший розвиток системи вищої освіти країни. Вектор розвитку вищої професійної освіти скерований на виховання майбутнього фахівця з гуманістично-орієнтованою позицією, а також формування знань, умінь та навичок моделювання та проектування засобів професійної діяльності. Треба зазначити, що процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту вписується в загальну стратегію освітньої політики країни. Підсумком модернізації вищої професійної освіти повинно стати визнання її багатофункціональності в розвитку фізичних, інтелектуальних, естетичних та психологічних якостей, що потребує від майбутнього фахівця поряд з оволодінням професійною компетенцією та технологіями, соціальною мобільністю, сформованого високого рівня адаптивності, необхідність формування універсальних та професійно-спеціалізованих компетенцій. Таким чином, перед сучасною педагогічною наукою та практикою постає актуальна проблема подальшого розвитку теорії та пошуку ефективних методів навчання майбутнього фахівця [6, с. 200].

Відсутність уніфікованого проектування змісту підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту актуалізує проблеми створення оптимальних педагогічних умов для формування професійних знань, умінь та навичок майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту з урахуванням його потенційних можливостей та цілей навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проектування змісту підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту передбачає необхідність перегляду педагогічних позицій, переоцінювання сталих науково-теоретичних та практичних систем навчання на основі компетентнісного підходу, як фундаментальної складової формування, розвитку та вдосконалення професійних знань, умінь та навичок фахівця.

Проблеми компетентнісного підходу до навчання розглядаються в працях В.А. Болотова, Ю.В. Варданяна, Е.Ф. Зеєра, О.Ф. Єфремової, А.В. Хуторського, С.Є. Шишова. Оптимізацію теоретико-методичних основ професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у своїх працях розглядали: А. М. Алексюк, Ю. К. Бабанський, Г. П. Васянович, Е.С. Вільчковський, П. С. Гуревич, В.В. Завацький, І. А. Зязюн, М.Р. Мруга, Т. Г. Овчаренко, Б. В. Сермеев, Л.П. Сущенко, А.В. Цюсь, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретбій.

Аналіз праць науковців вказує на існування певного анахронізму у створенні оптимальних педагогічних умов для засвоєння базових структурних компонентів професійно-спеціалізованих компетенцій майбутнього фахівця. Зазначені обставини вказують на необхідність перегляду усталених стереотипів підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Таким чином ми вважаємо, що одним з актуальних та своєчасних напрямків оптимізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту повинно стати уніфіковане проектування змісту підготовки майбутнього фахівця шляхом застосування у навчальному процесі структурованої моделі мотиваційного диференційно-інтегрального навчання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Роботу виконано згідно плану НДР кафедри ДК-06-2018 «Оволодіння професійною компетентністю майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту під час навчання в закладах вищої освіти».

Метою роботи є теоретико-методичне обґрунтування необхідності створення оптимальних педагогічних умов формування професійно-спеціалізованих компетенцій на основі застосування педагогічної моделі мотиваційного диференційно-інтегрального навчання.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити головні структурні компоненти професійно-спеціалізованих компетенцій майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту.
2. Здійснити обґрунтування необхідності створення оптимальних педагогічних умов формування професійно-спеціалізованих компетенцій шляхом застосування методу мотиваційного диференційно-інтегрального навчання.
3. Визначити базові етапи структурованої моделі мотиваційного диференційно-інтегрального навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день серед науковців не існує єдиної думки відносно визначення поняття професійно-спеціалізовані компетенції, проблема визначення продовжує залишатися об'єктом суперечок, розбіжностей та подальших дискусій. Взагалі компетентнісний підхід у навчанні акцентує увагу на результатах навчання, а в якості результату розглядається не сума засвоєної інформації, а здатність людини діяти в різних проблемних ситуаціях, тип яких залежить від видів діяльності, передбачених стандартом спеціальності [7, с. 38].

Аналіз наукових праць дозволив нам сформулювати поняття професійно-спеціалізовані компетенції як комплексу фундаментальних спеціально-предметних знань, умінь та навичок, які виражені в мотивованій здатності їх застосування в професійній діяльності на основі особистісного досвіду та емоційно-вольових якостей.

Дж. Равен в праці «Компетентність в сучасному суспільстві» зазначає, що людям необхідна суттєво більша

кількість компетенцій, у порівнянні з тими які пропонуються більшістю сучасних освітніх програм, орієнтованих на вищу професійну освіту. Тому, наведений в Державному стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти перелік компетенцій майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту не є вичерпним, його треба вважати динамічною структурою. Проектування змісту підготовки бакалавра певного навчального закладу потребує доробки та корегування змісту необхідних професійно-спеціалізованих компетенцій які доповнюють затверджений стандарт. Зазначений підхід до підготовки студентів-бакалаврів передбачає активну участь викладачів навчального закладу у встановленні не тільки переліку професійно-спеціалізованих компетенцій, але і забезпеченні оптимальних педагогічних умов навчання шляхом створення комплексних методів та оптимізації технологій формування компетенцій [9, с. 15].

Ретельний аналіз професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця з фізичного виховання та спорту дозволив нам провести уніфіковане логічно-структуроване групування компонентів змісту компетенцій до яких належать: *когнітивний компонент* (компетенції з формування умінь вирішення інтелектуальних завдань у вузькопрофесійній галузі знань); *практичний компонент* (компетенції з формування умінь здійснення квазіпрофесійної діяльності); *інваріативний компонент* (компетенції з формування фундаментальних знань, умінь та навичок вирішувати професійні завдання); *варіативний компонент* (компетенції з формування загальних та прикладних знань, умінь та навичок вирішувати професійні завдання); *корекційно-рефлексивний компонент* (компетенції з формування умінь аналізувати, оцінювати та корегувати результати власної трудової діяльності).

Концентрація навчального процесу лише навколо набуття студентом професійно-спеціалізованих знань недостатня. Оптимальні педагогічні умови повинні передбачати не лише набуття теоретичних знань але і вміння оцінювати ситуацію, проектувати дії та відносини, які потребують практичних рішень. В такій ситуації важливим для студента стають: усвідомлення постановки самого завдання, оцінка нового досвіду, контроль ефективності власних дій та головних складових усієї освітньої діяльності. Необхідне переведення студента в позицію суб'єкта знань, актуалізації процесу цілевизначення та планування діяльності, її регулювання, контроль та рефлексія [5, с. 18].

В професійній підготовці фахівця з фізичного виховання та спорту на сьогоднішній день відсутня уніфікована модель формування професійно-спеціалізованих компетенцій яка створює оптимальні педагогічні умови кореляції визначених змістовних компонентів компетенцій фахівця.

Пропонована нами структурована педагогічна модель *мотиваційного диференційно-інтегрального навчання* здатна забезпечити оптимальні педагогічні умови формування професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця шляхом створення кореляційних зв'язків між визначеними, обов'язковими для засвоєння, логічно-структурованими компетентнісними складовими. Крім того, стає можливим ефективно планування діяльності, її регулювання, здійснення контролю та рефлексії.

Педагогічна модель мотиваційного диференційно-інтегрального навчання представлена етапною узгодженою структурою яка складається з трьох етапів: *етап мотиваційно-диференційованого навчання, етап мотиваційно-диференційно-інтегрального навчання, етап мотиваційно-інтегрального навчання*. Кожен етап в сукупності створює цілісну систему, в межах якої реалізується освітній процес. Крім того, кожен етап виконує одну з чотирьох функцій: націлити (мотивувати) на освітній процес, надати зміст навчального матеріалу, визначити діяльність студентів в процесуально-технологічному аспекті (засвоєння навчального матеріалу), діагностувати ступінь досягнення мети та зафіксувати і оцінити результат за допомогою сформованих для цього дескрипторів компетенції.

Висновки. Проектування змісту підготовки фахівця з фізичного виховання та спорту потребує автономного опрацювання та корегування змісту професійно-спеціалізованих компетенцій. Педагогічна модель мотиваційного диференційно-інтегрального навчання здатна забезпечити оптимальні педагогічні умови формування професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця шляхом створення кореляційних зв'язків між визначеними, обов'язковими для засвоєння, логічно-структурованими компетентнісними складовими.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані профільними закладами вищої освіти під час підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Література

1. Болотов, В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В. А. Болотов, В. В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8–14.
2. Вацеба, О. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту України / О. Вацеба, А. Герцик // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк, 2002. – с. 127–131.
3. Горбенко, О.В. Науково-методичне обґрунтування кадрової потреби сфери фізичної культури і спорту в Україні : автореф. дис. канд. наук. з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02. «фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Горбенко О. В.; ЛДУФК. – Л., 2002. – 19 с.
4. Григоренко, В.Г. Дифференциально-интегральный подход в исследовании содержания основных функций профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры / В.Г. Григоренко // Проблемы дидактики и методики преподавания учебных предметов в школе: науч. реф. сб. – М., 1991. – Вып. 6-М. – с. 14. – Деп. в ОЦНИ МП СССР; АПН СССР
5. Григоренко, В.Г. Оптимизация подготовки студентов факультета физического воспитания на основе целенаправленного формирования профессионально-педагогической мотивации / В. Г. Григоренко // Проблемы трудовой и профессиональной подготовки : науч.-метод. сб. / АПН Украины, Ин-т педагогики, М-во освіти і науки України, Слов'янський держ. пед.

ін-т; [заг. ред. М. Т. Малюта, А. І. Посторонко, В. В. Стешенко]. – Слов'янськ, 2001. – Вип. 4. – с. 18–19.

6. Єрмоленко, М.В. Актуальні питання стандартизації професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в контексті розвитку педагогічної освіти / М.В. Єрмоленко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт". – Київ. – 2018. Випуск 3к(97) 18. – с. 199-202.

7. Овчарук, О.В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : Світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

8. Равен, Д. Компетентность в современном обществе / Д. Равен. – М. : Когито-Центр, 2002. – 396 с.

9. Сущенко, Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л.П.Сущенко. – Київ, 2003. – 46 с.

10. Хуторской, А.В. Практикум по дидактике и современным методикам обучения / А.В. Хуторской. – СПб.: Питер, 2004. – 541 с.

References

1. Bolotov, V.A. Competence model: from idea to educational program / V. A. Bolotov, V. V. Serikov // Pedagogy. – 2003. – No. 10. – S. 8–14.[in Russian].

2. Vatsheba O., Gertsyk A. (2002). Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine. Health and education: problems and perspectives: materials II All-Ukrainian. scientific-method. Conf. Donetsk, p. 127–131. [in Ukrainian].

3. Gorbenko, O.V. (2002). Scientific and methodological substantiation of personnel needs of the sphere of physical culture and sports in Ukraine: abstract 24.00.02. L., 19 p. [in Ukrainian].

4. Grigorenko, V.G. Differential-integral approach in the study of the content of the basic functions of professional and pedagogical activities of physical education teachers / V.G. Grigorenko // Problems of didactics and teaching methods of school subjects at school: scientific. ref. Sat – M., 1991. – Vol. 6-m. – S. 14.– Dep. in OTsNI MP USSR; APN of the USSR.[in Ukrainian].

5. Grigorenko, V.G. Optimization of the preparation of students of the faculty of physical education on the basis of the purposeful formation of professional pedagogical motivation / V. G. Grigorenko // Problems of labor and vocational training: a science-method. zb/ APNUkraine, Institute of Pedagogy, Moscow University of Science and Technology, Slov'yansk State. ped i-t; [zag. ed. M. T. Malyuta, A. I. Postoronko, V.V. Steshenko]. – Slov'yansk, 2001. – VIP. 4. – S. 18–19. [in Ukrainian].

6. Yermolenko, M.V. (2018). Topical issues of standardization of professional and pedagogical training of future specialists in physical education and sports in the context of the development of pedagogical education. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports*. Kiev. Iss. 3k (97) 18. – p. 199-202. [in Ukrainian].

7. Ovcharuk, O.V. (2004). Competent Approach in Contemporary Education: World Experience and Ukrainian Perspectives. K.: K.I.S., 112 p. [in Ukrainian].

8. Raven, D. (2002). Competence in modern society M.: Kogito-Center, 396 p.[in Russian].

9. Sushchenko, L.P. (2003). Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions: author. 13.00.04. Kiev,. – 46 p. [in Ukrainian].

10. Khutorskoy, A.V. (2004). Workshop on didactics and modern teaching methods. St. Petersburg: Peter, . – 541 p.[in Russian].

УДК 378:37.091.12:796-051:[796.015.6-044.332

Жиденко А.О.

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

ЗНАЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ДО М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА) ТА 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

У статті розглядається проблема підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт; формування у них відповідальності за здоров'я та фізичний розвиток учнів різних вікових груп за допомогою навчального курсу «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності», засвоєння змісту якого забезпечить випускників компетентностями та підвищить якість їх педагогічної кваліфікації.

Ключові слова: навчальна програма, фізіологічні основи адаптації, м'язова діяльність, майбутні фахівці з фізичного виховання, відповідальність за здоров'я учнів.

Жиденко Алла Александровна Значение дисциплины «Физиологические основы адаптации к мышечной деятельности» для профессиональной подготовки магистров специальностей 014.11 Среднее образование (Физическая культура) и 017 Физическая культура и спорт. В статье рассматривается проблема повышения качества образования будущих специалистов, выпускников магистратуры факультетов физического воспитания заведений высшего образования по специальностям 014.11 Среднее образование (Физическая культура) и

017 Физическая культура и спорт; формирование у них ответственности за здоровье и физическое развитие учащихся разных возрастов с помощью учебного курса «Физиологические основы адаптации до мышечной деятельности», усвоение содержания которого, обеспечит выпускников компетентностей и повысит качество их педагогической квалификации.

Ключевые слова: учебная программа, физиологические основы адаптации, мышечная деятельность, будущие специалисты по физическому воспитанию, ответственность за здоровье учащихся.

Zhydenko Alla Olexandrivna Importance of teaching course "Physiological basics of adaptation to muscular activity" for professional preparation of masters of specialties 014.11 Secondary education (Physical culture) and 017 Physical culture and sport. The article deals with the problem of improving the quality of education future specialists, graduates of the magistracy of the physical training faculties of higher education institutions in the specialties 014.11 Secondary education (Physical culture) and 017 Physical culture and sport. This problem can be solved by improving the basic components of the educational process through the example of the teaching course "Physiological basics of adaptation to muscular activity" that is taught in T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium". Teachers of Higher Education Institutions are challenged to combine the capabilities of information and innovation technologies to develop responsibilities of future professionals, to motivate them to acquire knowledge and competences in aim not to harm the health of their students in the future. The competencies that young professionals will acquire through the course "Physiological basics of adaptation to muscular activity" will help them to become such deserving professionals that will enhance the quality of their teaching qualifications.

The use of distance learning information and communication technologies and capabilities of the Moodle Learning Management System, which contains static course materials, including lecture materials (lecture text files, presentations, images: illustrations, diagrams, videos), and active course elements – practical work, tasks and testing – promoted the formation of a fully-fledged personality capable of self-development, self-education, which can creatively use new methods, forms, learning technologies and apply own knowledge in practice. It has also led to the formation of responsibility for the health and physical development of students of different age groups through the course "Physiological basics of adaptation to muscular activity", the content of which can provide graduates with competencies and improve the quality of their pedagogical skills.

Key words: curriculum, physiological bases of adaptation, muscular activity, future specialists of physical education, responsibility for the health of students.

Постановка проблеми: Сучасний етап розвитку світової цивілізації визначають як перехід від індустріальної до постіндустріальної або інформаційної цивілізації, у якій процеси створення та поширення знання стають ключовими [2, с. 137]. Крім того, до людини прийшло розуміння, що найбільш важливим в житті є здоров'я, тому з метою його збереження люди різного віку стали постійними відвідувачами тренажерних залів. Молоді батьки відправляють з 4-х років своїх дітей на заняття футболом, боротьбою, гімнастикою, тому саме на випускників – магістрів факультету фізичного виховання – покладається велика відповідальність.

Актуальність дослідження. Перед викладачами закладів вищої освіти (ЗВО) стоїть завдання поєднати можливості інформаційних та інноваційних технологій для виховання відповідальності у майбутніх фахівців, мотивувати їх отримувати знання та компетентності, щоб в майбутньому не нашкодити здоров'ю своїх підопічних. Викладачі ЗВО зобов'язані формувати всебічно розвинену особистість, здатну до саморозвитку та самовиховання, таку, яка може творчо використовувати нові методи, форми, технології навчання і застосувати свої знання на практиці. Компетентності, які будуть набуті молодими фахівцями завдяки навчальному курсу «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності», допоможуть їм стати саме такими гідними фахівцями, що підвищать якість їх педагогічної кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показує, що забезпечення здобуття якісної вищої освіти, яка відповідає сучасним стандартам, підвищення рівня організації освітнього процесу в ЗВО є важливою проблемою. Існує досить багато закладів вищої освіти, які готують таких фахівців. Конкурентоспроможність цих закладів може бути забезпечена за рахунок оцінки якості освітнього процесу, який провадиться через науково-методичні та педагогічні заходи із залученням таких основних складників, як – форми, методи, засоби, функції, принципи технології, та який спрямований на передачу, засвоєння, примноження й використання знань, умінь та компетентностей особами, які навчаються [3, с. 45]. Як показано [1, с. 208], за рахунок удосконалення навчальних програм, робочих навчальних програм з дисциплін природничо-наукової підготовки, зокрема дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я», та впровадження нового інформаційного матеріалу на лекціях та практичних роботах можливо підвищити якість освітньої діяльності, але цього буде недостатньо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблема підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти може бути вирішена удосконаленням основних складників освітнього процесу на прикладі навчального курсу «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності».

Новизна статті визначається удосконаленням змісту дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» для магістрів спеціальностей 014.11 Середня освіта та 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка та використанням технологій дистанційного навчання й можливостей системи управління навчання Moodle, які сприяли включенню нових лекційних тем та практичних робіт, спрямованих на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до саморозвитку, самовиховання, творчого використання нових методів, форми, технології навчання і до застосування своїх знань на практиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Специфіка підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає участь студентів у тривалих спортивно-тренувальних зборах та змаганнях, що негативно впливає на відвідування ними аудиторних занять, тому необхідним є використання інформаційно-комунікаційних технологій дистанційного навчання. Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи адаптації людини до м'язової діяльності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки другого рівня вищої освіти, магістр освіти, викладач закладу вищої освіти, спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методичні основи теорії та практики спорту, відповідь організму на систематичні фізичні навантаження, яка спрямована на досягнення високої тренуваності і мінімізацію фізіологічної ціни адаптації при цьому. Також розглядається динамічний пристосувальний процес, фізіологічні механізми якого визначаються функціональним станом та співвідношенням зовнішніх і розвитком внутрішніх умов діяльності спортсмена, та формування нової програми реагування організму, активація епігенетичного апарату та системного структурного сліду, що призводить до збільшення інтенсивності функціонування структур і подальшого їх стабільного рівня.

Попередніми умовами для вивчення курсу є дисципліни циклу природничо-наукової підготовки закладу вашої освіти: біохімія, основи медичних знань, анатомія та фізіологія людини, вікова фізіологія, гігієна з основами здоров'я, фізіологія рухової активності, масаж, психофізіологія, спортивна медицина та лікувальна фізична культура, фізична реабілітація. З циклу професійної та практичної підготовки необхідні такі дисципліни, як: загальна та вікова психологія, педагогіка, біомеханіка, теорія і методика фізичного виховання, безпека життєдіяльності та інші.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: «Фізіологія нейромоторного апарату та рухової діяльності людини» і «Адаптації до м'язової діяльності спортсмена». Метою викладання навчальної дисципліни є забезпечення майбутнього фахівця з фізичного виховання теоретичними знаннями про етапи розвитку біологічної адаптації при виконання фізичного навантаження як фізіологічної основи тренуваності організму; про психофізіологічні та морфологічні зміни, які відбуваються в організмі під час фізичного навантаження різної інтенсивності й важкості, та практичними методиками формування загальних та фахових компетенцій. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» є:

- ознайомлення студентів з метою та завданнями навчальної дисципліни; вивчення основних понять курсу;
- забезпечення студентів знаннями про молекулярні механізми м'язового скорочення та енергетичні процеси, що забезпечують роботу м'язів; про закономірності розвитку адаптації як фізіологічної основи тренуваності організму;
- формування у студентів навичок ефективної тренувальної діяльності для їх участі у змаганні, за специфікою різних видів спорту;
- здатність характеризувати сутність та етапи структурного та функціонального метаболізму спортсмена за рахунок органічних та неорганічних сполук: білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей;
- пошук ефективних засобів підвищення фізичної працездатності та успішності в спорті;
- ознайомлення з теоретико-методичними основами здоров'язбережувальної педагогічної діяльності викладача закладу вищої освіти у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни включає Перший змістовий модуль з темами 1-2, які пояснюють будову та функції нейромоторного апарату. В них йдеться про будову та функції скелетних м'язів, хімічний склад посмугованих м'язів та молекулярні механізми м'язового скорочення, теорії ковзних ниток Хакслі та Хансена, енергетичні процеси, що забезпечують роботу м'язів, перетворення хімічної енергії в механічну, утворення тепла при роботі м'язів, регуляція м'язового скорочення, види м'язових дистрофій, метаболічних міопатій. При вивченні тем 3-4 «Фізіологія рухової діяльності» даються наступні відомості: поняття про моторну одиницю, класифікацію рухових одиниць за будовою та функцією, характеристика швидких і повільних рухових одиниць, характеристика і класифікація сили, яку розвиває м'яз при скороченні, роль тренування у біохімії м'язів, психофізіологічні зміни, які відбуваються при гіпокінезії та гіперкінезії, характеристика і класифікація роботи м'язів, роль тренування у біохімії м'язів, характеристика та класифікація втоми.

Другий змістовий модуль включає тему 5-6, де розглядаються адаптації до м'язової діяльності, побудова руху за М.О. Бернштейном, роль стовбура головного мозку і мозочка в регуляції рухової функції, сучасні психофізіологічні уявлення про рух, тренування та здатність переносити стрес, фізіологічні прояви різних форм стресу: еустрес, дистрес, характеристика загального адаптивного синдрому за Г. Сельєс, системний структурний слід як основа переходу термінової адаптації в довготривалу, основні стадії та загальна архітектура системного структурного сліду при адаптації до фізичних навантажень, межа працездатності, поняття «перехресної адаптації», «плати за адаптацію», дезадаптації, деадаптації, реадаптації. Тема 7-8 включає такі питання: підготовка спортсменів до успішної професійної діяльності, енергетична і ергометрична характеристика анаеробних та аеробних циклічних спортивних вправ, забезпечення ефективності тренувальної діяльності та змагання за специфікою різних видів спорту, характеристика структурного та функціонального метаболізму, елементарний склад живої системи, значення органічних та неорганічних сполук для життєдіяльності організму: значення білків, ліпідів та вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей, спортивне харчування спортсменів анаеробних і аеробних видів спорту, основні види саморегуляції, формування функціонального стану організму спортсмена, характеристика ефективних засобів підвищення фізичної працездатності та успішності в спорті, застосування позатренувальних засобів стимуляції працездатності спортсменів, характеристика провідних систем організму, які забезпечують високу працездатність спортсменів.

Учасникам освітнього процесу, зокрема студентам, які мають індивідуальний графік навчання, самостійно дуже важко зрозуміти і засвоїти теоретичний матеріал даної дисципліни. Наразі у навчальний процес Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, як показано в [4, с. 346] впроваджується найбільш досконала і поширена в

Україні та світі система Moodle – модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище. Її також називають системою управління навчанням (LMS), системою управління курсами (CMS), віртуальним навчальним середовищем (VLE) або просто платформою для навчання. Наш курс представлений набором перерахованих вище тематичних розділів, в яких розміщені статичні матеріали курсу, зокрема лекційний матеріал (файли з текстами лекцій, презентації, зображення: ілюстрації, схеми, відео-файли), які можуть бути використані студентами для засвоєння лекційного матеріалу в заданій послідовності. В кінці кожної теми є перелік контрольних питань для самоперевірки, які не оцінюються, але дозволяють студентам з'ясувати, як вони засвоїли матеріал з даної теми, є також такі розділи, як: «Поняття», «Терміни» та «Глосарій». Ознайомлюючись з курсом далі, студенти можуть перейти до активних навчальних елементів: практичних робіт, розв'язку задач, підготовки до написання контрольних робіт і до тестування. Всі ці елементи заздалегідь готує та розміщує у відповідному блоці викладач, а кожному студенту він видає особистий логін і пароль, завдяки яким можна увійти на сайт і отримати доступ до навчальних матеріалів. В системі Moodle реалізована гнучка система оцінок за виконання доступних студенту завдань. Зокрема, запропоновано виконання тестів за фіксований час, з обмеженим числом спроб (три) і з випадковим набором питань, після завершення кожної спроби можна ознайомитися з правильними відповідями. Викладач завжди має доступ до звітів щодо результатів тестувань кожного студента, в яких відображаються набрані бали, число спроб, тривалість виконання і час проходження тестів.

Теми практичних робіт, які пропонуються студентам у даному курсі, представлені нижче:

1. Дослідження пропріорецептивної активності. Метою роботи є встановлення впливу пропріорецептивної активності на процеси мислення та перевірку рухових здібностей студентів

2. Вплив самооцінки особистості та оцінки настрою спортсмена на результати його досягнень. Метою роботи є визначення того, як ступень самооцінки та оцінки настрою, застосування проєктивної методики впливає на поведінку і результати досягнень спортсмена. Спортсмен може оцінити власні якості особистості за анкетой «Самооцінка особистості», яку запропонував С. А. Будассі, і яку переробив для спортсменів Ю. Я. Кисельов.

3. Визначення рівня тривожності спортсмена та оволодіння ним аутогенним тренуванням. Студенти визначають рівень своєї тривожності та здійснюють регуляцію свого психічного стану, опановують вправи на зміцнення нервової системи, а також – метод «Цегла» і гімнастику Гермес.

4. Визначення порогу відчуттів, амплітуди рухів, врівноваженості збудливого і гальмівного процесів за допомогою кінематометричної методики. У ході роботи студенти використовують ліктьовий кінематометр М.І. Жуковського. Після виконання згідно інструкції викладача, студенти обчислюють сумарні показники помилок (алгебраїчна сума) для кожної амплітуди по кожній руці окремо. Результати обробки порівнюються з діагностичною таблицею.

5. Оцінка працездатності студента при виконанні роботи, що потребує уваги. Професійну працездатність можна визначити як максимальну ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму. Фізичний і розумовий види діяльності вимагають різного напруження певних функціональних систем організму, тому навантаження необхідно класифікувати відповідно до важкості і напруженості. В ході практичного заняття студенти визначають продуктивність і точність роботи, яку вони виконали, а також швидкість виконання завдання та показник уваги.

6. Для виконання практичної роботи № 6 «Вплив виду спорту на раціон їжі» використовується прилад Tanita BC-730 – аналізатор складу тіла. З числа студентів вибирають тих, хто успішно займається різними видами спорту, чоловічої та жіночої статі. У них за допомогою приладу Tanita BC-730 визначають: вміст жиру (відсоток жирової тканини), кількість вісцерального (внутрішнього) жиру, вміст води, м'язову і кісткову маси, показник основного (базального метаболізму), біологічний вік та фізичний рейтинг. Після цього аналізують співвідношення складових частин організму студентів в залежності від впливу зовнішніх умов і занять окремими видами спорту та прогнозують подальше здоров'я людини.

На кожній практичній роботі перед початком дослідів і після завершення їх виконання викладач разом зі студентами розглядає теоретичні питання теми та, для правильного написання висновків, обговорює результати експериментів, які отримали студенти. На підсумковому занятті з курсу студенти розбирають і вирішують тематичні завдання, та проводиться контрольна робота.

Для успішної підготовки до практичних занять, тестувань та екзамену, для студентів наводиться рекомендована література:

Як методичне забезпечення використовується авторський навчальний посібник «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» (2017, 68 с.), електронна версія лекцій, тексти завдань, тестів, таблиці та інше.

Рекомендована література: Базова

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
2. Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – 635 с.
3. Хочачка П., Сомеро Дж. Биохимическая адаптация. – М.: Мир, 1988. – 568 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник [для тренеров]: В 2-х книгах. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015 – 680 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник [для тренеров]: В 2-х книгах. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
6. Филимонов В. И. Руководство по общей и клинической физиологии. – М.: Мед. информационное агентство, 2002. – 958 с.
7. Гамонг В. Ф. Физиология людини: Підручник. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
8. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. – К.: Олимп. лит., 2019. – 208 с.

9.Плахтій П. Д., Безкопильний О. О., Маврчук В. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Тести і завдання для самостійної підготовки: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2011. – 176 с.

Допоміжна

1.Уилмор Дж. Х, Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Учебник. – К.: Олимп. лит., 1997. – 459 с.

2.Плиса О. І. Фізіологія людини і тварин: Підручник. – К.: Парламентське вид-во, 2007. – 464 с.

3.Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Толчій. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. – 68 с

4.Дудель Й., Рюэгг Й., Шмидт Р. Физиология человека: 3 т. / Под ред. Шмидта Р. и Тевса Г. – М.: Мир, 1996. – 323 с.

5.Физиология человека: Задачи и упражнения / Учеб. пособ. под ред. Ю. И. Савченкова. – Ростов-на-Дону: Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2007. – 160 с.

6. Казаков В. Н., Лекаев В. А., Тарапата Н. И. Физиология в задачах: учебное пособие. – 1996. – 411 с.

7.Михалевич Р. Ф. Анатомія та фізіологія з основами патології в запитаннях і відповідях. – К.: Здоров'я, 2001. – 176 с.

Студентам також пропонується виконати індивідуальне творче завдання, яке оцінюється балами, у вигляді мультимедійної презентації або в будь-який інший формі на тему: «Вплив фізичного навантаження різної тривалості та інтенсивності (певного виду спорту) на організм людини та відповідна реакція на постійну дію цього подразника (механізми термінової і довготривалої адаптації)».

Головні висновки. Удосконалення змісту дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» для магістрів спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, використання технологій дистанційного навчання й можливостей системи управління навчання Moodle та вдосконалених складників освітнього процесу сприяли розвитку в майбутніх фахівців з фізичного виховання креативного мислення, прагнення до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, формування всебічно розвиненої особистості, яка може творчо використовувати нові методи, форми, технології навчання і застосувати свої знання на практиці.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для впровадження дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» в навчальні плани інших ЗВО та для написання підручника.

Література

1. Жиденко А. О. Удосконалення навчальної програми з дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я» для магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт / А. О. Жиденко // 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, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 206–210.

2. Кальницький Е. А. Концепція постіндустріального суспільства Деніела Белла як підґрунтя формування концепцій інформаційного суспільства / Е. А. Кальницький // Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. Сер. : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. – 2013. – № 5. – С. 137–142.

3. Ревенко Т. В. Сутність та основні складники освітнього процесу у закладах вищої освіти України / Т. В. Ревенко // Теорія та практика державного управління. – 2018. – Вип. 3. – С. 44–53.

4. Савонова О. В. Методичні аспекти підготовчого етапу створення електронних навчальних курсів з дисциплін природничо-наукового циклу підготовки студентів факультету фізичного виховання / О. В. Савонова, А. О. Жиденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – №147. – С. 345–348.

References

1. Zhydenko, A. O. (2018) Udoshkonalennya navchal'noyi prohramy z dystsypliny "Metodolohiya zberezheniya ta zmitsnennya zdorov'ya" dlya mahistriv spetsial'nosti 014.11 Serednya osvita (Fizychna kul'tura) ta 017 Fizychna kul'tura i sport. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova: 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / Fizychna kul'tura i sport", 3K (97) 18, 206–210.

2. Kal'nitskiy, Ye. A. (2013) Kontseptsiya postindustrial'nogo obshchestva Deniyel Bell kak osnova formirovaniya kontseptsiy informatsionnogo obshchestva. Vestnik Natsional'noy yuridicheskoy akademii Ukrainy imeni Yaroslava Mudrogo: Filosofiya, filosofiya prava, politologiya, sotsiologiya, 5, 137–142.

3. Revenko, T. V. (2018) Sutnist' ta osnovni skladnyky osvith'oho protsesu u zakladakh vyshchoyi osvity Ukrainy. Teoriya ta praktyka derzhavnoho upravlinnya, 3, 44–53.

4. Savonova, O. V., & Zhydenko, A. O. (2017) Metodychni aspekty pidhotovchoho etapu stvorenniya elektronnykh navchal'nykh kursiv z dystsyplin pryrodnycho-naukovoho tsyклу pidhotovky studentiv fakul'tetu fizychnoho vykhovannya. Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya ta sport, 147, 345–348.

УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

Забіяко Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, місто Дніпро
Моги́льний І. М.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, місто Дніпро

ПІДВИЩЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ТА НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ОПТИМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

В даній статті розглядаються питання впливу рухової активності на рівень здоров'я і тривалість життя людини, на здатність організму адаптуватись до дії різноманітних факторів зовнішнього середовища. Рухова активність є важливою складовою нормального функціонування людського організму, це пояснює актуальність проведення дослідження.

В результаті роботи було з'ясовано, що систематичні заняття фізичними вправами не тільки нормалізують процеси життєдіяльності організму, а здатні збільшити тривалість життя людини.

У роботі було досліджено вплив професійних занять спортом на здоров'я спортсменів. Було з'ясовано що у період інтенсивної підготовки до змагань спортсмени виконують навантаження, які перевищують допустимі норми. В результаті це призводить до перевтоми, передчасного старіння організму задовго до вичерпання генетично заданих ресурсів організму.

Було з'ясовано основні особливості сьогодишнього спорту та проблеми, які призводять до негативного впливу на здоров'я та самопочуття спортсменів.

В результаті роботи була виявлена залежність між заняттями фізичними вправами та тривалістю життя людини.

Ключові слова: рухова активність, тривалість життя, фізичні вправи, втома, фізичні навантаження, тренувальний процес.

Забіяко Ю. О., Моги́льний І. М. Повышение резервных возможностей организма спортсменов и населения посредством оптимальных физических нагрузок. В данной статье рассматриваются вопросы влияния двигательной активности на уровень здоровья и продолжительность жизни человека, на способность организма адаптироваться к действию различных факторов внешней среды. Двигательная активность является важной составляющей нормального функционирования человеческого организма, это объясняет актуальность проведения исследования.

В результате работы было выяснено, что систематические занятия физическими упражнениями не только нормализуют процессы жизнедеятельности организма, а способны увеличить продолжительность жизни человека.

В работе было исследовано влияние профессиональных занятий спортом на здоровье спортсменов. Было определено, что в период интенсивной подготовки к соревнованиям спортсмены выполняют нагрузки, превышающие допустимые нормы. В результате это приводит к переутомлению, преждевременного старения организма задолго до исчерпания генетически заданных ресурсов организма.

Было выяснено основные особенности сегодняшнего спорта и проблемы, которые приводят к негативному влиянию на здоровье и самочувствие спортсменов.

В результате работы была выявлена зависимость между занятиями физическими упражнениями и продолжительностью жизни человека.

Ключевые слова: двигательная активность, продолжительность жизни, физические упражнения, усталость, физические нагрузки, тренировочный процесс.

Zabiyako Yuriy, Mogidny Igor Improve the capacity of the body of athletes and the population through optimal physical activity. This article addresses the effects of motor activity on the level of health and life expectancy of a person, on the ability of the body to adapt to the action of various environmental factors. Motor activity is an important component of the normal functioning of the human body, which explains the relevance of the study.

As a result of the work, it was found that systematic exercise not only normalizes the processes of life of the body, but can increase the life expectancy of a person.

The influence of professional sports on the health of athletes was investigated. It has been found out that during the period of intensive preparation for the competitions athletes perform loads that exceed the limits. As a result, this leads to fatigue, premature aging of the body long before the exhaustion of the organism's genetically predetermined resources.

The main features of today's sport and problems that lead to a negative impact on the health and well-being of athletes have been identified.

As a result of the work, a relationship was found between exercise and life expectancy.

Key words: physical activity, life, exercise, fatigue, exercise, training process.

Постановка проблеми. Збільшення тривалості життя людини в процесі філогенезу є перш за все наслідком науково-технічного прогресу, зокрема в області медично-біологічних наук. Із зростанням ефективності медичної допомоги число хворих осіб не зменшується, а зростає. Більшість населення з розвитком сучасних технологій веде малорухливий спосіб життя. Негативний вплив низької рухової активності вивчений недостатньо. Вітчизняних досліджень та публікацій відносно впливу фізичної активності на тривалість та якість життя розроблюється та публікується недостатньо.

Популярність професійних спортивних змагань зростає, разом з цим загострюється конкуренція на арені спортивних змагань. Це значно підіймає вимоги до сучасних спортсменів, вимушуючи їх проводити підготовку до змагань в таких обсягах фізичних навантажень, які є небезпечними для здоров'я людського організму. На вітчизняному рівні тема оптимальної норми фізичних навантажень для спортсменів вивчена недостатньо.

Виклад основного матеріалу. Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я і тривалість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Розглядаючи проблему здоров'я людини з позицій ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я» як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів – основи її повноцінного біологічного існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, високої імунної і фізіологічної реактивності щодо впливу чинників довкілля та відсутності патологічних відхилень в організмі. Згідно класичних досліджень І. А. Аршавського було переконливо показано, що тривалість життя і працездатність експериментальних тварин суттєво підвищуються, якщо об'єм рухових навантажень не перевищує певних меж [1, с. 282]. Результати цих досліджень досить важливі для правильної організації фізичної активності в різні періоди життя людини. Для оптимізації режимів фізичних навантажень у зрілому віці необхідна регулярна зміна видів фізичного тренування і досягнення тренувального ефекту при навантаженнях, які обмежені за об'ємом та інтенсивністю.

Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Найбільш яскраво виявляється стимулюючий вплив фізичних вправ при суттєвому обмеженні рухової активності. Внаслідок послаблення впливу м'язової діяльності на організм спостерігаються глибокі порушення обміну речовин та енергії, діяльності серцево судинної та інших систем організму, що різко знижує життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного старіння задовго до вичерпання потенціальних можливостей організму [3, с. 256].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини [6, с. 147]. Під час фізичних вправ в організмі спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Важливо оптимізувати рухову активність, зорієнтувати людину на нові цілі і нові режими фізичної активності.

Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Ці параметри відносяться до занять фізичними вправами з оздоровчою метою.

Оптимум рухової активності є необхідною умовою досягнення першого ступеня здоров'я. Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Щодо впливу великого спорту на тривалість життя рекордсменів міркування вчених неоднозначні. Загальноприйнятою сьогодні є точка зору про те, що спорт і пов'язані з ним великі фізичні навантаження не сприяють реалізації генетично запрограмованої тривалості життя. Аналізуючи цю проблему, необхідно враховувати той факт, що сам по собі чинник величини фізичного навантаження при цьому не є визначальним, головне – відповідність величини навантажень рівню підготовленості конкретної особи. Водночас істотними чинниками, які впливають на тривалість життя спортсменів високої кваліфікації, є психоемоційні переживання, конфліктні ситуації, які постійно виникають в процесі підготовки до змагань, на самих змаганнях і після змагань. Важливими причинами негативного впливу великого спорту на стан здоров'я та тривалість життя спортсменів є нехтування педагогічними принципами тренування в зоні спортивної слави, порушення режиму праці (тренування) та відпочинку спортсменів у наступні після занять великим спортом роки [9, с. 406].

При вивченні проблеми «спорт – здоров'я – довголіття» необхідно враховувати ряд особливостей, які властиві сьогодинському спорту. Перш за все це значне збільшення тренувальних і змагальних навантажень. В окремих видах спорту величина тренувальних навантажень сьогодні збільшилась, в порівнянні з минулим, в 2-5 разів (три та більше тренувань на добу). Разом із зростанням спортивних результатів зростає число випадків порушень основних принципів спортивного тренування, випадків виконання великих обсягів інтенсивних навантажень в умовах недостатнього відновлення (залишкової втоми) [4, с. 312].

Дослідивши роботи Г. В. Фольборта було зроблено висновок що повторні фізичні навантаження можуть зумовлювати розвиток двох протилежних станів: при досягненні стадії суперкомпенсації – зростання функціональних можливостей організму; при недостатньому відновленні - хронічне виснаження. [7, с. 456].

Спортивні змагання сьогодні часто проходять в боротьбі суперників рівних за рівнем розвитку рухових здібностей. За таких умов значно зросли психоемоційні напруження, на фоні яких спортсменам доводиться тренуватись і виступати на змаганнях. Велика кількість зовнішніх (сторонніх) подразників, зокрема напружена розумова діяльність (більшість спортсменів навчаються у вузах), є додатковим чинником, який впливає на розвиток натренованості спортсменів, на успішність їх участі у змаганнях.

Особливістю сьогодинського спорту є виражена тенденція омолодження, особливо в таких видах, як плавання,

фігурне ковзання, гімнастика тощо. Неповна завершеність розвитку центральної нервової системи, відсутність досвіду змагальної боротьби підлітків, яким необхідно виходити на арену великих змагань, без сумніву, відбивається на їхньому психічному стані, на стабільності спортивної працездатності, здоров'ї [2, с. 294].

Під час проведення дослідження було з'ясовано, що фізичні навантаження, необхідні для підготовки спортсменів до змагань, приводять до перевтоми організму спортсменів [9, с. 406]. В перспективі це призводить до зниження фізичних можливостей спортсменів, передчасного старіння організму та неможливості в подальшому покращення результатів на змаганнях [3, с. 256].

При активних та систематичних зайняттях спортом відбувається вдосконалення механізмів нервової та гормональної регуляції функцій, не зростає обсяг функціональних резервів окремих органів і систем організму, не розвивається загальна і спеціальна працездатність.

Найбільш природним збудником процесів відновлення є втома. Позбавлення людини втоми призводить до поступового, проте неухильного зменшення обсягу функціональних резервів органів і систем організму, зниження спеціальної та загальної працездатності [8, с. 314]. Навпаки, систематична втома активізує відновні процеси, підвищує обсяг функціональних резервів і працездатності людського організму. Таким чином, втома є специфічним подразником для активізації відновних процесів. Дозована втома сприяє загоєнню ран, прискорює відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин [5, с. 120].

Висновки: В ході роботи були проаналізовані впливові наукові джерела, в яких доведено, що систематичні заняття спортом сприяють відновленню людського організму та розкриттю повного генетичного потенціалу людини, збільшенню тривалості життя. Також було з'ясовано, що для досягнення позитивних результатів від занять спортом треба встановлювати оптимальну величину фізичних навантажень, спираючись на індивідуальну підготовленість організму. Важливим фактором при зайняттях фізичними вправами є психоемоційний стан людини, тому необхідно мінімізувати стресові ситуації під час тренувань. Зайняття фізичними вправами в оздоровчих цілях для більшості населення здатні підняти рівень здоров'я, зменшити кількість захворювань та звернень за медичною допомогою. Детальніше дослідження теми впливу спорту на тривалість життя дозволить розробити нові методи оздоровлення населення, повніше дослідити анатомію людини та біохімічні процеси людського організму.

Дослідивши наукові роботи відносно професійних занять спортом, було виявлено, що сучасний професійний спорт розвивається доволі суперечливо, часто спортсмени вимушені проводити тренування на межі своїх фізичних можливостей. З проведеного дослідження спостерігається явище занадто швидкого виснаження спортсменів, коли організм ще не досяг свого біологічного піку, але вже починається падіння показників спортивних результатів. Детальніше дослідження проблеми пере тренуваності спортсменів дозволить повніше розкрити потенціал організму та у перспективі досягати кращих спортивних результатів на змаганнях.

Література

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / Игорь Анатолиевич Аршавский. – Москва, 1982. – 282 с. – (навчальний посібник).
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Леонид Васильевич Волков. – Москва, 2002. – 294 с. – (навчальний посібник).
3. Горбунов Р. Д. Психология физической культуры та спорта / Р. Д. Горбунов, Е. М. Гогун. – Київ, 2009. – 256 с. – (навчальний посібник).
4. Основы физического воспитания студентской молодежи / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук. – Кам'янець-Подільський, 2012. – 312 с. – (навчальний посібник).
5. Засоби рекреації працездатності спортсменів / П. Д. Плахтій, О. А. Буйницький, В. І. Дорош, О. П. Чміль. – Кам'янець-Подільський, 2007. – 120 с. – (навчальний посібник).
6. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – Київ, 2011. – 147 с. – (навчальний посібник).
7. Фольбольт Г. В. Избранные труды / Г. В. Фольбольт. – Москва, 1962. – 462 с. – (навчальний посібник).
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Київ, 2010. – 314 с. – (навчальний посібник).
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. М. Худолій. – Харків, 2009. – 406 с. – (навчальний посібник).

References

1. Arshavsky I. A. Physiological mechanisms and patterns of individual development / Igor Anatolievich Arshavsky. - Moscow, 1982. - 282. - (tutorial).
2. Volkov L. V. Theory and Methods of Children and Youth Sports / Leonid Vasilievich Volkov. - Moscow, 2002. - 294. - (tutorial).
3. Gorbunov R. D. Psychology of physical culture and sports / R. D. Gorbunov, E. M. Gogunov. - Kyiv, 2009. - 256. - (tutorial).
4. Foundations of physical education of students / P. D. Plakhtiy, A. G. Koval, S. P. Ryabtsev, V. M. Marchuk. - Kamenets-Podilskyi, 2012. - 312. - (tutorial).
5. Means of recreation of sportsmen's efficiency / P. D. Plakhtiy, O. A. Buynitsky, V. I. Dorosh, O. P. Chmil. - Kamianets-Podilskyi, 2007. - 120. - (tutorial).
6. Ilinich V. I. Student's physical culture / V. I. Ilinich. - Kiev, 2011. - 147. - (tutorial).

7. Volbort G. V. Selected Works / G.V. Folbort. - Moscow, 1962. - 462. - (tutorial).
8. Kholodov Zh. K. Theory and Methods of Physical Education and Sport / J. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. - Kyiv, 2010. - 314 p. - (tutorial).
9. Khudoliy O. M. General bases of the theory and methods of physical education / O. M. Khudoliy. - Kharkiv, 2009. - 406. - (tutorial).

УДК 378.14 : 331.103.2 : 614.2

Завидівська Наталія Назарівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри ТІМФК
Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
Завидівська Ольга Ігорівна,
кандидат економічних наук, доцент,
докторант НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
доцент кафедри економіки та менеджменту
Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

СОЦІАЛЬНА ПОТРЕБА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Обґрунтовано соціальну потребу у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки студентів будь-якого фаху. Проаналізовано рівень зацікавленості працедавців у випускниках, здатних до створення здоров'яорієнтованого середовища організації. Окреслено напрямки вдосконалення і запровадження здоров'яорієнтованих освітніх технологій для формування у студентів належного рівня здоров'язбережувального стилю поведінки. Йдеться про те, що немає жодної сфери діяльності, де можна було би нехтувати ціннісним відношенням особистості до власного здоров'я. Декларовано, що культура здоров'я, мотиви і цінності здорового способу життя, рівень здоров'яорієнтованої спрямованості особистості зазначаються як важливі компетентності, що характеризують випускників як майбутніх професіоналів.

Ключові слова. Соціальна потреба, здоров'язбережувальний стиль поведінки, педагогічні освітні технології, студенти.

Завыдивская Н.Н., Завыдивская О.И. Социальная потребность в формировании здоровьесохраняющего стиля поведения студентов. Обобщено социальную потребность формирования здоровьесохраняющего поведения студентов всех специальностей. Проанализирован уровень заинтересованности работодателей в выпускниках, готовых к созданию здоровьесохраняющей среды в условиях организации. Очерчены направления совершенствования и внедрения здоровьесохраняющих образовательных технологий для формирования у студентов надлежащего уровня здоровьесохраняющего стиля поведения. Речь идет о том, что нет ни одной сферы, где бы можно было не обращать внимания на ценностное отношение личности к собственному здоровью. Декларировано, что культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень здоровьесохраняющей направленности личности определены как важные компетентности, что характеризуют выпускников как будущих профессионалов.

Ключевые слова. Социальная потребность, здоровьесохраняющий стиль поведения, педагогические образовательные технологии, студенты.

Zavydivska Nataliia , Zavydivska Olga Social need of formation the health-preserving style of behavior of students.

The social need of formation the health-preserving style of behavior of students of any profession is grounded. The level of employers' interest in graduates capable to create a health-oriented environment in organization is analyzed. The directions of improvement and introduction of health-oriented educational technologies for the formation of appropriate level of health-preserving style of behavior of students are outlined.

The point is that there are no areas of activity where a person could neglect the value attitude to own health. It has been stated that the culture of health, motives and values of healthy lifestyles, the level of health-oriented personality orientation are identified as an important competences that characterize graduates as future professionals.

It is revealed that the social demands of society for formation the health-preserving style of behavior of graduates indicate the neediness to deepening the understanding of the nature of human life in the content of modern educational technologies. The tendency of formation of the new pedagogical health-oriented educational technology is distinguished due to the shift of priorities: from the economic wealth to the social, humanistic wealth. It is noted that studying of health-preserving in higher education establishments is a difficult and specific pedagogical process, which requires additional innovations for the formation of appropriate health-oriented thinking, health-oriented consciousness of students. It is about a complementary technology of formation of scientific and theoretical knowledge and practical skills of students, a set of ideal images, concepts, ideas, views that make an influence for the formation of a health-oriented style of behavior of the graduate.

Key words. Social need, a health-preserving style of behavior, pedagogical technology, students.

Актуальність. Останнім часом ситуація із погіршенням здоров'я молоді не змінилася. Попри те, що декларується переорієнтація викладачів на організацію у Вищій школі здоров'язбережувального освітнього середовища, використання оздоровчих технологій використовується лише у теорії і практиці фізичного виховання. Причому, перевага продовжує надаватися формуванню фізичних якостей і покращенню фізичної підготовленості студентів, а зміст інших дисциплін не повною мірою забезпечує формування у студентів навичок здоров'язбереження [2].

Проблема збереження здоров'я студентської молоді на сьогодні стала не лише медичною, але й педагогічною. Адже поряд із обмеженим переліком та об'ємом соціальних послуг, недостатніми життєвими стандартами, низькою якістю життя через військові дії на Сході нашої країни, необхідно виділити і педагогічні аспекти, а саме: низький рівень здоров'язбережувальної свідомості і відсутність сформованості здоров'яорієнтованого стилю поведінки у студентській молоді [3]. Такий фактаж свідчить про актуальність вивчення розмаїття соціальних потреб щодо необхідності формування здоров'язбережувального стилю поведінки у студентській молоді, що сприятиме оптимізації нині існуючих педагогічних технологій і методик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука та ін.; питанням здоров'язбереження на основі теорії і методики фізичного вдосконалення присвячені праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Г. Грибана, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич та ін.; проблемам самозбереження здоров'я громадян України, охорони праці, управління розвитком персоналу, вдосконалення професійної освіти присвятили свої праці С. Кізян, М. Небава, О. Адлер, І. Заюков, В. Савченко, Л. Сущенко та ін.

У сучасній літературі проблеми здоров'язбереження студентів розглядаються з різних позицій. Однак, меншою мірою розробляються шляхи їх розв'язання через вивчення соціальних потреб для створення здоров'яорієнтованого змісту освіти майбутніх випускників будь-якого фаху.

Мета. Обґрунтувати соціальну потребу у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки студентів. Для досягнення поставленої мети вирішувалися **завдання:** вивчити соціокультурні запити суспільства у випускниках, орієнтованих на здоровий спосіб життя, з належним рівнем здоров'язбережувального стилю поведінки; проаналізувати рівень зацікавленості працевлаштування у випускниках, здатних до створення здоров'яорієнтованого середовища організації; окреслити напрямки вдосконалення і запровадження здоров'яорієнтованих освітніх технологій.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні молодь стикається з різноманітними емпіричними даними, концепціями, ракурсами досліджень, гіпотез і теоретичних обґрунтувань, однак використати весь цей ресурс для збереження власного здоров'я не вміє. Водночас, немає жодної сфери діяльності, де можна було би нехтувати ціннісним відношенням особистості до власного здоров'я, а серед ключових компетентностей випускників, що дозволяють характеризувати їх як майбутніх професіоналів, все частіше зазначається культура здоров'я, мотиви і цінності здорового способу життя, рівень здоров'яорієнтованої спрямованості особистості [1; 4]. На необхідність вивчення соціокультурних запитів суспільства у випускниках, орієнтованих на здоровий спосіб життя, з належним рівнем здоров'язбережувального стилю поведінки вказують результати проведених нами опитувань уже працюючих людей, котрі займають керівні посади.

Ми з'ясували, чи відчувають керівники вищої управлінської ланки та менеджери труднощі при організації безпечних умов праці і збереження здоров'я працюючих людей через брак відповідних знань і навичок. На наявність таких труднощів вказали 14,6% керівників і 24,3% менеджерів. Зазначили, що швидше відчувають такі труднощі, аніж ні – 13,1% керівників і 15,0% менеджерів. Найбільшою мірою вразив той факт, що 11,5% керівників і 14,8% менеджерів не задумувалися над цим питанням. Іншими словами, 26,3% посадових осіб, що здійснюють управління людьми взагалі не замислювалися про необхідність організації безпечних умов праці і збереження здоров'я працюючих людей (рис. 1).

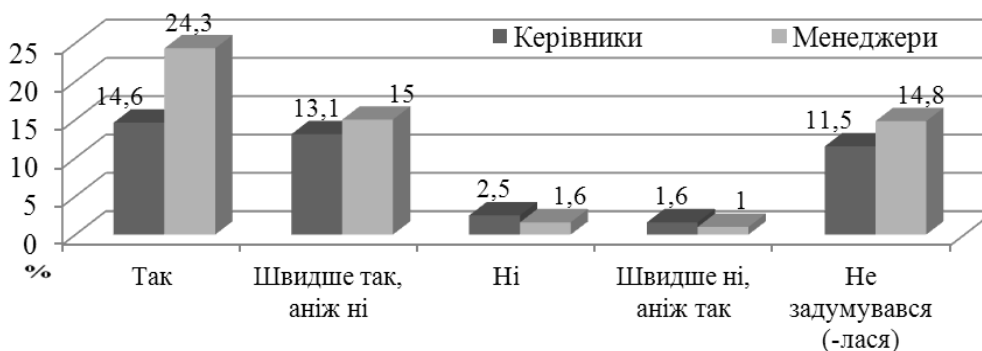


Рис. 1. Аналіз думок респондентів про наявність труднощів щодо організації безпечних умов праці і збереження здоров'я працюючих людей, (%)

Загалом, можна констатувати, що через брак відповідних знань, труднощі при створенні безпечних умов праці і збереження здоров'я працюючих людей відчувають 27,7% керівників і 39,3% менеджерів, а це 67% управлінців вищої і середньої ланки.

Як виявилось впродовж року зросла кількість працевлаштування (керівників вищої управлінської ланки), які при прийомі на роботу випускників звертають увагу на рівень їхньої готовності до запровадження здоров'язбережувальних заходів в умовах трудових процесів. На початку констатувального експерименту таких керівників було 34,6% осіб, а наприкінці – 60,2% осіб. Кількість таких керівників, котрі при прийомі на роботу взагалі не звертають уваги на здоров'яорієнтовані навички

зменшилася з 27 до 14,7% осіб, а таких, хто не вбачає необхідності у тому, щоб на такі навички менеджерів звертати увагу – знизилася з 38,4% до 25,1% осіб (рис. 2).

На нашу думку, таке підвищення зацікавленості керівників вищої ланки у працівниках, здатних до створення здоров'яорієнтованого середовища організації, зумовлено запозиченням керівниками компаній закордонного досвіду функціонування здоров'яорієнтованого менеджменту. Євроінтеграційні процеси вказують на необхідність запровадження передових здоров'язбережувальних технологій у виробничі процеси компаній нашої держави. Адже європейські бізнес-структури вже давно вбачають економічне зростання компаній, підвищення продуктивності праці через здоров'язбереження працівників на робочому місці.

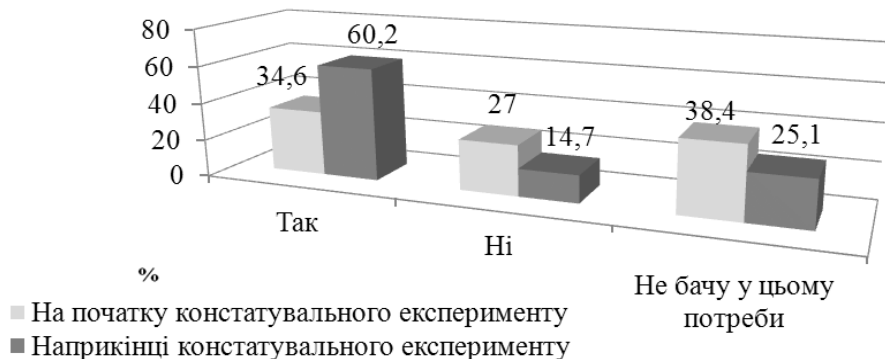


Рис. 2. Діаграма змін зацікавленості працедавців у прийомі на роботу випускників із здоров'язбережувальними навичками, (%)

Водночас виявилось, що 54,4% управлінців (керівники і менеджери), а це більше половини, не вважають себе компетентними у питаннях здоров'язбереження і не задумувалися над необхідністю створення здоров'яорієнтованого середовища організації.

Можна констатувати, що 49,9% опитаних вважають доцільним вдосконалення змісту освіти студентів будь-якого фаху з метою формування у них здоров'язбережувального стилю поведінки (рис. 3).

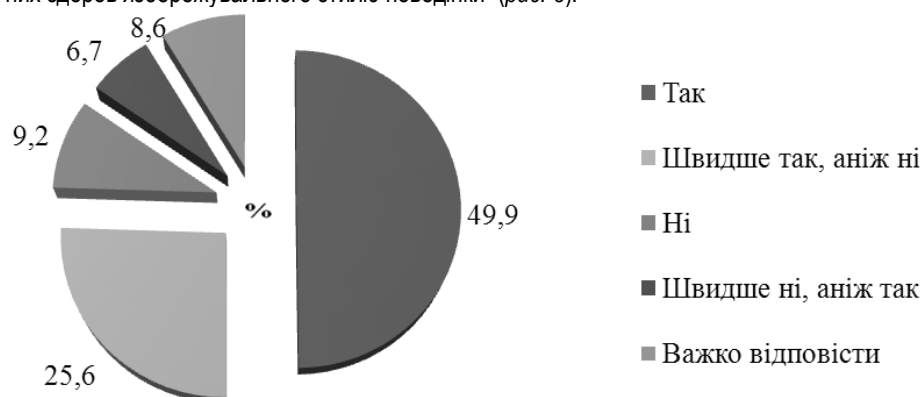


Рис. 3. Аналіз думок опитаних щодо необхідності вдосконалення змісту освіти студентів будь-якого фаху для формування у них здоров'язбережувального стилю поведінки, (%)

Отже, загалом 75,5% респондентів вказали на необхідність вдосконалення змісту освіти для формування у майбутніх випускників здоров'язбережувального стилю поведінки, 15,9% опитаних не вважають це необхідністю, а 8,6% осіб не визначилися із відповіддю.

Зростання соціальних запитів суспільства у фахівцях із навичками здоров'язбереження вказує на відповідальність педагогічної спільноти за фізичне і психологічне благополуччя майбутніх поколінь [5; 6]. Стає очевидним, що освітні здоров'яорієнтовані педагогічні технології у вищій школі можуть і повинні стати імунним бар'єром і фундаментальною основою формування культури здоров'я майбутніх випускників [7; 9]. Фахівці сфери медицини займаються лікуванням хвороб, а вирішувати проблему збереження здоров'я необхідно через застосування відповідних науково-педагогічних здоров'яорієнтованих освітніх технологій [8].

Висновки. Перехід від індустріального до духовно-інформаційного суспільства, трансформація моделей економічного розвитку під впливом глобалізації економіки, інтелектуалізації та індивідуалізації праці, неухильна дематеріалізація виробництва та перетворення людського капіталу на домінуючу економічного розвитку, безпрецедентні динамічні перехідні процеси породжують принципово нові проблеми в освіті, що не вкладаються у рамки традиційних уявлень педагогічної науки і вимагають нових концептуальних рішень та методологічних підходів.

Сучасні реалії суспільного життя, для якого характерні гуманізація, соціалізація, інтелектуалізація, екологізація та глобалізація породжують потребу в уніфікованих, фундаментальних знаннях, всебічному осягненні майбутніми випускниками

не лише економічних процесів, а й особливостей людської життєдіяльності.

Соціальні запити суспільства у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки випускників вказують на необхідність поглиблення розуміння природи людської життєдіяльності у змісті сучасних освітніх технологій. Такі реалії поступово породжують тенденцію формування нової педагогічної здоров'яорієнтованої освітньої технології, що зумовлено реальним зміщенням пріоритетів – з багатства економічного до багатства соціального, гуманістичного. Провідною складовою цього багатства стає здоров'я людини як найвища цінність.

Слід зазначити, що навчання здоров'язбереженню в умовах вищої школи є непростим і специфічним педагогічним процесом, що потребує додаткових новацій для формування здоров'яорієнтованого мислення студентів. Йдеться про комплементарну технологію формування у студентів науково-теоретичних знань і практичних навичок, сукупність ідеальних образів, понять, ідей, поглядів, уявлень, що впливають на формування здоров'яорієнтованої свідомості випускника. Адже здоров'яорієнтоване мислення, сформоване у студентські роки, відображається у свідомості, розкривається у переконаннях і визначає стиль поведінки випускників у майбутньому. Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку оптимальних педагогічних технологій для формування здоров'яорієнтованого стилю поведінки у студентів вищих навчальних закладів.

Література

1. Дементій Л. В. Охорона праці в галузі / Л. В. Дементій, Г. Л. Юсіна, Г. І. Чижигов. – Краматорськ: ДДМА, 2006. – 296 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / авт. кол. : Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Завидівська Н. Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді / Завидівська Н. Н. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – 2016. – Вип. 139, Т. II. – С. 63-67.
5. Завидівська Н. Н. Особливості структурно-логічної схеми фізичного виховання студентів в умовах сьогодення: концепт здоров'язбережувального навчання / Завидівська Н. Н. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. (Серія: Педагогічні науки). – 2019. – Вип. 3 (159) – С. 256-261. DOI: 10.5281/zenodo.3477729
6. Завидівська Н. Н. Орієнтація на цінності здоров'я – проблемне поле сучасної системи фізичного виховання студентів / Завидівська Н. Н. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – 2019. – Випуск 11 К (119) 19. – С. 48-52.
7. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
8. Zavydivska N. Health management as component of modern higher education system / Nataliia Zavydivska, Olga Zavydivska / Knowledge – economy – society : Copyright by the Crakov University of Economics: Crakov, 2014. – С. 239-241.
9. Zavydivska O. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity / Olga I. Zavydivska, Nataliia N. Zavydivska, Olena V. Khanikiants, Olga V. Ryamar // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2017. – Vol. 17, Supplement Issue 1, Art 9. – pp. 60- 65. DOI:10.7752/jpes.2017.s1009.

References

1. Dementiy L., Yusina G., Chizikov G. (2006) Okhrona pratsi v haluzi [Labor protection in the branch]. Handbook for the students of economic specialties of higher educational establishments (Publishing house of Donbass state engineering academy, Kramatorsk), 295 p.
2. Dubogay O., Zavydivska N., Khanikiants O. (2012) Fizychnе vykhovannia i zdorovia [Physical education and health]. Handbook for the students (Publishing house of University of Banking of the National Bank of Ukraine, Kyiv), 271 p.
3. Zavydivska N. N. (2012). Fundamentalizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi osvity: aspekt zdoroviazberezhuvalnogo navchannia studentiv [Fundamentalisation of health and physical education: an aspect health-preserving study of students]. A monograph, (Publishing house of University of Banking of the National Bank of Ukraine, Kyiv), 402 p.
4. Zavydivska N. N. (2016) Osoblyvosti klasyfikatsiyi kompetencij zdoroviazberezhennya u systemi fizychnogo vyhovannya studentskoyi molodi [Features of classification of health-preserving competencies in the system of physical education of students]. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences, Issue 139, vol. 2, pp. 63-67.
5. Zavydivska N. N. (2019) Osoblyvosti strukturno-logichnoyi shemy fizychnogo vyhovannya studentiv v umovah sogo dennya: koncept zdoroviazberezhuvalnogo navchannya [Features of the structural-logical scheme of physical training of students in the present conditions: the concept of health-preserving education]. Bulletin of National University "Chernihiv Collegium" named after T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences, Issue 3(159), pp. 256-261. DOI: 10.5281/zenodo.3477729
6. Zavydivska N. N. (2019) Oriyentatsiya na cinnosti zdorovya – problemne pole suchasnoyi systemy fizychnogo vyhovannya studentiv [Orientation on health value – the problem field of the modern system of physical training of students]. Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)", Issue 11 K (119) 19, pp. 48-52.
7. Nosko M., Harkusha S., Voyedilova O. (2014) Zdoroviazberezhuvalni tehnologii u fizychnomu vyhovanni [Health preservation technology in physical education]. A monograph (Publisher SPD Chalchynska N.V., Kyiv), 300 p.

8. Zavydivska N., Zavydivska O. (2014) Health management as component of modern higher education system. A book "Knowledge – economy – society", part "Managing Organizations: Concepts and Their Applications" (Publishing house of Cracow University of Economics, Cracow), p. 239-241.

9. Zavydivska, N., Zavydivska, O., Khanikiants, O., Rymar, O. (2017). The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 17, Supplement Issue 1, Art 9, pp. 60-65. DOI:10.7752/jpes.2017.s1009.

УДК 796.015.136:796.8

Задорожна О. Р.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів,
Пітин М. П.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів,

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті проаналізовано особливості планування та реалізації тактичної підготовки у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств. Виявлено, що у профільних закладах вищої освіти України, країн Співдружності Незалежних Держав (СНД) та Європейського Союзу (ЄС) використовуються різні підходи. Спільними рисами у підходах є планомірне зростання обсягів часу, відведених на тактичну підготовку упродовж навчальних років; надання переваги використанню практичних занять; реалізація завдань тактичної підготовки у комплексі із завданнями технічної; диференціація навчального матеріалу відповідно до кваліфікації спортсменів, до роботи з якими готуються майбутні тренери, та спортивної спеціалізації. Головною відмінністю між підходами є питома вага (значущість) тактичної підготовленості у структурі професійної компетентності майбутнього тренера.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, тактична майстерність, фахівці, підготовка

Задорожная О. Р., Питин М. П. Тактическая подготовка в профессиональной подготовке будущих тренеров по спортивным единоборствам. В статье проанализированы особенности планирования и реализации тактической подготовки в профессиональной подготовке будущих тренеров по спортивным единоборствам. Выявлено, что в профильных учреждениях высшего образования Украины, стран Содружества Независимых Государств (СНГ) и Европейского Союза (ЕС) используются разные подходы. Общими чертами в подходах является планомерное увеличение объемов времени, отводимых на тактическую подготовку в течение учебного года; предпочтение использованию практических занятий; реализация задач тактической подготовки в комплексе с задачами технической; дифференциация учебного материала в соответствии с квалификацией спортсменов, для работы с которыми готовятся будущие тренеры, и спортивной специализации. Главным отличием между подходами является удельный вес (значимость) тактической подготовленности в структуре профессиональной компетентности будущего тренера.

Ключевые слова: спортивные единоборства, тактическое мастерство, специалисты, подготовка

Zadorozhna Olha Romanivna, Pityn Maryan Petrovych. Tactical training in the preparation process of future coaches in martial arts. The article analyzes the features of the planning and implementation of tactical training into professional training of future coaches in martial arts. It was revealed that different approaches are used in specialized institutions of higher education in Ukraine, the countries of the Commonwealth of Independent States (CIS) and the European Union (EU). The common features in the approaches are the systematic increase in the amount of time allotted for tactical training during the school year; preference for the use of practical exercises; implementation of tactical training tasks in conjunction with technical tasks; differentiation of educational material in accordance with the qualifications of athletes, for which future trainers are preparing, and sports specialization. The main difference between the approaches is the specific weight (significance) of tactical preparedness in the structure of professional competence of the future coach.

According to this, there could be considered three approaches to planning and implementation of tactical training into professional preparation of future coaches in martial arts. The approaches are the following: "student = future coach of narrow specialization", "student = future coach + sportsman" (the approaches are typical for Ukraine and CIS countries), "student = future specialist in sports" (typical for EU countries).

At the same time, in most foreign scientific papers, martial arts are considered mainly as a means of physical education within other general disciplines (mainly the discipline "Physical Education"). In addition, students can improve their tactical skills at sport clubs or complete special coaching courses offered by national or international sports federations.

Keywords: martial arts, tactical preparedness, specialists, preparation process.

Постановка проблеми. На сучасному етапі у сфері фізичної культури та спорту відбувається ряд змін, обумовлених зростанням конкуренції на ринку праці та переходом до більш ефективних форм фізкультурно-оздоровчої та

спортивної роботи з молоддю [4, 7]. Ці процеси, безумовно, позначаються на професійній підготовці майбутніх тренерів [8, 9]. Проте, як і раніше, однією з перешкод на цьому шляху вважається протиріччя між необхідністю формування педагога як активної та творчої особистості та невідповідністю традиційних форм та методів підготовки майбутніх тренерів з видів спорту сучасним вимогам. З огляду на це, постає необхідність розробки та впровадження нових форм, засобів та методів підготовки майбутніх тренерів, а також їх належного відображення у програмно-нормативних документах.

Аналіз літературних джерел. Більшість фахівців переконані, що ефективність діяльності тренера залежить від того, наскільки він добре ознайомлений зі специфікою конкретного виду спорту, від його ерудиції, культури та рівня педагогічної майстерності і фізичної підготовленості [1, 4, 7, 8, 10]. Тренер повинен не лише мати широку теоретичну базу, а й бути достатньо підготовленим фізично для проведення практичних занять. Під достатньою фізичною підготовленістю тренера розуміємо вміння демонструвати тренувальні вправи, елементи техніки спортивних вправ, техніко-тактичні дії з обраної спортивної спеціалізації, а також ряд інших функціональних обов'язків. За таких умов вирішального значення набуває рівень техніко-тактичної майстерності майбутнього тренера, оскільки саме ця сторона підготовленості є однією з найважливіших для спортивних єдиноборств [1, 2, 3, 8]. У цьому контексті цікавими, на нашу думку, є результати, описані у дисертаційній роботі Т. Хазіма [4]. Він стверджує, що на усіх етапах багаторічної підготовки спортсменів найбільш значущим є педагогічний аспект. Водночас, на думку низки авторів [7, 8, 9, 11], потребує вирішення протиріччя між важливістю різних розділів та тем та, водночас, фрагментарністю знань тренера у межах цих розділів.

На нашу думку, недостатня поінформованість тренера щодо особливостей вивчення окремих тем зумовлена або відсутністю цього матеріалу у нормативно-програмному забезпеченні з виду спорту або відсутністю у тренера відповідних знань чи досвіду, які сприяли б більш ефективному розгляду цього матеріалу у навчально-тренувальному процесі. Для підтвердження або спростування цього припущення було проаналізовано нормативно-правові документи, які регламентують підготовку майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств у профільних закладах вищої освіти.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до планування та реалізації тактичної підготовки у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств входить до переліку завдань дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (чи ряду відповідних дисциплін) у профільних закладах вищої освіти (ЗВО). У межах цієї дисципліни студенти вивчають стан та актуальні проблеми розвитку виду спорту в Україні та світі, ознайомлюються із загальними основами техніки, тактики та методики навчання виду спорту, підвищують рівень різних сторін підготовленості, у тому числі техніко-тактичної та беруть участь у змаганнях з метою виконання нормативів на присвоєння спортивних розрядів і звань [1, 2, 3, 5]. У більшості профільних ЗВО формування професійної підготовленості майбутніх тренерів відбувається за стандартизованими навчальними та робочими програмами, затвердженими відповідним центральним органом виконавчої влади (Міністерством освіти і науки). Проте підходи до формування тактичної підготовленості студентів-майбутніх фахівців зі спортивних єдиноборств можуть відрізнятися.

На основі аналізу робочих та навчальних програм дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення» (та ряду відповідних дисциплін) у профільних ЗВО України та деяких країн СНД [1, 2, 3, 5] встановлено наявність двох підходів до планування та реалізації тактичної підготовки. Відповідно до одного з них студенти протягом першого-четвертого курсів вивчають специфіку тренерської діяльності (робота з документацією, особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації, критерії відбору спортсменів), а техніко-тактична майстерність педагога розглядається лише як один з розділів підготовки на третьому та четвертому курсах. Відповідно до другого підходу формування майбутнього фахівця передбачає його підготовку не лише як тренера, а й як спортсмена. За таких умов техніко-тактичне удосконалення є обов'язковим розділом підготовки студента на кожному з чотирьох курсів. При цьому перевага надається використанню практичних занять, в той час як лекційні, семінарські, методичні заняття та самостійна робота виконують допоміжну функцію [1, 2, 3, 5]. При цьому обидва підходи передбачають планомірне зростання обсягів часу, відведених на тактичну підготовку, упродовж навчальних років; реалізацію завдань тактичної підготовки у комплексі із завданнями технічної; диференціацію навчального матеріалу, присвяченого плануванню та реалізації тактичної підготовки. Чинниками диференціації є кваліфікація спортсменів, до роботи з якими готуються студенти-майбутні тренери (на першому курсі студенти вивчають особливості роботи зі спортсменами на етапі початкової підготовки; на другому – особливості роботи зі спортсменами масових розрядів / особливості підготовки спортсменів відповідно до спеціалізації тощо), спортивна спеціалізація (вид зброї у фехтуванні, вид змагань у карате тощо).

Аналіз програмно-нормативних документів профільних ЗВО країн Європейського Союзу (ЄС), які готують майбутніх тренерів, вказав на відсутність у навчальному плані дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (чи ряду відповідних дисциплін). Упродовж трьох або чотирьох років підготовка майбутніх тренерів передбачає ґрунтовне вивчення дисциплін загального курсу (біохімія, кінезіологія, анатомія, фізіологія, біомеханіка, психологія, теорія спорту тощо) [6, 10]. Студенти ознайомлюються з основами тактичної підготовки у спорті під час вивчення дотичних тем (переважно у поєднанні з іншими розділами спортивного удосконалення). При цьому специфіка тактичної підготовки у різних видів спорту не розглядається. В деяких ЗВО елементи спортивних єдиноборств можуть бути включені до програми навчальних дисциплін «Фізичне виховання» (чи ряду відповідних) або вивчаються як додаткова дисципліна [11, 12]. Окрім цього, студенти можуть удосконалювати спортивну майстерність у межах клубів, які діють на території ЗВО. Ті студенти, які планують працювати тренерами з видів спорту, можуть додатково закінчити спеціальні тренерські курси або на базі ЗВО (курс не включено до навчального плану підготовки бакалаврів або магістрів, він є додатковою опцією), або скористатися тими, які пропонують національні чи міжнародні федерації з видів спорту [6, 10, 11, 12].

Зазначимо, що у більшості закордонних праць спортивні єдиноборства розглядаються переважно як засоби фізичного виховання у межах інших навчальних дисциплін загального курсу (переважно це дисципліна «Фізичне виховання»). У роботі Simoes, Gomes, Avelar-Rosa проаналізовано навчальні програми профільних спортивних університетів Бразилії, Франції, Іспанії та Португалії та встановлено, що у кожному ЗВО перевага надається тим спортивним єдиноборствам, які історично розвивалися на теренах тої чи іншої країни [7].

Висновки. Формування професійної компетентності тренерів відбувається за стандартизованими програмно-нормативними документами (навчальними та робочими програмами). Тактична підготовка є одним з обов'язкових розділів професійної підготовки майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств.

Підходи до планування та реалізації тактичної підготовки майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств мають спільні та відмінні риси. Спільні риси полягають у планомірному зростанні обсягів часу, відведених на тактичну підготовку упродовж навчальних років; наданні переваги використанню практичних занять; реалізації завдань тактичної підготовки переважно у комплексі із завданнями технічної; диференціації навчального матеріалу відповідно до кваліфікації спортсменів, до роботи з якими готуються майбутні тренери, та спортивної спеціалізації.

Головною відмінністю у підходах є питома вага (значущість) тактичної підготовленості у структурі професійної компетентності майбутнього тренера. Відповідно до цього, можна виділити три підходи до формування тактичної підготовленості майбутнього тренера зі спортивних єдиноборств: «студент = майбутній тренер вузької спеціалізації», «студент = майбутній тренер + спортсмен» (обидва підходи характерні для ЗВО України та деяких країн СНД), «студент = майбутній фахівець зі спорту» (характерний для більшості ЗВО, які діють на території країн ЄС).

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку шляхів імплементації системи знань з тактичної підготовки в олімпійських спортивних єдиноборствах до системи підготовки кадрів зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Література

1. Бусол В. А. Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (фехтування) : робоча програма дисципліни для студентів 3 курсу галузі знань 01 "Освіта/Педагогіка" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" рівня вищої освіти "бакалавр" факультету фізичної культури і спорту / Бусол В. А. – Львів, 2018. – 23 с.
2. Краевич А. С., Счеснюк В. М. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по карате)» / Краевич А. С., Счеснюк В. М. – Минск, 2014. – 55 с.
3. Никитенко А. О., Бусол В. А. Теорія і методика спортивних двобоїв : робоча програма навчальної дисципліни для студентів 1 курсу галузі знань: 01 "Освіта / педагогіка" спеціальності: 017 "Фізична культура і спорт" рівня вищої освіти: перший (бакалаврський) факультету фізичної культури і спорту та факультету педагогічної освіти / Никитенко А. О., Бусол В. А. – Львів, 2018. – 19 с.
4. Хазім Т. Удосконалення системи підготовки спортсменів на основі підвищення рівня організаційно-управлінської підготовленості майбутніх тренерів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Хазім Тоні; Харківська держ. академія фізичної культури, Харків, 2017. – 21 с.
5. Шуберт В. С. Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (фехтування) : робоча програма дисципліни для студентів 4 курсу галузі знань 01 "Освіта/Педагогіка" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" факультету фізичної культури і спорту / Шуберт В. С. – Львів, 2018. – 18 с.
6. Deutsche Sporthochschule [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dshs-koeln.de/> (дата звернення: 03.12.19).
7. Simoes M., Gomes P., Avelar-Rosa B. Martial arts and combat sports in physical education and sport sciences degrees – a comparative study of Brazil, France, Portugal, and Spain. InYo. The Journal of Alternative Perspectives on the Martial Arts and Sciences. – 2012. – p. 13-28.
8. Kılıç, K., Ince, M.L. How do the Turkish coaches access the knowledge of sport science? International Sport Sciences Congress Proceedings Book, Denizli, Turkey, 2012. – 70 p.
9. Langan, E., Blake, C., Lonsdale. Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. Psychology of Sport and Exercise, 14, 2013. – p. 37-49.
10. Leeds Beckett University. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://courses.leedsbeckett.ac.uk/sportscoaching/> (дата звернення: 03.12.19).
11. Physical Education Programme. The Karkonosze State University of Applied Sciences. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kpswjg.pl/en/physical-education-programme>. (дата звернення: 03.12.19).
12. University of Nottingham Sport. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nottingham.ac.uk/sport/> (дата звернення: 03.12.19.).

References

1. Busol V. A. (2018). The theory and methodology of the chosen sport and sports-pedagogical improvement (fencing): a work program of discipline for students of 3 courses of knowledge 01 "Education / Pedagogy" of specialty 017 "Physical education and sports". Lviv, 2018. 23 p. (in Ukrainian).
2. Deutsche Sporthochschule [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.dshs-koeln.de/> (date of the application: 03.12.19). (in English).

3. Khazim T. (2017). Improving the system of training athletes on the basis of increasing the level of organizational and managerial preparedness of future coaches: author. diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: [special] 24.00.01 "Olympic and professional sports", Kharkiv, 21 p. (in Ukrainian).
4. Kılıç, K., Ince, M.L. (2012) How do the Turkish coaches access the knowledge of sport science? International Sport Sciences Congress Proceedings Book, Denizli, Turkey. 70 p. (in English).
5. Kraevich A. S., Schesnyuk V. M. (2014). Theory and methodology of sports training in a selected sport. The curriculum of higher education institutions in academic discipline for the specialty 1-88 02 01-01 "Sports and pedagogical activity (karate coaching)". Minsk, 55 p. (in Russian).
6. Langan, E., Blake, C., Lonsdale, C. (2013) Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. Psychology of Sport and Exercise, 14, 37-49. (in English).
7. Leeds Beckett University. [Electronic resource]. – Access mode: <https://courses.leedsbeckett.ac.uk/sportscoaching/> (date of the application: 03.12.19). (in English).
8. Nikitenko A. A., Busol V. A. (2018). Theory and methodology of sports duels: a working program of the discipline for students of 1 course of knowledge: 01 "Education / pedagogy" specialty: 017 "Physical education and sports" of higher education level: the first (Bachelor) of the Faculty of Physical Education and Sports and the Faculty of Teacher Education. Lviv, 19 p. (in Ukrainian).
9. Physical Education Programme. The Karkonosze State University of Applied Sciences. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.kpswjg.pl/en/physical-education-programme>. (date of the application: 03.12.19). (in English).
10. Shubert V. S. (2018). Theory and methodology of the chosen sport and sports-pedagogical improvement (fencing): a work program of discipline for students of the 4th year of the field of knowledge 01 "Education / Pedagogy" specialty 017 "Physical education and sports" of the faculty of physical culture and sports. Lviv, 18 p. (in Ukrainian).
11. Simoes M., Gomes P., Avelar-Rosa B. Martial arts and combat sports in physical education and sport sciences degrees – a comparative study of Brazil, France, Portugal, and Spain. In Yo. The Journal of Alternative Perspectives on the Martial Arts and Sciences. 2012. 13-28. (in English).
12. University of Nottingham Sport. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.nottingham.ac.uk/sport/> (date of the application: 03.12.19.). (in English).

УДК 796.011.3:373.62

Іванюта Наталя Вікторівна
КПІ імені Ігоря Сікорського

УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Управление – это элемент функции и функция многих элементов организованных систем различной природы: социальной, биологической, технической, двигательной и др. Управление обеспечивает сохранение определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию планируемых программ и целей. Управление – своеобразный инструмент в познании объективных закономерностей и цель его в физическом воспитании – развитии и совершенствовании двигательных способностей, повышении эффективности физической активности студентов в учебном процессе и во внеучебное время.

Любой процесс деятельности человека включает элементы управления. Для процесса управления характерно наличие количественных и качественных показателей цели и задач. Чем конкретнее сформулирована цель, тем выше вероятность ее достижения. Наличие управления в любой системе сложности, позволяет ей более активно противодействовать отрицательным влияниям внешних воздействий и эффективно корректировать свое движение и развитие по отношению к цели.

Обучение управления двигательной активностью связано с координационными способностями. Координационные способности – это возможности человека, во-первых, быстро и точно производить ранее неизвестные ему сложносочетаемые движения, во-вторых, целесообразно строить целостные двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями.

Ключевые слова: управление, двигательная деятельность, физическое воспитание, физическая активность, учебный процесс, система сложности.

Іванюта Н.В. Управління руховою активністю студентів в процесі фізичного виховання. Керування – це елемент функції та функція багатьох різноманітних елементів організованих систем: соціальної, біологічної, технічної, а також рухової тощо. Керування забезпечує збереження певної структури а також підтримання режиму діяльності та реалізацію програм та цілей, які плануються. Керування – це своєрідний інструмент в пізнанні об'єктивних закономірностей, а мета його в фізичному вихованні – розвиток та вдосконалення рухових здібностей, а також підвищення ефективності фізичної активності студентів в навчальному процесі та в позанавчальний час.

Будь – який процес діяльності людини містить елементи керування. Для процесу керування природною наявністю кількісних та якісних показників цілей та завдань. Чим конкретніше сформульована мета, тим вище вірогідність її досягнення. Наявність керування в будь – якій складній системі дозволяє їй більш активно протидіяти негативним впливам зовнішнього середовища та ефективно корелювати свій рух та розвиток по відношенню до мети.

Навчання керування руховою діяльністю пов'язане з координаційними здібностями. Координаційні здібності – це можливості людини, по – перше, швидко та точно виконувати раніш незнайомі їй складні рухи; по – друге, доцільно будувати цілісні рухи відповідно до різноманітних умов.

Ключові слова: управління, рухова діяльність, фізичне виховання, фізична активність, учбовий процес, система складності.

Ivanyuta N. Management of students' physical activity in the process of physical education Controlling is the element of function and a function of many elements of various organized systems such as social, biological, technical as well as moving ones etcetera. Controlling provides saving certain structure; supporting a regime of activities and a realization of planned programs and goals. Controlling is some apparatus at cognition of objective peculiarities and its aim at physical bringing up is a development and improvement of moving abilities; arising effectiveness of physical activities of students are learning process and during out – of learning time.

Any process of a person's activities contains elements of controlling. For a process of controlling is natural a presence of quantitative and qualitative indicators of an aim and tasks. The more concrete an aim is formulated the higher opportunities of its achievement. A presence of controlling at any system permits this system more active to counteract negative influences of environment and effectively to correct its motion and a development as concerned to aim.

Learning controlling moving activities is connected with coordinative abilities. The coordinative abilities are the opportunities of a person first of all fast and exactly to fulfill unknown movements; second these opportunities permit normally to build whole moving actions according to changing conditions.

Key words: controlling, moving activities, physical bringing up, physical activities of students, learning process, system of complex structure.

Цель исследования заключалась в определении состояния управления двигательной активностью студентов в процессе физического воспитания.

Методы исследования. Для решения поставленных в исследованиях заданий были применены следующие методы: теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение); социологические (опрос, анкетирование); педагогические методы; материалы сети Интернет.

Результаты исследования. Для осуществления управления необходимы определенные условия: а) наличие управляющей системы; б) канал прямой связи, по которому передается информация к исполнению; в) канал обратной связи, по которому передается информация о результатах действия, изменении состояния управляемой системы; г) скорость и частота передачи информации [2]

Обе системы имеют вход и выход информационных каналов. Когда сигнал на выходе системы слабее входящего, то разница между сигналом и действием отражает рассогласование в системе в сторону потери информации. Это называется отрицательной обратной связью. Положительная обратная связь – это когда сигнал на выходе сильнее входного. Положительная обратная связь в замкнутой системе вызывает резонансные явления, когда один сигнал взаимно усиливает другой. В физическом воспитании и спортивной тренировке положительная обратная связь может возникать при адекватном взаимодействии стимула и ответных реакций со стороны систем организма студентов.

В физическом воспитании следует различать виды информации:

- оперативная - получение и оценка текущей информации, например, регистрация пробега отрезков, оценка скорости бега, двигательных действий и т.д.;
- периодическая - оценка параметров и характера физической нагрузки, уровня работоспособности систем организма студентов и др.;
- избыточная – дополнительная информация, полученная в результате инструментальных методов исследования, как система воздействий, так и ответных реакций на них со стороны систем организма студентов.

Управляемая система имеет постоянные и переменные функциональные параметры, субъективные и объективные. К постоянным относятся в системах организма человека: частота собственных колебаний мышц, гомеостатические функции систем, константы сенсорных систем.

Для осуществления эффективного управления необходимы несколько условий: а) наличие управляющего элемента – цели, как фактора по отношению к которому формируется активность системы; б) количественно-качественные критерии состояния системы в начале управления (исходное состояние) и прогнозируемом, то есть иметь эталоны, образцы, модели вариативных состояний управляемой системы; в) состояние системы желательно выражать в количественных цифровых описаниях; г) для управления необходима обратная связь – сравниваются исходные, реальные и заданные состояния и по каким характеристикам будут происходить изменения под влиянием определенных воздействий; д) установление способов контроля для оценки текущих изменений функциональных систем организма человека [1,3]

В процессе физического воспитания и спортивной тренировки используются следующие управляющие воздействия, то есть такие раздражители, которые вызывают ответные реакции со стороны систем организма студентов: параметры нагрузки – объем и интенсивность, чередование работы и отдыха, последовательность прохождения учебного материала, состояние работоспособности, уровень развития физических качеств, двигательные способности, психологические и педагогические воздействия-установки, задачи действия, личностные качества и др.

В процессе физического воспитания студентов определяются следующие **задачи**: а) индивидуальная величина

нагрузки; б) количество повторений определенных по характеру упражнений; в) оптимальная продолжительность упражнений; г) условия оптимального соотношения воздействий по интенсивности и объему упражнений; д) длительность сохранения положительных изменений в системах организма после прекращения нагрузки, положительное последствие.

Перечисленное содержание задач составляет информационное содержание учебного процесса, которое должно постоянно корректироваться и регулироваться на основании изменений в системах организма спортсмена.

Необходимо выделить полезную информацию и дезинформацию.

Полезная – это количество информации, уменьшающее неопределенность знаний о системе.

Дезинформация - отрицательное значение или интерпретация полезной информации, не изменяющее неопределенности сведений о системе и не несущая полезной информации. В обоих случаях информация может иметь управляющее значение. Полезная позволяет решать задачи для более быстрого достижения цели, а дезинформация имеет направление развития системы по ложному, противоположному пути по отношению к цели. При этом количество ошибок в поведении системы значительно возрастает, затрачивается дополнительная энергия на оценку ложных состояний, поиск направления развития и постоянную коррекцию функциональных состояний. Путь к цели приобретает зигзагообразный характер.

Информационное сообщение содержит разное количество полезной информации для различных получателей. Уровень подготовленности получателя определяет коэффициент использования полезной для восприятия информации [2.3]

Доступность информации может быть документальной. Документы - материальный носитель записи в любой форме (бумага, электронные носители информации). Документы могут содержать тексты, изображения, звуки и т.д. Научная информация адекватно отражает объективные закономерности поведения человека, состояния внутренней и окружающей среды, мышления. К ней относятся данные, полученные в результате наблюдений, исследований. Имеет четкие количественные критерии, анализ которых позволяет расширить представление о деятельности систем организма в различных условиях двигательной активности.

Моделирование. Модель (образец, эталон):

- устройство воспроизводящее, имитирующее строение и действие какого-либо другого устройства; - образ (мысленный, графический, схематический) какого-либо процесса, явления («оригинала» данной модели), используемого в качестве его «представителя».

Метод моделирования – воспроизведение формы или свойства процессов, явлений с целью их изучения или воспроизведения (повторения). Составление конспекта, плана учебного или тренировочного занятия является элементом моделирования. Преподаватель, тренер заранее пытаются учесть все возможные условия занятия, интенсивность, объем, характер упражнений, интервалы отдыха и др. Реальное воспроизведение модели показывает, что было не учтено и что является формой обратной связи оценки уровня знаний, опыта работы и других факторов, составляющих основу моделирования.

Виды моделей: математические (числа, формулы, уравнения и др.); графические (структура моделируемой системы, расположение частей, линий связи между ними); информационные (описание структуры, функций, взаимодействие между системами или ее элементами); энергетические (виды и способы накопления, сохранения и использования энергетического потенциала системы); функциональные (отражают деятельность системы на уровне целого или локального взаимодействия); тренировочные (описание принципов средств и методов информационно-энергетического развития системы); прогностические, определяющие текущее состояние системы, сопоставление ее с предыдущим и на основании этого построение прогноза – поведения системы в будущем (перспективные планы).

Модели представляют собой как локальные, так и целостно организованные структуры, способные наполняться новым содержанием, уточняться, развиваться и как аналоги приближаться к реальным механизмам деятельности систем. Используя различные виды моделей, преподаватель - тренер может моделировать комплексы управляющих воздействий, изменения реакций организма на нагрузку, структуру и содержание учебно-тренировочного процесса.

Система – (от греч. Systema – целое, составленное из частей; соединение) – множество элементов, находящихся в отношениях и связях между собой, образующих определенную целостность, единство для решения конкретных функциональных задач.

Каждый элемент системы имеет свои особенности, взаимодействуя между собой, они образуют целостность с присущим для данной системы новыми качествами и отсутствующими у отдельных ее частей (подсистем). Сумма элементов системы, объединенных между собой для решения определенной задачи, дает системе новое качество, не присущее каждому из элементов. Оно называется **эмерджентностью** – внезапно возникающим с новым качеством скачкообразным процессом [1]

Новые качества и свойства системы возникают в результате функционального взаимодействия и связей между составляющими систему элементами. В тренировочном процессе анализ наблюдений реакций отдельных систем в совокупности позволяет дать характеристику поведения целостной системы. Такие динамические системы могут изменять свое состояние под влиянием внешних и внутренних воздействий, даже если они затрагивают какую-либо одну ее часть. Статические системы не изменяют своего состояния. Мы рассматриваем систему управления как совокупность управляемого объекта и устройства управления (комплекс средств по сбору, обработке, передаче информации, формирование управляющих сигналов или команд), действие которой направлено на поддержание или улучшение работы органов и функциональных систем организма спортсмена. Сама система имеет определенную организацию (структуру), функционирование ее осуществляется по кольцевому обмену информацией между: а) элементами системы; б) целостной

системой и окружающей средой; в) отдельными системами (спортсмен-тренер, врач-спортсмен, тренер-врач).

Системы по всему поведению бывают детерминированными и вероятностными. В детерминированных элементы взаимодействуют заранее известным способом, определенные воздействия вызывают предсказуемые изменения. Поведение таких систем можно предугадывать заранее. Ответные реакции вероятностной системы можно предсказать с некоторой вероятностью, которая тем больше, чем лучше известны механизмы связей и взаимодействий ее элементов. Все биологические, живые системы являются вероятностными. Даже поведение простейших из них предсказать невозможно.

Выводы. Одновременно с ростом работоспособности физических качеств, спортивных результатов студентов усложняются проблемы, требующие решения, а вместе с ними развивается и совершенствуется структура и методы управления. Многие проблемы управления в дальнейшем развитии системы физического воспитания и занятий студентов теряют свою сложность и решаются более простыми средствами и методами, набор которых становится более доступным и понятным. Благодаря этому эффективность обучения и развития системы организма студентов повышается за счет сокращения сроков решения поставленных задач и достижения цели.

Литература

1. Гвишиани Д.М. Организация и управление. – Изд. 3-е, перераб.- М.: Изд-во Моск. гос. техн. ун-та им. Н.Э.Баумана, 1998. – 332 с.
2. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. 2-е изд. – Тюмень: Вектор-Бук, 2002. – 320 с.
3. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью. Донецк, Дон ГУ, 1998. – 300 с.

References

1. Gvishiani D. M. (1998) Organizatsia i upravlenie. – Izd. 3 – e, pererab.- M.: Izd – vo Mosk. gos. tekhn. un – ta im. N. E. Bauman, – 332 s.
2. Zholdak V. I., Zuev V. N. (2002) Upravlenie v sfere fisicheskoi kul'tury i sporta. 2 – e izd. – Tumen': Vektor – Buk, – 320 s.
3. Rybkovskii A. G. (1998) Upravlenie dvigatel'noi aktivnost'yu. Donetsk, DonGU, – 300 s.

Іванова Л.І.,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації,

Омельчук О.В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін проблем

НПУ імені М.П.Драгоманова, м. Київ

ФОРМУВАННЯ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

У статті висвітлено формування теоретичних основ різних наук та зокрема – теорії та методики фізичного виховання, лікувальної фізичної культури, лікарсько-педагогічного контролю у зарубіжних країнах, що стали передумовою створення та реалізації педагогічної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Ключові слова: теорія, фізичне виховання, лікувальна фізична культура, лікарська гімнастика, медична гімнастика.

Иванова Л.И., Омельчук Е.В. Формирование в зарубежных странах теоретических основ профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учениками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В статье раскрыто формирование теоретических основ различных наук и в частности - теории и методики физического воспитания, лечебной физической культуры, лечебно-педагогического контроля в зарубежных странах которые стали предпосылкой создания и реализации педагогической системы подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: теория, методика, физическое воспитание, лечебная физическая культура, лекарственная гимнастика, медицинская гимнастика.

Ivanova Lyubov, Omelchuk Olena. The formation of the theoretical foundations of professional training of the future teachers of physical culture for working with students with health problems in foreign countries. The historical prerequisites that laid the necessary basis for the gradual separation (within the framework of professional training of the future teachers of physical culture) of the system of preparation for work with students with deviations in health belong to the I period of its development. A special place is occupied by the formation of the theoretical and methodological foundations of various sciences, and in particular, the theory and methods of physical education, medical physical education and medical and pedagogical control, as well as research in the field of professional training of future teachers and, in particular, physical education teachers.

The purpose of the article is to illustrate and explain the ways in which the theoretical foundations of professional training of the future teachers of physical culture to work with students with health disabilities are formed in foreign countries.

The article presents a retrospective analysis of the formation of theoretical foundations of professional training of the future

teachers of physical culture to work with students with health disorders in the territory of various foreign countries from ancient times to the middle of the twentieth century.

The development of theoretical and methodological foundations of various sciences, in particular - the theory and methods of physical education, therapeutic physical education, medical and pedagogical control, were a prerequisite for the creation and implementation of a pedagogical system for training future physical education teachers to work with students with disabilities.

Key words: theory, physical education, therapeutic physical training, medical gymnastics, medical gymnastics.

Серед історичних передумов, що заклали необхідний базис для поступового виокремлення (у межах професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури) системи підготовки до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я та належать до I періоду її розвитку [4], особливе місце займає розвиток теоретичних та методичних основ різних наук та зокрема – теорії та методики фізичного виховання й лікувальної фізичної культури, а також дослідження в галузі професійної підготовки майбутніх педагогів та зокрема вчителів фізичної культури.

Метою статті є висвітлення шляхів формування у зарубіжних країнах теоретичних основ професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Праці науковців (А.Д. Бутовский [1]; П.И.Готовцев, А.Д.Субботин, В.П. Селиванов [2], Л. Кун [6], В.В. Столбов [3], Ю.Г. Коджаспиров [5], С.М. Філь, О.М. Худолий та Г.В. Малка [8], А.Т. Литвин [7] та ін.), які розглядали історичні питання і зокрема – розвитку фізичної культури, надають можливість зробити ретроспективний аналіз формування у зарубіжних країнах теоретичних основ професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Врахування статевих особливостей, принцип поступовості у навчанні та навантаженнях та перевірка фізичної готовності беруть свій початок ще з часів родового суспільства.

Ще за три тисячоліття до н.е. виникає релігійно-філософське вчення йога, що засновано на врахуванні взаємозв'язку свідомості та волі з роботою м'язів та інших органів організму. При лікуванні захворювань внутрішніх органів, опорно-рухового апарату в Китаї та Індії окрім пасивних та активних рухів, застосовуються масаж та дихальні вправи.

Л. Кун указує на те, що лікувально-терапевтичні рухи були систематизовані у Стародавньому Китаї ще під час панування династії Шан (1600 – 1027 до н.е.), а учні даоїстських шкіл (VI ст. до н.е.), сидючи по-турецьки, засвоювали пасивні «внутрішні, розвиваючі» рухи (ней кунг), а також активні рухові «зовнішні» вправи (таоцзинь), що застосовувалися при лікуванні за допомогою дихальних вправ, намагаючись тим самим звільнитися від фізичної слабкості та недуги щоб піднятися до рівня «вибранців світу». У III ст. до н.е. даоїстський лікар Хуа-де, аналізуючи рухи різних тварин, розробив систему «бі цзинь чжи» за допомогою вправ якої лікували викривлення постави, захворювання систем травлення, дихання та кровообігу. На базі принципу врівноваження пари протилежних «цзинь» (розслаблення) та «цзянь» (розтягнення) в якості предмету навчання лікарів був введений розслаблюючий та тонізуючий масаж. У медичних університетах Індії (II ст. до н.е.) вправи за системою йоги належали до бальнеологічної та масажної терапії.

Значну роль у боротьбі людства за здоров'я та довголіття відіграв геніальний таджикський вчений-енциклопедист, видатний лікар та філософ Абу-Алі Ібн Сіна – Авіценна (980 – 1037 рр.), який заклав основи не тільки медицини, але і фізичного виховання, лікувальної гімнастики, масажу та гігієнічних навичок; ним розроблена класифікація вправ та методика їх застосування для хворих та здорових людей різного віку; складовими режиму збереження здоров'я вважав: заняття фізичними вправами, а також режим харчування та сну; про купання у лазні та воді, про дотримання тіла у чистоті та щодо інших гігієнічних вимог [2; 3].

У XIV – XVI сторіччях гуманісти епохи Відродження (Вольфганг Ратне, Клод Флері, Річард Малкастер, Ян Амос Коменський) уперше визначили значення для учителя фізичної культури знань з анатомії, фізіології та теорії й методики фізичного виховання; пропагували фізичні вправи з профілактичною та лікувальною метою та вказували на згубний вплив сидячого способу життя, зазначали необхідність «засвоєння знань, які служать охороні фізичного здоров'я» у якості органічної складової частини загальної освіти [3; 5; 6].

Вчення гуманістів (Вітторіно да Фельтре (1378 – 1446 рр.), Франсуа Рабле (1494 – 1553 рр.), Мішеля Монтеня (1533 – 1592 рр.), Томаса Мора (1478 – 1535 рр.), Томазо Кампанелли (1568 – 1639 рр.) про те, що головна мета фізичного виховання – зміцнення здоров'я, поклато початок новому етапу розвитку наукових основ фізичного виховання [3, с. 40]. Використовуючи досягнення медичної науки, Гутс Мутс та Віет дійшли необхідності застосовувати фізичні вправи на основі фізіології та відповідно до індивідуальних можливостей організму, а також зазначили необхідність для викладача знань роботи людського організму не тільки взагалі, але чітко уявляти, який вплив на нього здійснюють ті чи інші фізичні вправи, завдяки їх зусиллям фізичне виховання увійшло в програму шкільного навчання [6, с. 160].

К початку XVII сторіччя були розроблені засади для подальшого розвитку науки про фізичне виховання: Ян Амос Коменський (1592 – 1670 р.) сприяв створенню основ сучасного фізичного виховання в школі, розробив цілісну теорію взаємозалежного розумового, духовного й фізичного виховання, що враховує вікові, психічні й фізіологічні особливості розвитку дітей, підлітків і юнаків; став засновником таких форм фізичного виховання які згодом отримують назву фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня та урок фізичної культури; голландський вчений Андре Везалій (1514-1564 р.) уперше описав будову людського тіла; англійський вчений Уільям Гарвей (1578-1657) відкрив закони кровообігу, встановив нейрофізіологічну взаємозалежність між м'язовою системою, органами кровообігу та рухом; Бореллі (1684 р.) вказав новий шлях до вивчення механізму рухів

До цього ж періоду належить й поява перших підручників у цій галузі. Найбільш значним з них був твір італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530 – 1606 рр.) «Про мистецтво гімнастики» [3, с. 40], що складався з шести книг і відображав

історію фізичних вправ, методику їх використання, як одного із ефективних засобів лікувально-профілактичного спрямування у медицині; описав масаж, лазню й тілесні вправи стародавніх греків і римлян, що сприяло пробудженню інтересу до лікувальної гімнастики. Німець Іохим Камераріус у роботі «Діалог про гімнастії», яка була видана в Лейпцигу в 1541 р., розробив перший проект основ фізичного виховання як навчального предмета в навчальних закладах [Ю. Г. Коджаспиров]. В Англії директор лондонської торгівельної школи Ричард Малкастер (1530 – 1611pp.) вказує на необхідність вибору рухів, які відповідають виховній меті та їх узгодженості між собою [6, с. 120].

Потужне значення для розвитку теорії та практики фізичного виховання мали праці англійського філософа та педагога Дж. Локка (1632-1704), який серед завдань педагогіки на перше місце ставив завдання фізичного виховання та закріпив основи для розповсюдження поглядів щодо активного відпочинку; запропонував систему фізичного виховання, де переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху, органи чуття, гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок, робив наголос на змагально-ігровому методі у фізичному вихованні. Французький просвітник Жан-Жак Руссо (1712-1778), розширив коло уявлень про роль фізичного виховання (не тільки розвиток фізичних здібностей, а й значна роль у пізнанні оточуючого світу, розумовому розвитку, зміцненні тіла дитини та сприянні формуванню її характеру).

Погляди Ж.Ж. Руссо знайшли підтримку та розвиток у інших мислителів епохи Відродження, наприклад: Морелі звернув увагу на роль фізичних вправ, які сприяють розвитку професійних якостей; Габріель Меблі підкреслював роль фізичних вправ у збереженні здоров'я; Лепельєтьєр, у проєкті якого фігурувала й систематична підготовка школярів, пропонував забезпечити розвиток фізичних здібностей не тільки шляхом введення кількох гімнастичних вправ, але – одночасно із здоровим способом життя, відповідним харчуванням, ритмічними та здоровими темпами роботи – за допомогою «взаємопов'язаних фізичних вправ, що періодично повторюються» [6, с. 155-156].

Поступово з'являється значна кількість праць з лікарської гімнастики: «Рух тварин» Бореллі (вказав шлях вивчення механізму руху та впливу руху на організм, що поклало початок розвитку біомеханіки та надало поштовх до створення різних методик); праці Гофмана (1718) щодо системи лікування в якій значне місце посідали гімнастичні вправи, дієта та масаж; «Трактат з ортопедії» Андре (використання гімнастики під час лікування хвороб юнацького віку); військовий хірург Жозеф Клеман Тиссо, який написав «Медична гімнастика або вправи людських органів по законам фізіології, гігієни та терапії» (1781р.), а також розробив методику ранньої реабілітації, є автором самого терміну «медична гімнастика».

Швейцарський педагог Іоганн Песталоцці (1746-1827 р.) розробив елементарну гімнастику суглобів; визначив лікувальну роль фізичних вправ засвоєнню ними комплексних рухів; пропонував всезагальне навчання; першим в Європі ввів у практику вільні вправи, які складалися зі стилізованих рухових елементів та виконувалися за командою; класифікував (у роботі «Елементарна гімнастика», 1807 р.), складені ним вільні вправи, залежно від форм рухливості суглобів [6; 3; 8].

У різних країнах виникають системи фізичного виховання, які відповідно мали своє спрямування: у Пруссії (німецька система) – переважно розвиток загальної координації рухів; у шведській системі – загальний фізичний розвиток, у французькій – військово-прикладний характер. Найбільш відомими представниками німецької системи фізичного виховання були Г. Фіт, І.Х. Гутс-Мутс та Віет, які своїми працями створили базу для подальшого розвитку німецької національної системи фізичного виховання розробили основи шкільної гімнастики та сприяли відокремленню від неї видів спорту; сформулювали основні принципи педагогічної діяльності, спрямованої на підвищення мотивації до рухової діяльності; а також уперше зазначили необхідність знань роботи людського організму та впливу на нього тих чи інших фізичних вправ для викладача, який проводить заняття; заклали основи розробки виробничої та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Спроби започаткувати роботу зі школярами, що мають відхилення у стані здоров'я, належать Генріху Кліасу, який уперше розпочав проводити заняття лікувальною гімнастикою зі школярами Голландії у 1806 році.

Засновником знаменитої шведської гімнастики та підготовки фахівців фізичного виховання для роботи з лікарської гімнастики можна вважати Пера Гунтера Лінга (1776-1839) який довів могутнє значення гімнастики для здорового і для хворого людського тіла; створив гімнастику, яка базується на точних анатомічних знаннях та на фізичній культурі давнього та середньовічного Китаю; розробив структуру заняття з визначенням завдань для кожної частини та надав методичні рекомендації до їх проведення; розробив класифікацію фізичних вправ в основу якої поклав анатомічну ознаку; ввів рухи з живою опорою; перший звернув увагу на значення вихідного положення; визначив активні, пасивні та змішані рухи; організував підготовку викладачів (1813 р.); виокремив чотири види гімнастики: педагогічну, військову та естетичну, але реалізувати вдалося тільки два з них: лікувальну та навчальну.

Подальший розвиток теорії фізичного виховання пов'язаний з іменами датчанина Фроде Садолина та француза Георга Рацине (які втілили підхід з позицій вивчення вікових особливостей та дитячої психології, а також зазначили необхідність контролю за навантаженням та ефективністю занять), Фрідріха Людвіга Янга (засновника німецької гімнастики), Ернста Ейзелена (практик і фахівець з класифікації), швейцарця Адольфа Шпісса (розробив нові вправи, побудував схему уроку гімнастики), а поєднання цих розробок призвело до створення нового напрямку, що отримав назву «система Яна – Ейзелена – Шпісса».

У Франції Франциско Аморос (1770-1848) фізіологічно обґрунтувавши вплив окремих вправ та всього фізичного виховання на організм, запропонував систему природно-прикладної гімнастики, яка передбачала лікарський і педагогічний контроль; ввів музичний супровід, визначив та застосовував принципи (доступності, послідовності, від простого до складнішого, індивідуальності; варіативності зміни навантаження); ввів письмовий облік результатів занять за допомогою контрольних карток на кожного учня Від педагогів Аморос вимагав знання анатомії, фізіології, педагогіки, психології, музики, а також знання індивідуальних особливостей вихованців. Гімнастику він поділяв на цивільну, військову, лікувальну та сценічну.

У другій половині XIX сторіччя справу Пера Лінга продовжив його син – Ялмар Лінг (який описав техніку виконання

та методику викладання гімнастичних вправ, розробив структуру уроку, ввів нові гімнастичні прилади; розробив перший навчальний план для шкільної системи навчання, включив у заняття фізичним вихованням дівчат, організував підготовку викладачів та учні Пера Лінга (Габріель Брантінг, Карл-Август Георгій, Ротштейн), які популяризували необхідність такої підготовки та з різним ступенем успішності здійснювали її.

Ж. Демені (один з членів комісії Франції з перегляду гімнастичних програм з метою поліпшення здоров'я школярів) розробив систему засобів та методів фізичного виховання дітей шкільного віку та вправи розминки (для спортсменів, підготовчої частини шкільного уроку та ранкової гімнастики); визначив значення для зміцнення здоров'я розвитку фізичних якостей та розслаблення, а також виховання вольових якостей; рекомендував рухи з повною амплітудою; навантаження визначав не підйомом кривої, а площею квадрату, де основою був час, що відведений на цю частину, а висотою – ступінь напруження [3, с. 67]. Одночасно, інший член цієї комісії – Ф. Лагранж, наполягав на поєднанні гігієнічного та рекреативного напрямку, обґрунтовував необхідність всебічного розвитку дитини завдяки природним рухам та іграм, звернув увагу на недостатність одноразових занять, зокрема надавав рекомендації щодо виправлення викривлень хребта.

Думки, що гімнастики потребують передусім слабкі діти, дотримувалися такі діячі як італійський професор фармакології та фізіології Анджело Моссо, бостонський професор медицини Діоклетан Левис (1823-1886 р.), який запропонував систему, що вміщувала гігієнічні знання, передбачала навчання надання першої медичної допомоги, елементи вільних вправ, з метою виправлення дефектів мовлення пропонував методику «вокальної гімнастики».

У 1903 році видатний наш співвітчизник О.Д. Бутовський зазначає, що значення лікарської гімнастики визнано всесвітньо [1, с.247].

Фроде Садолин (Данія), Георг Рацине та Франциско Аморо (Франція), Карл Гаульгофер та його колеги (Німеччина) заклали основи використання педагогічного та лікарського контролю під час занять фізичними вправами.

Можна вважати, що корінням сучасної валеології, безпеки життєдіяльності та інтегрованого курсу «основи здоров'я» є соціально-гігієнічний напрям фізичного виховання, який зародився у США на початку XX сторіччя на основі міркувань видатного бельгійського вченого Ж.-О.Декролі (яскравого представника медико-антропологічної течії реформаторської педагогіки, що методологічно зблизила педагогіку з медициною, заклала основи медичної педагогіки). Як зазначає Л. Кун, викладачі фізичного виховання у штаті Нью-Йорк взяли до уваги найбільш стихійні та елементарні фізичні потреби, намагання та інтереси дітей з метою формування навичок: а) прийому їжі, дихання та гігієни; б) захисту від чатуючих небезпек та зовнішніх сил; в) правильної поведінки у суспільстві. В основу завдань з фізичного виховання були покладені рухи превентивної лікувальної гімнастики та норми з охорони здоров'я. Викладачі фізкультури проводили також курс здоров'я. Метою поєднання двох предметів було прищеплювання дітям здорових життєвих навичок та гігієнічних правил. Були розроблені різнобічні правила для оцінювання постави, роботи сидячи, духовної переваги та шкідливості урбанізації. Ініціювалися факультативні екзамени з фізичного виховання, за методом Глейта-Стренга були введені «екзамени на знання гігієни», за методом Франца – «методика гігієнічного виховання» та «норми підтримання доброго самопочуття», що експериментальним шляхом були виведені Вудом і Леріго [6, с.189].

Новий напрям у медичній гімнастиці пов'язаний з ім'ям Густава Цандера (1835 – 1920 рр.), який розробив та застосував апарати для випрямлення хребта та ті, що дозволяли математично точно графічно зображувати викривлення хребта, а запропонована гімнастика знайшла велике застосування також при хворобах серця й при нервових розладах.

Морис Буаже, завідувач Жуанвільської школи (центру підготовки викладачів фізкультури, головним чином, для французької армії), який у своїй книзі з основ фізичного виховання (1933 р.) окремі глави присвячує спортивній травматології, лікувальним вправам, сонцеагартуванню, біометричним методам дослідження та ін.

У період з 1917-1945 роки в науці про охорону здоров'я (яка зосередила свою увагу на щадному способі життя, оперативному втручанні та хіміотерапії) гідне місце посіла лікувальна гімнастика [6, с. 245]. Відоме поширення в Західній Європі отримала система «кип-фіт» – правильна постава, зміцнення м'язів, попередження сколіозу і плоскостопості, що увійшла в медичну або соціально-гігієнічну концепцію фізичного виховання.

У період після Другої світової війни склалися умови при яких, завдяки фахівцям Північної Америки та Японії, тисячолітні методи фізичного виховання, дихання та лікувальної гімнастики стали загальним надбанням [6, с. 246]. У Бомбеї, Нью-Йорку та інших місцях виникали заклади з вивчення медичних властивостей гімнастики йогоїв. Визволена від містичних учень система йогоїв у Європі збагатилася новими елементами розслаблення. У 1950-х роках у санаторіях Шанхаю, Тянь-Шаню та Криму лікарі стали використовувати методи лікування, в основі яких була китайська гімнастика та метод лікувального дихання. Інтерес передусім виявлявся до фізіологічного впливу масажу, акупунктури та моксibuції (лікування теплом). Всесвітні конгреси з питань акупунктури, які скликалися починаючи з 1965 р. один раз на чотири роки, та матеріали, що видавалися, сприяли вивченню системи йогоїв та вчення про чакри [6, с. 246].

Таким чином, розвиток теоретичних та методичних основ різних наук та зокрема – теорії та методики фізичного виховання, лікувальної фізичної культури, лікарсько-педагогічного контролю стали передумовою створення та реалізації педагогічної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Література

1. Бутовський А. Д. Собрание сочинений : в 4 т. / Бутовський А. Д. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1. – 336 с.
2. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж:[учебник для учащихся медицинских училищ] / Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
3. История физической культуры и спорта : [учеб.для инст. физ. культ.] / Под ред.. В.В.Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 359 с.

4. Іванова Л.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я : теорія та методика : [монографія] / Л.І. Іванова – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – 600 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Физическое воспитание молодых протестантов / Ю.Г. Коджаспиров//Научно-методический журнал. - №3. – 2000. – <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N3/p2-12.htm>
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта (перевод с венгерского) / Под общей ред. В.В.Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 399 с., с. 119-120
7. Литвин А.Т. Физическое воспитание в европейских странах в XIX и начале XX веков [лекции для студ. и слуш. курсов пов.калиф., препон.физ.восп.]/ А.Т.Литвин.- К.: НУФВСУ, 2007. – 38 с. у 1806 р.
8. Філь С. М. Історія фізичної культури : [навчальний посібник] / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка ; [за ред. С. М. Філя]. – Харків : "ОБС", 2003. – 160 с.

References

1. Butovskiy A. D. (2009). Sobranie sochineniy. Kiev. Olimpiyskaya literatura T.1. 336 p.
2. Gotovtsev P.I., Subbotin A.D., Selivanov V.P. (1987) Lechebnaya fizicheskaya kultura i massazh [Physiotherapy and massage]:[uchebnik dlya uchashihsya meditsinskih uchilisich] M. Meditsina. 304 p.
3. Istoriya fizicheskoy kultury i sporta : [ucheb.dlya inst. fiz. kult.]. Pod red.. V.V.Stolbova. M. Fizkultura i sport, 1983. 359 p.
4. Ivanova L.I. (2013). Profesiina pidhotovka maibutnih uchyteliv fizichnoi kultury do roboty z uchniamy z vidkhyleniamy u stani zdorovia : teoriia ta metodyka : [monohrafiia]. Kiev. 600 p.
5. Kodzhapirov Yu.G. (2000). Fizicheskoe vospitanie molodyih protestantov. Nauchno-metodicheskiy zhurnal. No. 3. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N3/p2-12.htm>
6. Kun L. (1982). Vseobschaya istoriya fizicheskoy kultury i sporta (perevod s vengerskogo). M.: Raduga. 399 p., Pp. 119-120.
7. Litvin A.T. (2007). Fizicheskoe vospitanie v evropeyskih stranah v XIX i nachale XX vekov [leksii]. [Physical education in European countries in the 19th and early 20th centuries] Kiev. 38 p.
8. Fil S. M., Khudolii O. M., Malka H. V. (2003). Istoriia fizichnoi kultury : [navchalnyi posibnyk]. Kharkiv. 160 p.

УДК 796.323.2

Івченко О.М.

к. фіз. вих., старший викладач

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ОБҐРУНТУВАННЯ КОНТРОЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У даній статті розглядаються питання вдосконалення контролю техніко-тактичної підготовленості баскетболістів 13-14 років за чинною навчальною програмою для ДЮСШ, що дозволить покращувати результати у змагальній діяльності та проводити своєчасну корекцію засвоєння програмного матеріалу баскетболістами на етапі попередньої базової підготовки. Метою даного етапу дослідження було обґрунтувати контроль змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки для підвищення ефективності управління тренувальним процесом. В результаті проведеного аналізу матчів за статистичною комп'ютерною програмою «MTB SmartStats» можемо стверджувати, що вона віддзеркалює кінцевий результат підготовленості баскетболістів високого рівня, але не підходить для баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Також показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболістів 13-14 років за п'ять ігор ($n=65$) допомогли виявити наявність низьких показників змагальної діяльності у цьому віці та своєчасно корегувати тренером навчально-тренувальний процес.

Ключові слова: контроль, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, баскетболісти, етап попередньої базової підготовки.

Івченко О.М. Обоснование контроля соревновательной деятельности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования контроля технико-тактической подготовленности баскетболистов 13-14 лет по действующей учебной программе для ДЮСШ, что позволит улучшать результаты в соревновательной деятельности и проводить своевременную коррекцию усвоения программного материала баскетболистами на этапе предварительной базовой подготовки. Целью данного этапа исследования было обосновать контроль соревновательной деятельности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки для повышения эффективности управления тренировочным процессом. В результате проведенного анализа матчей по статистической компьютерной программе «MTB SmartStats» можем утверждать, что она отражает конечный результат подготовленности баскетболистов высокого уровня, а для баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки не подходит. Также показатели технико-тактических действий во время соревновательной деятельности у баскетболистов 13-14 лет за пять игр ($n = 65$) помогли выявить наличие низких показателей соревновательной деятельности в этом возрасте, что позволит своевременно корректировать тренером учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: контроль, соревновательная деятельность, технико-тактические действия,

баскетболісти етап попередньої базової підготовки.

Ivchenko O.M. The grounding for monitoring the competitive activity of basketball players at the stage of preliminary basic training. This article discusses the issues of improving the control of technical and tactical preparedness of 13-14-year-old basketball players according to the current curriculum for the youth sports school, which will allow us to improve the results in competitive activity and conduct timely correction of the assimilation of program material by basketball players at the stage of preliminary basic training. The purpose of this stage of the study was to substantiate the control of the competitive activity of basketball players at the stage of preliminary basic training to increase the effectiveness of the management of the training process. As a result of the analysis of matches according to the statistical computer program "MTB SmartStats", we can state that it reflects the final result of the preparedness of high-level basketball players, and is not suitable for basketball players at the stage of preliminary basic training. Also, the indicators of technical and tactical actions during the competitive activity of basketball players aged 13-14 during five games ($n = 65$) helped to identify the presence of low indicators of competitive activity at this age, which will allow the coach to correct the training process in a timely manner.

Key words: control, competitive activity, technical and tactical actions, basketball players, stage of preliminary basic training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи чинну навчальну програму для ДЮСШ можемо перекоонатися, що відсутність програми оцінки техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності ускладнює контроль опанування діями з урахуванням завдань етапу попередньої базової підготовки, потребує вдосконалення відповідно до вікових особливостей, та особливостей змагальної діяльності, а також сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та своєчасно корегувати навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації.

Етап попередньої базової підготовки є ключовим у підготовці до проміжного відбору перспективних юних спортсменів до подальшого навчання на наступних етапах, тому вдосконалення контролю техніко-тактичної підготовленості має важливе значення.

Мета даного етапу дослідження – обґрунтувати контроль змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки для підвищення ефективності управління тренувальним процесом.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних матеріалів, інформації, розміщеної в мережі Інтернет, дозволили визначитись із проблемним полем дослідження, отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми. Контроль техніко-тактичної підготовленості проводився під час навчально-тренувального процесу баскетболістів 13-14 років у кількості 65 спортсменів на базі СДЮСШОР № 5 ім. ЗТУ М.І. Говорунова м. Дніпро.

Результати дослідження та їх обговорення. Динаміка змагальної діяльності в баскетболі відрізняється різноманітністю і варіативністю дій, постійним проявом винахідливості, а на спортивний результат безпосередньо впливають безліч чинників, зокрема - і спільні дії більш ніж десяти гравців. Це значно ускладнює контроль змагальної діяльності кожного гравця окремо, групи гравців, та команди баскетболістів в цілому. Від точності і об'єктивності контролю змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки залежить ефективність процесу управління всією спортивною підготовкою [2, с.136; 18, с.740]. Система сучасної багаторічної підготовки баскетболістів вимагає від тренерів-викладачів підбору засобів і методів, здатних підвищувати ефективність контролю ігрових дій в умовах змагальної діяльності і прискорювати процес корекції техніко-тактичної підготовки та своєчасно усувати недоліки у засвоєнні навчально-тренувального програмного матеріалу. Відомо, що від тренера залежить якість засвоєння баскетболістами навчальної програми та демонстрація на достатньому рівні техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності. Першочергово, аналізуючи літературні дані, вивчили сучасний стан контролю підготовленості баскетболістів 13-14 років у дитячо-юнацьких спортивних школах України [1, с.171; 3, с.31; 4, с.51].

Функції контролю полягають у визначенні тренером відповідності навчально-тренувального процесу очікуваним результатам. Завдяки наявності в структурі педагогічної технології такого компонента тренер має більше можливостей отримати конкретну інформацію про те, наскільки реальний навчально-тренувальний процес відповідає запланованому [4, с.55]. Визначення функцій управління тренером змагальною діяльністю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки дає можливість контролювати усі сторони підготовки загалом та окремо. Серед існуючих, важливий розділ займає саме контроль та корекція техніко-тактичної підготовки баскетболістів.

Таблиця 1

Результати визначення пріоритетних функцій тренерів по баскетболу

№	Функції тренера по баскетболу
1	Управління контроль та корекція техніко-тактичної підготовки баскетболістів.
2	Управління контроль та корекція фізичної підготовки спортсменів.
3	Планування процесу підготовки баскетболістів.
4	Підвищення особистого професійного та культурного рівня.
5	Контроль за ходом тренувального процесу і станом спортсменів.
6	Управління змагальною діяльністю спортсменів.
7	Організація виховної роботи в команді.
8	Проведення спортивного відбору.

Програма підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, повинна детально описувати той необхідний обсяг завдань, якими повинні володіти гравці на етапі попередньої базової підготовки, а також, саме головне, що для цього необхідно робити, якими дієвими засобами користуватись для контролю засвоєння програмного матеріалу.

Тренер намагається включити до сфери спостережень найбільш суттєві зрушення в окремих сторонах підготовленості баскетболістів, використовуючи у ряді випадків спеціальну апаратуру, що дозволяє аналізувати хід тренування з високим ступенем достовірності [8, с.24; 9, с.22; 11, с.74]. Особливо поширеними є контрольні тести за допомогою яких тренери визначають стан тренуваності, рівень розвитку техніко-тактичної підготовленості та інші показники [13, с.37; 14, с.38; 17, с.197].

Під контролем за процесом підготовки спортсменів слід розуміти метод отримання науково достовірної інформації, яка може бути використана при розробці оптимальних управлінських рішень щодо ходу тренувального та змагального процесу в баскетболі [5, с.9; 6, с.61; 10, с.188].

Аналіз та інтерпретація показників змагальної діяльності здійснювались на основі статистичних протоколів за існуючою статистичною комп'ютерною програмою «MTB SmartStats» під час 5-ти ігор ВЮБЛ 2018-2019рр.

Протокол контролю змагальної діяльності за допомогою статистичної комп'ютерної програми «SmartStat», яка відображає дії баскетболістів під час змагань, і в ньому можемо побачити запропоновані в таблиці 2 наступні п'ятнадцять пунктів: (табл. 2)

З даних цієї статистичної програми можемо зробити наступний висновок, що вона віддзеркалює кінцевий результат підготовленості баскетболістів високого рівня, але не підходить для баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Так як, В.М. Платонов наголошує, що змагальний результат не завжди є остаточним показником рівня підготовленості. Особливо це положення стосується гравців у командних спортивних іграх й, зокрема, у дитячо-юнацькому баскетболі, в якому кількісні показники техніко-тактичних дій у будь-якому випадку розіграшу матчу, мають місце, однак не віддзеркалюють якість підготовки та засвоєння навчально-тренувального матеріалу за програмою ДЮСШ [12, с.42].

Таблиця 2

Контроль дій баскетболістів за статистичною комп'ютерною програмою «SmartStat» ФІБА

№	Зміст дій баскетболістів, які фіксує статистична комп'ютерна програма «SmartStat»
1	загальний відсоток всіх виконаних кидків – показує результативність обох команд у нападі протягом всієї гри, та дає змогу проаналізувати результат;
2	відсоток виконаних двоочкових кидків, допомагає побачити кількість влучань та промахів;
3	відсоток виконаних триочкових кидків також показує результативність спроб;
4	відсоток виконаних штрафних кидків;
5	місце на майданчику з якого було виконано середній або дальній кидок під час всієї гри в цілому і окремо за кожний період;
6	підбирання м'яча на своєму чи на чужому щиті показує результат оволодіння м'ячем після спроби виконання кидка;
7	перехоплення м'яча після помилки суперника досить часто трапляються у баскетболі;
8	кількість блок-шотів, які відображають індивідуальні захисні дії баскетболістів;
9	втрати м'яча, які відбуваються на майданчику після ведення або після передачі м'яча;
10	фоли фіксуються за всіма правилами гри (персональні у захисті, у нападі, неспортивний, технічний, також фіксується на якому гравці відбувається фол);
11	очки після втрат м'яча;
12	очки у швидких нападах;
13	очки другого шансу або добивання м'яча;
14	очки запасних гравців.
15	відсоткові показники всіх техніко-тактичних дій за кожний період гри.

З даних цієї статистичної програми можемо зробити наступний висновок, що вона віддзеркалює кінцевий результат підготовленості баскетболістів високого рівня, але не підходить для баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Так як, В.М. Платонов наголошує, що змагальний результат не завжди є остаточним показником рівня підготовленості. Особливо це положення стосується гравців у командних спортивних іграх й, зокрема, у дитячо-юнацькому баскетболі, в якому кількісні показники техніко-тактичних дій у будь-якому випадку розіграшу матчу, мають місце, однак не віддзеркалюють якість підготовки та засвоєння навчально-тренувального матеріалу за програмою ДЮСШ [12, с.42].

Аналіз результатів змагальної діяльності у таблиці 3 засвідчує, що в середньому за гру у баскетболіста 13-14 років показник «2-очкових кидків, кількість» склав $4,75 \pm 2,88$, влучних 2-х очкових $2,25 \pm 1,71$; «3-очкових кидків, кількість» - $1,07 \pm 0,99$, «влучні 3-очкові кидки» - $0,58 \pm 0,08$; «усіх влучних кидків з гри, кількість» склав $2,61 \pm 1,69$; «результативних передач, кількість» - $1,01 \pm 0,09$; «перехоплень, кількість» - $0,76 \pm 0,06$; «блок-шотів, кількість» складає $0,47 \pm 0,10$; «підбирань в захисті, кількість» складає $2,91 \pm 2,24$; «підбирань в атаці, кількість» - $2,09 \pm 1,39$; «усіх підбирань, кількість» - $5,01 \pm 2,93$.

Коефіцієнт варіації від 7,89 до 93,3% свідчить про значну неоднорідність даних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що є типовим для ігрової діяльності в командних спортивних іграх, де у гравців простежуються різні показники техніко-тактичних дій.

Результати спостереження за матчами ВЮБЛ сезону 2018-2019рр. баскетболістів 13-14 років виявили наявність низьких показників змагальної діяльності у цьому віці, особливо у тих техніко-тактичних діях, які вимагають прояву фізичних якостей (наприклад: швидкісно-силових – підбирання та блок-шоти; швидкості та координаційних здібностей – перехоплення; силових здібностей – тричовкі кидки тощо).

Таблиця 3

Показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболістів 13-14 років за п'ять ігор(n=65)

Техніко-тактичні дії	$\bar{X}$	$\pm S$	V%
2-очкові кидки, кількість	4,75	2,88	60,63
Влучні 2-очкові кидки, кількість	2,25	1,71	76,33
3-очкові кидки, кількість	1,07	0,99	93,3
Влучні 3-очкові кидки, кількість	0,58	0,08	13,7
Усі влучні кидки з гри, кількість	2,61	1,69	64,75
Результативні передачі, кількість	1,01	0,09	8,91
Перехоплення, кількість	0,76	0,06	7,89
Блок-шоти, кількість	0,47	0,10	21,27
Підбирання в захисті, кількість	2,91	2,24	76,9
Підбирання в атаці, кількість	2,09	1,39	66,5
Усі підбирання, кількість	5,01	2,93	58,48
Втрати м'яча	2,38	0,23	70,58

Висновки: визначено та проаналізовано середні показники техніко-тактичних дій 65 баскетболістів протягом 5-ти матчів чемпіонату Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги 2018-2019рр. за комп'ютерною статистичною програмою ФІБА «SmartStat». Аналіз проаналізованих результатів змагальної діяльності свідчить про значну неоднорідність даних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що є типовим для ігрової діяльності в командних спортивних іграх, де у гравців простежуються різні показники техніко-тактичних дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні та розробці статистичної комп'ютерної програми з баскетболу для контролю змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Ал Фартуси М. А. М. Л. Б. Функциональные резервы повышения технико-тактического мастерства баскетболистов / Л. Б. Ал Фартуси М. А. М., Р. О. Сушко. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 8 (63) 14. – С. 4–6.. – 2015. – №11. – С. 170–176.
2. Безмилов М.М. Оцінка змагальної діяльності баскетболістів високого класу в ігровому сезоні: монографія / М.М. Безмилов, О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.
3. Вальтин А. И. Методика определения уровня технической подготовленности баскетболистов. «М-100» / А. И. Вальтин., А. Д. Леонов. – К., 1988..
4. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тр.
5. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2012. – 336 с..
6. Дорошенко Э. Ю. Теоретико-методические основы управления технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Э. Ю. Дорошенко ; МОНУ ; НУФВСУ. – Киев, 2014. – 458 с..
7. Кириченко Р. Анализ соревновательной деятельности в баскетболе: теоретико-методические аспекты /Р. Кириченко//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. тр. – Харьков : ХДАДМ (ХХПИ), 2004..
8. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олим. спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–28..
9. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. М. Костюкевич // Наука в олим. спорте. – 2014. – № 4. – С. 22–28..
10. Мітова О.О., Івченко О.М. Інтегральна підготовленість баскетболістів 12-13 років та її контроль на етапі попередньої базової підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених.* Том II (23-24 квітня, 2015 р. м. Суми) С. 188-191.
11. Мітова О. О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх / О. О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 74–81..
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с..

13. Темченко В. А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх / В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков, 2006. – № 2. – С. 37–48..
14. Хромаев З. М. Основы планирования и программирования подготовки баскетболистов высокой квалификации: метод. рекомендации / З. М. Хромаев. – К. : Киевский ГИФК, 1991. – 27 с..
15. Dežman B. Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game/ B. Dežman, S. Trinić, D. Dizdar // Empirical verification. Collegium antropologicum. – 2001, 25 (1), P. 141.
16. Paulauskas R. Anaerobic power and muscle work capacity of Lithuanian basketball players /R. Paulauskas // Lase journal of sport science is a Scientific Journal published two times per year in Sport Science LASE Journal for sport scientists and sport experts/specialists. – 2013, 215.
17. Torres-Unda J. Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent basketball players / J. Torres-Unda, I. Zarrasquin, J. Gil, F. Ruiz, A. Kortajarena, M. Seco, J. Irazusta // Journal of Sports Science. – 2013, 31 (2), P. 196–203.
18. Ostojic S. M. Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players / S.M .Ostojic, S. Mazic, N. Dikic // The Journal of Strength & Conditioning Research. - 2006. -20 (4) - P. 740-744..

References

1. Al Fartusi M. A. M. Funkcionalnye rezervy povysheniya tehniko-takticheskogo masterstva basketbolistov / M. A. M. Al Fartusi, R. O. Sushko // Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Ser. 15. – K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2015. – Vip. 8 (63) 14. – S. 4–6.
2. Bezmylov M.M. Otsinka zmagalnoyi diyalnosti basketbolistiv vysokogo klasu v igrovomu sezoni: monografiya / M.M. Bezmylov, O.A. Shynkaruk. - K., 2013. - 144 s.
3. Valtin A. I. Metodika opredeleniya urovnya tehnikeskoi podgotovlennosti basketbolistov. «M-100» / A. I. Valtin., A. D. Leonov. – K., 1988.
4. Vlasov A.M. Kompleksnyi kontrol fizicheskoi podgotovlennosti i morfofunktsionalnogo sostoyaniya yunyh basketbolistov 12-15 let: avtoref. dis. na soiskanie uchen. step. kand. ped. nauk : [spec.] 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki i ozdorovitelnoi fizicheskoi kultury». M., 2004. 24 s.
5. Godik M. A. Kompleksnyi kontrol v sportivnykh igrah / M. A. Godik, A. P. Skorodumova. – M. : Sovetskiy sport, 2012. – 336 s.
6. Doroshenko E. Yu. Teoretiko-metodicheskie osnovy upravleniya tehniko-takticheskoi deyatel'nostyu v komandnykh sportivnykh igrah : dis. d-ra nauk po fiz. vospitaniyu i sportu : 24.00.01 / E. Yu. Doroshenko ; MONU ; NUFVSU. – Kiev, 2014. – 458 s.
7. Kirichenko R. Analiz sorevnovatelnoi deyatel'nosti v basketbole: teoretiko-metodicheskie aspekty /R. Kirichenko//Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta : sb. nauch. tr. – Harkov : HDADM (HHPI), 2004. – № 21. – S. 25–34.
8. Kostyukevich V. M. Modelnye trenirovochnye zadaniya kak instrument postroyeniya trenirovochnogo processa sportsmenov komandnykh igrovyykh vidov sporta / V. M. Kostyukevich, N. Yu. Shepotina // Nauka v olim. sporte. – 2016. – № 2. – S. 24–28.
9. Kostyukevich V. M. Modelno-tselevoy podhod pri postroyenii trenirovochnogo processa sportsmenov komandnykh igrovyykh vidov sporta v godichnom makrotsekle / V. M. Kostyukevich // Nauka v olim. sporte. – 2014. – № 4. – S. 22–28.
10. Mitova O.O., Ivchenko O.M. Integralna pidgotovlenist basketbolistiv 12-13 rokiv ta yiyi kontrol na etapi poperednoyi bazovoyi pidgotovki. Suchasni problemi fizichnogo vihovannya i sportu riznykh grup naselennya: Materiali XV Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferentsiyi molodih uchenih. Tom II (23-24 kvitnya, 2015 r. m. Sumi) S. 188-191.
11. Mitova O. O. Retrospektyvnyi analiz formuvannya systemy kontrolyu u komandnykh sportyvnykh igrah / O. O. Mitova // Sportivnyi visnik Pridniprovya. – 2016. – № 1. – S. 74–81.
12. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : ucheb. v 2 kn. / V. N. Platonov. – K. : Olimp. lit., 2015. – Kn. 2. – 752 s.
13. Temchenko V. A. Registratsiya, obrabotka i analiz pokazateley sorevnovatel'noy deyatel'nosti v sportivnykh igrah / V. A. Temchenko // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh specialnostey: sb. nauch. tr. – Harkov, 2006. – № 2. – S. 37–48.
14. Hromaev Z. M. Osnovy planirovaniya i programmirovaniya podgotovki basketbolistov vysokoy kvalifikatsii: metod. rekomendatsii / Z. M. Hromaev. – K. : Kievskiy GIFK, 1991. – 27 s.
15. Dežman B. Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game/ B. Dežman, S. Trinić, D. Dizdar // Empirical verification. Collegium antropologicum. – 2001, 25 (1), P. 141–152.
16. Paulauskas R. Anaerobic power and muscle work capacity of Lithuanian basketball players /R. Paulauskas // Lase journal of sport science is a Scientific Journal published two times per year in Sport Science LASE Journal for sport scientists and sport experts/specialists. – 2013, 215.
17. Torres-Unda J. Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent basketball players / J. Torres-Unda, I. Zarrasquin, J. Gil, F. Ruiz, A. Kortajarena, M. Seco, J. Irazusta // Journal of Sports Science. – 2013, 31 (2), P. 196–203.
18. Ostojic S. M. Profiling in basketball: Physical and physiological characteristics of elite players / S.M .Ostojic, S. Mazic, N. Dikic // The Journal of Strength & Conditioning Research. - 2006. -20 (4) - P. 740-744.

Касіч Наталія,
к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
факультету фізичного виховання спорту і здоров'я
Бінецький Дмитро,
к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
факультету фізичного виховання спорту і здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено порівняльний аналіз результатів дослідження виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Порівняльний аналіз результатів дослідження був спрямований на визначення та з'ясування ефективності визначених нами педагогічних умов та сукупності змісту, форм і методів виховання цілеспрямованості старших підлітків. Також завданням даного етапу було встановлення змін у рівнях вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під час формування експериментальних та контрольних груп ми намагалися дотримуватися рівності у виборі закладів загальної середньої освіти, щоб вони були рівноцінні за можливостями та характеристиками щодо освітньої складової, фізкультурно-оздоровчої діяльності, за складом учителів фізичної культури, інструкторів з оздоровчого плавання, керівників спортивних гуртків, за матеріально-технічними базами тощо.

Також, визначено зміст, форми і методи, які необхідні для дієвого виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Ключові слова: цілеспрямованість, форми, зміст, методи, виховання цілеспрямованості, старші підлітки, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Касич Наталия, Бинецкий Дмитрий, Сравнительный анализ результатов исследования воспитания целеустремленности старших подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности. В статье освещены сравнительный анализ результатов исследования воспитания целеустремленности старших подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сравнительный анализ результатов исследования был направлен на определение и выяснение эффективности определенных нами педагогических условий и совокупности содержания, форм и методов воспитания целеустремленности старших подростков. Также задачей данного этапа было установление изменений в уровнях воспитанности целеустремленности учащихся 8-9-х классов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

С целью диагностики и исследования проблемы воспитания у младших подростков стремление к самостоятельности младших подростков в процессе спортивно-игровой деятельности были использованы теоретические, эмпирические и статистические методы; принципы доступности, наглядности, индивидуализма, субъект-субъектного взаимодействия, систематичности и последовательности. С помощью изучения научной литературы и современной практики, выявлено, что у старших подростков, как и у учащейся молодежи в целом, физическая активность приобретает постоянную внутреннюю потребность действовать, что способствует развитию и формированию необходимых физических и моральных качеств, реализовывать свои интересы и желания. Также определено содержание, формы и методы, которые необходимы для эффективного воспитания целеустремленности старших подростков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: самостоятельность, формы, содержание, методы воспитания самостоятельности, младшие подростки, спортивно-игровая деятельность.

Kasich Nataliya, Dmytro Binetskyi, Comparative analysis of the results of the study of the education of the purposefulness of the older adolescents in the fitness and health activity. Theoretical analysis of the problem of education of purpose-dedication in psychological and pedagogical literature has been carried to specify the essence of such notions as "development of a purpose-dedicated personality" as a process that implies abilities of a maturing personality to be driven in actions by distant goals, determined by own disposition and preference, to make conscious choice of activity as well as the personality's readiness to manifest volitional efforts; and "development of purpose-dedicated senior teenagers in the process of physical education and recreation activities" as a pedagogical process that implies the abilities of 7th – 9th graders to be driven in their actions by distant goals, determined by own disposition and preference, to make conscious choice of physical education and recreation activity, to manifest pursuance of self-cognition, to concentrate volitional acts and their skill to analyze the results of own actions. On the basis of theoretical analysis of scientific works it has been established, that the development of dedication to purpose among students of general secondary education institutions is an extremely urgent scientific challenge since dedication to purpose as a volitional quality allows a person to act systematically and focus on physical education and recreation activities in order to reach a goal; due to the development of dedication to purpose, necessity to set goals and tasks emerges along with the ability to elaborate ways to reach them and volitional readiness to follow such ways in practice; development of dedication to purpose in school

children gains importance due to the intense formation of the moral consciousness and the emotional sphere of an individual along with the need for self-education etc. Besides, significance of taking into account age-related, psychological, anatomical and physiological peculiarities of teenagers in the process of development of dedication to purpose by means of physical education and recreation activities has been covered.

Key words: personality's dedication to purpose, development of dedication to purpose, senior teenagers, physical education, physical and recreation activity, pedagogical conditions, general secondary educational institutions.

Постановка проблеми. Слід наголосити, що проблематиці виховання завжди приділялася значна увага з боку провідних українських та зарубіжних вчених. Однак, дослідження проблем виховання засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах не завжди є предметом спеціальних наукових досліджень. З огляду на це, виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності є актуальною й мало розробленою проблемою. Також необхідність дослідження цієї теми зумовлена поступовим зниженням у молодших підлітків інтересу до фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що веде до неповноцінного фізичного розвитку й формування учнів як особистостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення та аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.] свідчить, що останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам виховання цілеспрямованості старших підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це, насамперед, дослідження основ виховання вольових якостей (І. Бех, І. Дудник та інші), упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (Н. Касіч, М. Тимчик), організація спортивно-ігрових занять (Д. Бінецький) та ін. Проведений аналіз фахової літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання вольових якостей учнівської молоді, однак проблема використання ефективного змісту, форм і методів виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності за сучасних умов досліджена недостатньо.

Мета дослідження – розкрити зміст, форми і методи виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перевірка ефективності виховання цілеспрямованості старших підлітків проводилася шляхом порівняння результатів експериментальних і контрольних груп, отриманих у процесі занять на уроках фізичної культури і в позакласній роботі. Визначалися рівні старших підлітків виховання цілеспрямованості у фізкультурно-оздоровчій діяльності на початку і в кінці експерименту, що проводився за експериментальною методикою під час урочних, секційних і самостійних занять. Визначалися рівні за допомогою когнітивного, емоційно-ціннісного, довільного імпульсу і діяльнісно-практичного критеріїв та відповідних їм показників.

Виявлення показників когнітивного критерію виховання цілеспрямованості старших підлітків був спрямований на з'ясування змін у рівнях знань учнів 8–9-х класів про цілеспрямованість, фізкультурно-оздоровчу діяльність, їх обов'язки у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, усвідомлення значення активної особистості. Так за допомогою сукупності методів (анкетування, тестування, бесіди, дискусії та ін.) та ефективних форм освітньої роботи (індивідуальні та групові заняття з фізкультурно-оздоровчої діяльності, змагання з оздоровчого плавання, фітнесу та традиційних видів спорту) було визначено в контрольних та експериментальних групах сформованість когнітивного критерію. Так сформованість показника «усвідомлення цілеспрямованості як важливої вольової якості й розуміння, що таке виховання цілеспрямованості» представлено в таблиці 1.

У ході початкового контрольного зрізу, здобуті результати на констатувальному етапі експерименту в цілому свідчать про невисокий рівень усвідомлення цілеспрямованості як важливої вольової якості й розуміння, що таке виховання цілеспрямованості.

Таблиця 1.

Рівні вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів
у фізкультурно-оздоровчій діяльності когнітивного критерію (усвідомлення цілеспрямованості як важливої вольової якості)

Рівні	Початок експерименту				Кінець Експерименту			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Високий	15	10,5	16	10,6	36	25,2	20	13,2
Середній	54	37,8	59	39,1	70	49,0	64	42,4
Низький	74	51,7	76	50,3	37	25,8	67	44,4

Так 51,7 % (74 особи) старших підлітків ЕГ і відповідно 50,3 % (76 осіб) КГ мали низький рівень вихованості даного показника; 37,8 % (54 особи) учнів ЕГ і відповідно 39,1 % (59 осіб) учнів КГ мали середній рівень; лише 10,5 % (15 осіб) учнів ЕГ і відповідно 10,6 % (16 осіб) учнів КГ мали високий рівень вихованості досліджуваного показника. Слід наголосити, що у процесі підсумкового зрізу (в кінці експерименту) щодо рівнів вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності ми використовували тіж самі методи та методики, що і на констатувальному етапі.

Аналіз результатів в кінці формуального етапу експерименту табл. 1 засвідчив про позитивну динаміку змін вихованості в старших підлітків усвідомлення цілеспрямованості як важливої вольової якості й розуміння, що таке виховання цілеспрямованості. Так високий рівень вихованості даного показника в учнів 7–9-х класів експериментальних груп зріс у порівнянні із початком експерименту з 10,5 % (15 осіб) до 25,2 % (36 осіб); середній рівень зріс з 37,8 % (54 особи) до 49,0 % (70 осіб); низький рівень відповідно зменшився з 51,7 % (74 особи) до 25,8 % (37 осіб). Як видно з табличних даних, старших

підлітки значно краще почали розуміти важливість та значення цілеспрямованості, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що саме вони допоможуть досягти поставленої мети щодо власного здоров'я, професійної, спортивної роботи та сприяти задоволенню власних потреб та потреб спортивного колективу.

У старших підлітків контрольних груп в кінці формувального етапу експерименту рівні вихованості даного показника залишилися практично без змін, але було помічено незначну позитивну динаміку, а саме: високий рівень вихованості даного показника зріс з 10,6 % (16 осіб) до 13,2 % (20 осіб); середній рівень зріс з 39,1 % (59 осіб) до 42,4 % (64 особи); і відповідно низький рівень зменшився з 50,3 % (76 осіб) до 44,4 % (67 осіб).

На початку експерименту, здобуті результати свідчать про невисокий рівень розуміння старшими підлітками важливості активної особистості на протипагу пасивній у процесі досягнення мети засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так із таблиці 2 помітно, що лише 11,2 % старших підлітків експериментальних груп і відповідно 11,2 % школярів контрольних груп мали високий рівень вихованості даного показника; середній рівень – було зафіксовано у 39,2 % учнів 8–9-х класів експериментальних груп та у 39,1 % старших підлітків контрольних груп; низький – 49,6 % учнів 7–9-х класів експериментальних груп і 49,7 % старших підлітків контрольних груп.

У ході формувального експерименту значні зрушення відбулися у рівнях вихованості показника «розуміння важливості активної особистості на протипагу пасивній у процесі досягнення мети засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності» в кінці експерименту табл. 2.

Таблиця 2.

Рівні вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності когнітивного критерію (розуміння важливості активної особистості у протипагу пасивній у процесі досягнення мети)

Рівні	Початок експерименту				Кінець експерименту			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	Осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	16	11,2	17	11,2	41	28,7	22	14,6
Середній	56	39,2	59	39,1	69	48,2	62	41
Низький	71	49,6	75	49,7	33	23,1	67	44,4

Якщо на початку експерименту лише 11,2 % старших підлітків експериментальних груп мали високий рівень розуміння важливості бути активним, досягати поставленої цілі, мети, то наприкінці експерименту уже 28,7 % вихованців 8–9-х класів мали високий рівень вихованості даного показника. Відповідно середній рівень зріс на 9,0 %, низький рівень зменшився на 26,5. Учні почали значно краще розуміти значення ініціативності, творчості, винахідливості, цілеспрямованості; переваги плавання, фітнесу та інших форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

В учнів 8–9-х класів контрольних груп в кінці експерименту у рівнях вихованості даного показника було помічено незначну позитивну динаміку, а саме: високий рівень зріс на 3,4 %; середній рівень зріс на 1,9 %; низький рівень відповідно зменшився на 5,3 %. У процесі підсумкового зрізу щодо вихованості в учнів 8–9-х класів контрольних та експериментальних груп показника когнітивного критерію «знання своїх обов'язків та їх виконання в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності» ми використовували тіж самі методи та методики, що і на констатувальному етапі табл. 3.

Контрольні зрізи в кінці експерименту переконливо засвідчили про значні зрушення в ЕГ, що відбулись у рівнях вихованості показника «знання своїх обов'язків та їх виконання в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності» табл. 3.

Таблиця 3.

Рівні вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності когнітивного критерію (знання своїх обов'язків та їх виконання в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності)

Рівні	Початок експерименту				Кінець Експерименту			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	13	9,1	13	8,6	31	21,7	18	11,9
Середній	51	35,7	55	36,4	71	49,6	57	37,8
Низький	79	55,2	83	55,0	41	28,7	76	50,3

Так, високий рівень вихованості даного показника в старших підлітків експериментальних груп зріс у порівнянні із початком експерименту з 9,1 % до 21,7 %; середній рівень зріс з 35,7 % до 49,6 %; низький рівень відповідно зменшився з 55, % до 28,7 %. На даному етапі учні 8–9-х класів експериментальних груп мали ґрунтовні знання стосовно своїх обов'язків та їх виконання в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Об'єктивно оцінювали власні можливості, знали яким чином виконувати доручення педагогів у процесі занять оздоровчим плаванням, фітнесом та традиційними уроками фізичної культури; розуміли значення обов'язків для досягнення поставленої мети, виховання цілеспрямованості; розуміли, яку слід виконувати суспільно корисну роботу закладу загальної середньої освіти тощо.

Отже, на підставі отриманих результатів щодо вихованості в старших підлітків когнітивного критерію (середній показник) виховання цілеспрямованості у фізкультурно-оздоровчій діяльності наприкінці дослідження помічено якісну й достовірну динаміку в учнів 8–9-х класів ЕГ, що наведено в таблиці 4.

У процесі впровадження ефективної експериментальної методики виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності достовірно покращилися показники вихованості когнітивного критерію.

Таблиця 4.

Рівні вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності когнітивного критерію
(середній показник)

Рівні	Початок експерименту				Кінець експерименту			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	осіб	%	Осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	15	10,3	15	10,1	36	25,2	20	13,2
Середній	54	37,5	58	38,2	70	48,9	61	40,4
Низький	75	52,2	78	51,7	37	25,9	70	46,4

Учні 8–9-х класів мають якісні знання про цілеспрямованість як важливу вольову якість і розуміють важливість активної особистості на протилежності пасивній у процесі досягнення мети засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності; знають правила безпеки під час занять у басейні, спортивному та тренажерному залі; знають свої обов'язки та їх виконання в процесі фізкультурно-оздоровчої та суспільно корисної діяльності; розуміють важливість та значення цілеспрямованості та фізкультурно-оздоровчої діяльності, усвідомлюють, що саме вони допоможуть досягти поставленої мети щодо власного здоров'я, професійної, спортивної роботи та сприяють задоволенню власних потреб; знають про диференційований та індивідуальний підхід у процесі підбору фізичних вправ та навантажень засобами оздоровчого плавання, фітнесу та традиційними видами фізкультурної діяльності; розуміють, як скласти індивідуальні оздоровчі програми під час занять оздоровчим плаванням та фітнесом.

Отже, наприкінці дослідження табл. 4. сформованість в учнів 8–9-х класів когнітивного критерію виховання цілеспрямованості у фізкультурно-оздоровчій діяльності порівняно з показниками початку дослідження в експериментальних групах значно зросла, а саме: з високим рівнем з 10,3% до 25,2 %, із середнім з 37,5% до 48,9 %, з низьким рівнем відповідно зменшилася з 52,2 % до 25,9 %. У старших підлітків контрольних груп рівні вихованості когнітивного критерію залишилися практично без змін, хоча було помічено позитивну динаміку, але незначну. Це можна пояснити тим, що учні 8-9-х класів контрольних груп хоча й відвідували традиційні уроки з фізичної культури, але при цьому цікавилися, чим займаються однолітки експериментальних груп в паралельних класах тощо.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Зважаючи на актуальність, важливим є вивчення педагогічних умов, сукупності змісту, форм і методів фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів різного віку тощо.

Література

1. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І.Д. Бех. – Том 2. – Чернівці :Букрек, 2015. – 640 с.
2. Бінецький Д. О. Особливості виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі навчальної діяльності / Д. О. Бінецький // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. –К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. – Випуск 5 (87)17. – С. 12-15.
3. Бінецький Д.О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно ігрової діяльності. Д.О.Бінецький. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип.152. У 2-х томах. Том 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О.-Чернігів:ЧНПУ, 2018.-С.135-139. (Серія: педагогічні науки)
4. Власова О. І. Основи психології та педагогіки. Підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. В 5 т / В.О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1979. – Т.2. – 670 с.
6. Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості учнів основної школи у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Нові технології навчання: наук-метод.зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2017. – Вип. 90. – С. 45-48.
7. Касіч Н.П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Науковий журнал «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії»/ За ред. В.В.Базалія та ін. – Чернівці., Вид-во «Молодий вчений», 2018. – Випуск 3.3 (55.3). – С. 48-52.
8. Тимчик М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.

References

1. Bekh, I. (2015). Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannia osobystosti: Vol. 2 [Selected works]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Binetskyi D. (2017) Osoblyvosti vykhovannya u molodshykh pidlitkiv prahnennya do samostiynosti u protsesi navchal'noyi diyal'nosti. Bulletin of the Seriya № 15. Vol.5 (87)17. Pp.. 12-15.
3. Binetskyi D. (2018). Education of young pupils striving for independence in the process of playing sports activities. Bulletin of the TG Chernihiv National Pedagogical University Shevchenko. Iss. 152. In 2 volumes. Vol. 1 / Pp.135-139. (Series: Pedagogical Sciences)
4. Vlasova O. I., Marushkevych A. A. (2011). Osnovy psykholohiyi ta pedahohiky. Pidruchnyk K. : Znannya., 333 p.

5. Sukhomlynskyi, V. (1979). Vybrani tvory [Selected works] (Vols. 1-5). Kyiv: Shkola. – 670 p.
6. Kasich N. (2017). Upbringing of purposefulness of primary school students in physical activity. New Learning Technologies: Institute of Innovative Technologies and Content of Education, MES of Ukraine. Vol. 90. Pp. 45-48.
7. Kasich N. (2018). Pedagogical conditions of upbringing of purposefulness of senior teenagers in physical culture and health activity. Scientific Journal "Young Scientist" of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Physical Culture, Sport, Ergotherapy. Young Scientist, Iss. 3.3 (55.3). Pp. 48-52.
8. Tymchyk M. (2014). Yednist shkoly ta simi u viiskovo-patriotychnomu vykhovanni starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom [The unity of school and family in military-patriotic education of older adolescents in the process of horting training]. In Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: Issue 18, book 2. Pp. 313-321).

УДК 615.825:616.2

Кириченко О.В.
викладач,
Атаманюк С.І.

доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА, ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

У цій науковій роботі досліджено використання окремих методик дихальної гімнастики на заняттях фізичного виховання. Проаналізувавши кілька основних методик дихальної гімнастики, ми обрали комплекс дихальних вправ, що якнайкраще підходить для студентів. Розроблена методика складається з двох блоків дихальної гімнастики - на початку та наприкінці заняття. На початку заняття, перед розминкою, рекомендується короткий комплекс вправ за методом Стрельникової. Обґрунтуванням використання саме цієї дихальної гімнастики на початку заняття стали наукові дослідження позитивного впливу легкої гіпоксії на організм студентів. Наприкінці заняття, після заминки, рекомендується виконувати короткий комплекс вправ глибокого дихання за методикою «цигун». Цей комплекс, на відміну від першого за Стрельниковою, навпаки збагачує кров киснем, сприяє максимальному відновленню організму після фізичних вправ. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану рівні.

Ключові слова: фізичне виховання, комплекс вправ, студенти, дихальна гімнастика, заняття.

Е.В. Кириченко, С.І. Атаманюк. Дыхательная гимнастика, как важная составляющая физического воспитания студентов ВУЗ. В этой научной работе исследованы использования отдельных методик дыхательной гимнастики на занятиях физического воспитания. Проанализировав несколько основных методик дыхательной гимнастики, мы выбрали комплекс дыхательных упражнений, который, как нельзя лучше подходит для студентов. Разработанная методика состоит из двух блоков дыхательной гимнастики - в начале и в конце занятия. В начале занятия, перед разминкой, рекомендуется короткий комплекс упражнений по методу Стрельниковой. Обоснованием использования именно этой дыхательной гимнастики в начале занятия стали научные исследования положительного влияния легкой гипоксии на организм студентов. В конце занятия, после заминки, рекомендуется выполнять короткий комплекс упражнений глубокого дыхания по методике «цигун». Этот комплекс, в отличие от первого по Стрельниковой, наоборот обогащает кровь кислородом, способствует максимальному восстановлению организма после физических упражнений. Правильное дыхание стимулирует механизмы саморегуляции, благодаря которым можно стабилизировать работу органов и систем организма на оптимальном для его функционального состояния уровне.

Ключевые слова: физическое воспитание, комплекс упражнений, студенты, дыхательная гимнастика, занятия.

Elena Kirichenko, Svetlana Atamanyuk. Respiratory gymnastics as an important component of the physical education of university students. In this scientific work, the use of individual methods has been investigated respiratory gymnastics in physical education classes. Having analyzed several basic methods of breathing exercises, we have chosen a set of breathing exercises, which, as well as possible, suitable for students. The methodology developed consists of two blocks respiratory gymnastics at the beginning and end of the class. At the beginning of the lesson, before warming up, we recommend a short set of exercises using the method Strelnikova. The rationale for using this particular respiratory Gymnastics at the beginning of the class was a positive scientific study the effects of mild hypoxia on students. At the end of the class, after hiccups, it is recommended to perform a short set of exercises deep breathing using the qigong technique. This complex, as opposed to first on Strelnikova, on the contrary, enriches the blood with oxygen, helps maximize recovery from physical of the exercises. Depending on where the class is held, at the stadium or in the stadium, in the hall, you can perform a deep soothing qigong breath in the sitting or lying position on the mats respectively. The study showed that the inclusion of the proposed respiratory gymnastics system in the program physical education, promotes the learning of rational breathing, positively changes the parameters of students' respiratory function, who have suffered from acute respiratory illness, reduces repetition, sickness rate by 10-15%; improves somatic and mental levels of health. The results obtained indicate that the study of methods breathing exercises are an effective means of healing, so breathing exercises should always be included as a component of the physical education curriculum. Research by many scientists shows that the right thing to do is to have a physical education curriculum, breathing is important for health. With the help of specially selected

breathing exercises students can substantially increase the vitality of your own body, quickly and adequately, to adapt to negative environmental factors. Proper breathing stimulates self-regulation mechanisms through that can stabilize the body's organs and systems on optimal level for its functional state.

Key words: *physical education, a set of exercises, students, breathing exercises, classes.*

Постановка проблеми. Дихальна гімнастика - науково обґрунтований лікувально-відновлювальний метод, доступний і ефективний засіб укріплення здоров'я людини. За її допомогою можна так натренувати дихальну систему, що стане можливим відчувати власне дихання більше, ніж будь-яку іншу фізіологічну функцію. За диханням можна спостерігати, контролювати, свідомо ним управляти. Від того, як людина дихає, наскільки раціонально працює дихальний апарат, залежить її здоров'я і працездатність.

Дихальні вправи - це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання [6].

Дихальна гімнастика - науково обґрунтований лікувально-відновлювальний метод, доступний і ефективний засіб укріплення здоров'я людини. За її допомогою можна так натренувати дихальну систему, що стане можливим відчувати власне дихання більше, ніж будь-яку іншу фізіологічну функцію. За диханням можна спостерігати, контролювати, свідомо ним управляти. Від того, як людина дихає, наскільки раціонально працює дихальний апарат, залежить її здоров'я і працездатність.

Дихальні вправи - це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина і частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження і повсякденне життя переконливо свідчить, що за допомогою спеціально підібраних дихальних вправ студенти можуть суттєво збільшити життєздатність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану рівні [7].

На основі сучасних досягнень педагогіки, фізіології, теорії і методики фізичного виховання й інших наук стало можливим свідоме управління функціями організму, підвищення резервів здоров'я.

На думку деяких дослідників, дихальні вправи специфічні для різних видів рухової діяльності, але всі вони передбачають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень, підвищення здатності до максимальної вентиляції легень і розвинення витривалості дихальних м'язів.

Дослідженням впливу дихальної гімнастики займалися такі вчені, як: Діба Т.Г., Мозолін Н.Г., Цирельников Н.І., Асташенко О.І., Стрельникова А.С., Стрельникова А.М., Бутейко К.П. та інші.

У науковій літературі багато пишуть про важливість і необхідність використання в практиці фізичної культури і спорту оздоровчого впливу на дихальну систему спеціальних дихальних вправ такі вчені як А. Н. Крестовников, З. І. Мюллер, С. В. Ільїн, О. В. Осипова, М. В. Волков. Згідно досліджень В. Г. Бокша, В. А. Левандо, А. Е. Макаревич, використання дихальних вправ у процесі фізичного виховання сприяє удосконаленню функцій дихання, інших функціональних систем, профілактиці і лікуванню захворювань. А В. Дубровський у своїх працях зазначає, що дихальні вправи широко використовуються в спортивній практиці.

Існує багато методик дихальної гімнастики, але всі вони засновані на різних поєднаннях основних видів дихання - верхньому, середньому та нижньому. Іноді використовується поняття повного дихання, при якому працюють всі частини дихального апарату. Подих і видих на повні груди, дихання через ніс або рот - основні елементи будь-якої дихальної гімнастики. Найкраще практикувати дихальну терапію в такий спосіб: по-перше, точно виконувати всі інструкції й, по-друге, розділити практичні заняття на невеликі відрізки і опановувати їх поступово [9].

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх навчальних закладах, згідно положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт", (ст. 12) [5], Державної програми розвитку фізичної культури і спорту та великих проблем щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі, однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонійного розвитку, фізичного і психічного здоров'я молоді [1].

Аналіз навчальних програм з дисципліни "Фізична культура" показав, що їх зміст переважно спрямований на здобуття певних показників (сила, витривалість, спритність тощо), однак вивчення і засвоєння спеціальних дихальних вправ у них не передбачено.

Виклад основного матеріалу. До сучасних проблем методики навчання правильного дихання можна віднести:

1. Методика дихальної гімнастики Стрельникової. Дихальна гімнастика, розроблена О.М. Стрельниковою, сприяє вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлексорних зв'язків, позитивно впливає на функцію нервово-регуляторних механізмів, що управляють диханням. У дихальній гімнастиці динамічні дихальні вправи супроводжуються рухами рук, тулуба та ніг. Ці рухи завжди відповідають певним фазам дихання (вдихи часто виконуються при рухах, які стискають грудну клітину). Гімнастика допомагає організму самостійно, без допомоги ліків, справитися з різними хворобами.

2. Дихальна гімнастика «цигун». Особливістю китайської гімнастики є те, що її виконання не потребує великих зусиль і забезпечується участю невеликої кількості м'язів. Ці вправи служать як би самомасажем. Вони стимулюють, тренують кровоносні судини, нерви і м'язи, залучаючи до руху всі частини тіла. Лікувальний курс китайської гімнастики призначається лікарем залежно від стану здоров'я. Вироблення правильного дихання цигун - дуже важливий етап тренування цигун для початківців. Ця гімнастика сприяє оздоровленню, благотворно впливає на весь організм, підвищує працездатність, попереджає розвиток багатьох захворювань, сприяє тривалості життя людини. Внаслідок регулярного виконання запропонованих вправ створюються сприятливі умови для нормалізації кровообігу, зменшуються застійні явища, особливо в черевній порожнині, що є важливим для людей із хворобами дихального апарату, а також збільшується кровообіг серцевого м'яза.

Мета, завдання та методи дослідження. Метою дослідження даної роботи є обґрунтування, підбір та експериментальна перевірка ефективності дихальної гімнастики на занятті з фізичного виховання.

Відповідно до об'єкта, предмета, мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. Дослідити стан проблеми в науково-методичній літературі, узагальнити досвід та практику з питань використання окремих методик дихальної гімнастики на уроках фізичного виховання.

2. Проаналізувати сучасний ступінь застосування дихальних вправ на занятті з фізичного виховання.

3. Розробити та теоретично обґрунтувати комплекс дихальних вправ для студентів спеціальної медичної групи.

4. Спостереження

Для експериментального дослідження було використано антропометричні методи студентів.

Для реалізації поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Літературний огляд

2. Аналіз

(спірографія, проба Штанге, вимірювання ЧСС) і аналіз.

В першому семестрі 2019- 2020 навчального року до програми фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи НУ «Запорізька політехніка», було запропоновано "Дихальну гімнастику" як додатковий розділ занять фізичного виховання. У результаті проведення практичних занять студенти повинні ознайомитися з методиками дихальної гімнастики, їх медичним обґрунтуванням, уміти застосовувати дихальну гімнастику під час самостійних занять.

Ключем вирішення такого завдання є запропонована нами система оптимізації різних сторін і механізмів дихання, управління, мобілізації основних функцій організму, його захисних і пристосувальних реакцій, спрямованих на гармонійний розвиток особистості за допомогою дихальної гімнастики, яку необхідно включити в обов'язкову складову програми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Аналіз педагогічного спостереження, проведеного в динаміці з вересня по грудень 2019- 2020 навчального року, за даними особистих щоденників лікарсько-педагогічного і самоконтролю свідчить: результати дихальної проби Штанге порівняно з вихідними даними покращилися на 18%, частота дихання в спокої - на 13%, ЧСС у спокої - на 3,9%, максимальне вживання кисню (МВК), розраховане за методикою Карпмана, - на 2,9%, екскурсія грудної клітки збільшилась на 17,9%. Безумовно, цих результатів досягнуто в результаті систематичних занять, які включали різні розділи програми: гімнастику, спортивні і рухливі ігри, оздоровчі ходьбу і біг, вправи спеціального призначення, але провідну роль відіграло засвоєння і застосування раціонального дихання.

На заняттях з фізичного виховання використовувалися запропоновані нами комплекси дихальних вправ, які розвивають обсяг зовнішнього дихання, силу і витривалість дихальних м'язів, стійкість до гіпоксії, впливають на центральну нервову систему, прискорюють відновлювальні процеси. Проаналізувавши кілька основних методик дихальної гімнастики, ми обрали комплекс дихальних вправ, що як найкраще підходить для студентів.

Розроблена методика складається з двох блоків дихальної гімнастики - на початку та наприкінці заняття. На початку, перед розминкою, рекомендується короткий комплекс вправ за методом Стрельникової. Обґрунтуванням використання саме цієї дихальної гімнастики на початку заняття стали наукові дослідження позитивного впливу легкої гіпоксії на організм. Згідно з дослідженням державної академії фізичної культури, короточасна дія помірних мір гіпоксії стимулює аеробний обмін у більшості органів і тканин, роблячи організм витривалішим. У крові підвищується кількість еритроцитів, і збільшується об'єм легенів. При періодичному зайнятті спортом в стані нестачі кисню (гіпокситерапії) оптимізується система доставки кисню до м'язів, що призводить до збільшення капілярної мережі організму, роблячи тренування на витривалість ефективнішими [4]. Наприкінці заняття, після заминки, рекомендується виконувати короткий комплекс вправ глибокого дихання за методикою «цигун». Цей комплекс, на відміну від першого за Стрельниковою, навпаки збагачує кров киснем, сприяє максимальному відновленню організму після фізичних вправ. Залежно від того, де проводиться заняття, на стадіоні чи у залі, можна виконувати глибоке заспокійливе дихання «цигун» у положенні сидючи чи лежачи на матах відповідно. Починати глибоке дихання слід з 15- 20 вдихів- видихів, поступово збільшуючи кількість до 50. Якщо студенти добре засвоюють заспокійливе дихання «цигун» у положенні лежачи на боку, можна чергувати його з йоговською пранаямою.

Завдяки наведеним дихальним вправам поліпшується кровообіг, ліквідовується явище застою крові, що дозволяє організму звільнятися від вуглекислоти і поліпшити постачання киснем. Ліквідовується киснева недостатність в організмі. Удосконалення функціональних можливостей дихальної системи цілком реально. Для цього слід керуватися методикою формування навичок правильного дихання, довільного розслаблення м'язів і психофізичного тренування, що дозволить:

- поліпшити здоров'я і підвищити запаси життєвих сил;
- підвищити тонус організму і його опірність впливам негативних факторів зовнішнього середовища;
- запобігати неспецифічним захворюванням органів дихання;

- удосконалювати фізичну працездатність організму;
- забезпечувати творчу активність особистості, усталену зацікавленість до регулярних занять фізичним вихованням;
- подолати згубні звички й утвердити здоровий спосіб життя.

Висновки У роботі було переглянуто низку науково-методичних джерел з питань використання дихальної гімнастики як невід'ємної частини фізичної культури, та ступінь її застосування у програмі фізичного виховання студентів. Дослідження багатьох вчених свідчать про те, що правильне дихання відіграє важливу роль для здоров'я. За допомогою спеціально підібраних дихальних вправ студенти можуть суттєво збільшити життєздатність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Правильне дихання стимулює механізми саморегуляції, завдяки яким можна стабілізувати роботу органів і систем організму на оптимальному для його функціонального стану рівні. Однак, проведені дослідження показали, що вивчення і засвоєння спеціальних дихальних вправ не передбачено навчальною програмою.

Було розроблено та теоретично обґрунтовано комплекс дихальних вправ для студентів. Комплекс складається з низки вправ за методикою Стрельникової, які рекомендується виконувати на початку заняття за для утворення легкої гіпоксії, та вправ за методикою «цигун» для виконання в кінці заняття з метою компенсації кисневої нестачі. Також було проведено оцінку ефективності запропонованих заходів. Дослідження показало, що включення запропонованої системи дихальної гімнастики в програму фізичного виховання сприяє засвоєнню раціонального дихання; позитивно змінює параметри дихальної функції; у студентів, які перенесли гострі респіраторні захворювання, зменшує повторну захворюваність на 10-15%; поліпшує рівень соматичного і психічного здоров'я. Отримані результати свідчать, що вивчення методик дихальних вправ є дієвим засобом оздоровлення, тому дихальну гімнастику слід обов'язково включати як складову навчальної програми з фізичного виховання.

Література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / О. М.Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Г. Боднар – Львів: Українські технології, 2005. – С. 95–110.
2. Барбашова З. И. Динамика повышения резистентности организма и адаптивных реакций на клеточном уровне в процесс адаптации к гипоксии / З. И. Барбашова. // Успехи физиологических наук. – 1970. – С. 70–80.
3. Бондаренко Т.В. Засоби відновлення розумової працездатності: Методичні вказівки до теоретичних і методичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). - Харків: ХНАМГ, 2009. - С. 25-35.
4. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / Кароліс Дінейка. // Київ: Здоров'я. – 1988. – С. 86–90.
5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт": ред. від 05.12.2012 [Електронний ресурс] - Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/go/3808- 12.
6. Карпюк І. Ю. Дихальна гімнастика у програмі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення / І. Ю. Карпюк. // Педагогіка, психологія та мед.-біол.пробл. фіз.виховання і спорту. – 2005. – №11. – С. 33–40.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. - М.: Знание, 1986. - 27 с.
8. Прерывистая гипоксия - новый метод тренировки, реабилитации и терапии [Електронний ресурс]
9. Уэст Дж. Физиология дыхания: основы / Д. Уэст; Под ред. А. М. Генина; пер. с англ. Н.Н. Алипова. - М.: Мир, 1988. - 117 с.
10. Цигун для начинающих. Дыхание цигун [Електронний ресурс]
11. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. // Метафора. – 2006. – №2. – С. 56–72.

References

1. Aktualni problemi teorii i metodiki fizichnogo vihovannya / O. M.Vaceba, Yu. V. Petrishin, Ye. N. Pristupa, I. G. Bodnar – Lviv: Ukrayinski tehnologiyi, 2005. – S. 95–110.
2. Barbashova Z. I. Dinamika povysheniya rezistentnosti organizma i adaptivnyh reakcij na kletochnom urovne v process adaptacii k gipoksii / Z. I. Barbashova. // Uspehi fiziologicheskikh nauk. – 1970. – S. 70–80.
3. Bondarenko T.V. Zasobi vidnovlennya rozumovoyi pracezdatnosti: Metodichni vkazivki do teoretichnih i metodichnih zanyat z disciplin «Fizichne vihovannya» i «Upravlinnya profesijnoyu pracezdatnistyu» (dlya studentiv dennoyi formi navchannya usih specialnostej Akademiyi). – Harkiv1: HNAMEG, 2009. - S. 25-35.
4. Dinejka K. Ruh, dihannya, psihofizichne trenuvannya / Karolis Dinejka. // Kyiv: Zdorov'ya. – 1988. – S. 86–90.
5. Zakon Ukrainyini "Pro fizichnu kulturu i sport": red. vid 05.12.2012 [Elektronnij resurs] - Rezhim dostupu : zakon.rada.gov.ua/go/3808- 12.
6. Karpyuk I. Yu. Dihalna gimnastika u programi fizichnogo vihovannya studentiv specialnogo medichnogo viddilennya / I. Yu. Karpyuk. // Pedagogika, psihologiya ta med.-biol.probl. fiz.vihovannya i sportu. – 2005. – №11. – S. 33–40.
7. Ovsyannikov V.D. Dyhatelnaya gimnastika. - M.: Znanie, 1986. - 27 s.
8. Preryvistaya gipoksiya - novyj metod trenirovki, rehabilitacii i terapii [Elektronnij resurs]
9. Uest Dzh. Fiziologiya dyhaniya: osnovy / D. Uest; Pod red. A. M. Genina; per. s angl. N.N. Alipova. - M.: Mir, 1988. - 117 s.
10. Cigun dlya nachinayushih. Dyhanie cigun [Elektronnij resurs]
11. Shetinin M. N. Dyhatelnaya gimnastika A.N. Strelnikovej / M. N. Shetinin. // Metafora. – 2006. – №2. – S. 56–72.

УДК 378.016:796]:613

Кириченко Т. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті аналізується сучасний стан та основні напрямки формування здорового способу життя студентів ВНЗ у процесі фізичного виховання. Встановлено, що ефективність фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів у вузах обумовлена різними факторами. В залежності від конкретних умов на перший план висуваються питання зміцнення матеріально-технічної бази для фізкультурно-спортивних занять студентів, підвищення рівня фінансового забезпечення, покращення науково-методичного рівня викладачів кафедр фізичного виховання і т.д..

Відзначено, що реалізація вказаних напрямків необхідна в рамках кожної вузівської дисципліни, в тому числі і у фізичному вихованні. Нині існуюча комплексна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, будучи достатньо гнучкою, надає кафедрам варіантні можливості втілення закладених в ній ідей, але в той же час має і ряд невідповідностей. Особливо чітко вони проявляються в системі «цілі-результати». Наголошено, що фізичне виховання і здоровий спосіб життя є одними з найважливіших компонентів формування активних громадян незалежної України під час їх навчання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, здоров'я, тренувальні заняття, фізичні вправи, студентська молодь.

Кириченко Т.Г. Физическое воспитание как системообразующий фактор формирования здорового образа жизни в студенческой среде. В статье анализируется современное состояние и основные направления формирования здорового образа жизни студентов ВУЗ в процессе физического воспитания. Установлено, что эффективность физического воспитания и формирования здорового образа жизни студентов в вузах обусловлена разными факторами. В зависимости от конкретных условий на первый план выдвигаются вопросы укрепления материально-технической базы для физкультурно-спортивных занятий студентов, повышения уровня финансового обеспечения, улучшения, научно методического уровня преподавателей кафедры физического воспитания и так далее.

Отмечено, что реализация указанных направлений необходима в рамках каждой вузовской дисциплины, в том числе и в физическом воспитании. В настоящее время существующая комплексная программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений, будучи достаточно гибкой, предоставляет кафедрам вариантную возможность воплощения заложенных в ней идей, но в то же время имеет и ряд несоответствий. Особенно четко они проявляются в системе «цели-результаты».

Физическое воспитание и здоровый образ жизни является одними из важнейших компонентов формирования активных граждан независимой Украины во время их учебы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровье, тренировочные занятия, физические упражнения, студенческая молодежь.

Kirichenko Taras. Physical education as a system-forming factor for forming a healthy lifestyle in a student environment. In the article the modern state and basic directions of forming of healthy way of life of students of nedehyza is analysed in the process of physical education. It is set that efficiency of physical education and forming of healthy way of life of students in the pedagogical institutes of higher is conditioned different factors. Depending on concrete terms on the first plans the questions of strengthening of material and technical base are pulled out for athletic-sporting employments of students, increase of level of the financial providing, improvement, scientifically methodical level of teachers of department of physical education et cetera.

Realization of the indicated directions is needed within the framework of every institute of higher discipline, including in physical education. Studies of the physical condition of student youth indicate that a significant number of students (more than 40%) and female students (73%) practically do not exercise in their leisure time. Physical education causes bad mood, depression in 70% of students and 47% of female students. Fatigue, fervor, irritation were noted after 72% of students and 82% of students. Along with this, 20% of the surveyed are overweight, 50%) deviations in the development of musculoskeletal system. About 60% of entrants entering the first year of higher education have extremely low physical fitness.

The evidence of increasing demands for health, physical development and preparedness of student youth is the constant increase in the amount of information, the increase in the load of psychological influence. In the absence of student time, an increasing role is played by the optimization of learning loads and the means used to achieve this goal. In this particular case, the method of testing and assessment of physical fitness, created in the past decades, from the discipline of physical education, is narrow-minded and does not fully perform its functions.

Presently existent complex program from physical education for higher educational establishments, being flexible enough,

gives a department variant possibility of embodiment of the idea stopped up in it, but at the same time has a row of disparities. Especially expressly they show up in the system «purpose-results». The offered control norms on physical preparedness are actually the unique criterion of quality of educational process, give the impression of the simplified approach to this problem.

Physical education and healthy way of life is one of major components of forming of active citizens of independent Ukraine during their studies.

Key words: healthy way of life, physical education, health, trainings employments, physical exercises.

Постановка проблеми. Науковці стверджують, що протягом останніх десятиріч склалася тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, школярів, учнів середніх спеціальних навчальних закладів та студентів вузів. Це пов'язане не тільки з проблемами економіки, екології, але й з недооцінкою в суспільстві, в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання цього контингенту населення, відповідно до сучасних вимог [5, 8, 11, 13].

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до розвитку фізичної культури, формування здорового способу життя, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання [4, 6, 12].

Одним із засобів успіху в розвитку фізичної культури та формування здорового способу життя студентської молоді є науково обґрунтована програма та апробовані на практиці форми спрямованого використання методів фізичної культури і спорту у вузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За твердженням низки дослідників, у фізичному вихованні студентської молоді склалася проблемна ситуація, яка полягає у протиріччі між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання. Рішення цієї проблеми тільки лише шляхом покращення матеріальної бази та підвищення рівня професійної підготовки педагогічних кадрів, в межах сучасних можливостей очікуваного результату не дають [1, 8, 10, 11].

Виходячи із вище викладеного, необхідно шукати інші шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Провідні спеціалісти в цій сфері до основних напрямків роботи відносять: вдосконалення внутрішньосистемних зв'язків і відносин у системі народної освіти; підвищення якості програмно-нормативного забезпечення. При цьому слід відзначити, що фізичне виховання, як частина загальної системи народної освіти, повинно змінюватися у відповідності з особливостями його розвитку та функціонування [2, 9, 12].

Дані досліджень фізичного стану студентської молоді свідчать про те, що значна кількість студентів (більше 40 %) і студенток (73%) практично не займаються фізичною культурою у вільний від занять час. Заняття фізкультурою викликають поганий настрій, пригніченість у 70% студентів і 47 % студенток. Втомиленість, в'ялість, роздратованість відмічені після таких занять у 72 % студентів і 82 % студенток. Поряд з цим 20 % обстежених мають надлишкову вагу, 50%) відхилення у розвитку опорно-рухового апарату. Близько 60 % абітурієнтів, які вступають на I курс вищих навчальних закладів, мають вкрай низьку фізичну підготовку [1, 10, 13].

Свідченням підвищення вимог до здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентської молоді є постійне зростання обсягу інформації, зростання навантажень психологічного впливу. При дефіциті часу студента, все більшу роль відіграє оптимізація навчальних навантажень і засобів, що вживаються для досягнення поставленої мети. У конкретному випадку методика тестування та оцінка фізичної підготовленості, створена у минулих десятиліттях, з дисципліни фізичне виховання, носить вузьковідомчий характер і не виконує повною мірою своїх функцій [5, 9, 10].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є теоретичний аналіз сучасного стану та напрямів формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Метою фізичного виховання та формування здорового способу життя у вузі є зміцнення здоров'я, виховання фізичної культури студента та здатність реалізовувати її у соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Процес формування здорового способу життя та занять фізичною культурою передбачає вирішення таких виховних, розвиваючих та оздоровчих завдань:

- виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя;
- формування системи теоретичних знань і практичних навичок в галузі фізичної культури;
- забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх спеціалістів, що включає фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно-значущих фізичних якостей та психологічних здібностей;
- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння навичками самоконтролю у процесі фізкультурно-спортивних занять;
- залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку особистості.

Однак існуюча система фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів не дозволяє у повній мірі вирішувати поставлені завдання. Причини такого стану справ є: недостатня кількість закінчених науково-дослідних робіт з даної проблеми, мало педагогічних кадрів, які ставлять за мету не тільки освітні, але й оздоровчі завдання; недостатня матеріальна база, обладнана сучасними приладами для експрес-діагностики ефективності педагогічного процесу; не готуються до профілактичної роботи з використанням засобів фізичного виховання лікарі; погана організація роботи – відомча відокремленість; відсутність матеріальних стимулів.

До основних недоліків системи фізичного виховання та формування здорового способу життя у вузах відносяться:

- відсутність єдиного підходу у визначенні структури і змісту тестування. А також оцінки здоров'я та фізичної підготовленості студентів;

- недостатня наукова обґрунтованість і добротність складу фізичних вправ, прийнятих як тести контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок;
- відсутність послідовності у змісті тестування і нормативах оцінки на різних етапах формування особистості;
- використання у якості нормативів оцінки фізичної підготовленості «норми більшості», яка одержана в якості середньої величини при кількісному аналізі;
- недостатнє врахування вимог, які ставляться до моторики людини сучасним виробництвом, збройними силами, умовами життя і т.д.

Для вирішення цих питань важливо удосконалити мотиваційно-потребову сферу студентів і на цій основі сформулювати в них активне та усвідомлене ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять та фізичного вдосконалення.

Особливе піклування вузівських працівників викликають студенти, які поступають на перший курс. Відмічається, що більшість із них не мають достатньої фізичної та спортивно-технічної підготовленості. Низький рівень мотиваційно-потребової сфери зумовлений у них поганим знанням питань в галузі фізичної культури та здорового способу життя, вузькістю фізкультурно-спортивних інтересів. Все це відображається і на ставленні їх до навчальних і позанавчальних занять фізичними вправами, впливає на успішність і відвідування занять. Недостатній розвиток фізичних якостей викликає у студентів відчуття невпевненості в собі, занижену самооцінку, що породжує пасивність і незадоволеність заняттями.

При вивченні динаміки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, стану їх здоров'я у період навчання в інституті деякі автори вважають, що темпи приросту показників фізичної підготовленості студентів після 2-го курсу сповільнюються, а на 4-му навіть різко знижуються [3, 10].

У старшокурсників, що припинили обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичною культурою і спортом, чітко спостерігається зниження фізичної працездатності та погіршення стану здоров'я. У зв'язку з цим особливо хвилює факт зменшення кількості студентів, які самостійно займаються у вільний час різними видами фізичної культури і спорту [8].

Очевидно, систематична фізкультурно-оздоровча робота з основною масою студентів ведеться не на відповідному рівні. У більшості вузів України фізичним вихованням на старших курсах продовжує займатися лише та незначна частина студентів, яка досягла певних успіхів у тому чи іншому виді спорту. Більшість же студентів стоїть осторонь від занять фізичною культурою і спортом, тобто планомірна робота кафедр фізичного виховання та спортивних клубів на ділі зводиться до вузької спортивної підготовки незначної кількості студентів. Це пояснюється тим, що правління спортивних клубів покликане, в першу чергу, вирішувати завдання організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в позанавчальний час займається, в основному, підготовкою ведучих спортсменів інституту, формуванням збірних команд для участі у змаганнях і т.д. Як правило, цими питаннями займаються і кафедри фізичного виховання. Така підміна масово-оздоровчої, навчально-виховної роботи з фізичного виховання спостерігається нерідко [2, 7].

Слід зазначити, що вирішення даної проблеми в тому, щоб на основі єдиного керівництва, об'єднання зусиль всіх зацікавлених організацій добиватись більш гармонійного і повноцінного використання різних форм фізичного виховання, створюючи цим самим необхідний і достатній руховий режим.

Пошук резервів для збільшення обсягу рухової діяльності йде, як правило, двома шляхами.

Перший визначається якістю програмно-нормативних документів вищої школи; тут, в міру вдосконалення програми, відмічається постійне збільшення кількості годин, відведених на фізичне виховання. Однак, це вимагає збільшення штатів, розширення спортивної бази вузів.

Другий шлях пов'язаний з удосконаленням форм організації навчального процесу, збільшення обсягу рухової активності за рахунок більш вузької спеціалізації і підвищенням моторної щільності занять, постійним покращенням методики їх проведення з тим, щоб сформувати у студентів звичку до систематичного використання засобів фізичної культури і спорту в позанавчальний час [2, 4].

Заняття із спортивною спрямованістю, згідно висновкам багатьох спеціалістів позитивно вплинули на вирішення деяких питань фізичного виховання. Зокрема в умовах спортивної спеціалізації краще здійснювати періодизацію фізичної підготовки, визначати ступінь засвоєння рухових дій. Все це дозволяє студентам показувати більш високі спортивно-технічні результати, добиватися виконання розрядних нормативів. Однак, не можна не відмітити, що побудова навчального процесу на основі спортивної спеціалізації викликає небезпеку одностороннього, а не комплексного розгляду проблеми. Зокрема деякі автори вказують, що ця форма занять недостатньо впливає на всебічний фізичний розвиток студентів.

На нашу думку, використання одного із видів спорту, спорідненого із додатковим обсягом вибіркового фізичних вправ, дозволяє в кінцевому варіанті отримати достатній сумарний результат. У результаті студенти набувають і всебічного фізичного розвитку і високого ступеню спортивно-технічної підготовленості.

Ми вважаємо, що періодичне включення в фізкультурно-оздоровчі заняття елементів кругового тренування дозволить ліквідувати елемент монотонності занять, сприятиме різнобічному впливу на організм. В літературі зустрічаються дані про вплив кругового тренування на динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Досліджувалось також використання різних варіантів комплексно-кругової форми проведення занять із застосуванням обтяжень при виконанні вправ. При цьому студентів орієнтують на відповідний режим рухової діяльності. Така форма проведення занять більш ефективна при вдосконаленні комплексних проявів рухових якостей. Крім цього, вона більшою мірою сприяє підвищенню активності, цілеспрямованості та дисципліни у студентів на навчальних заняттях.

Про користь комплексного підходу при організації навчально-тренувального процесу говорять багаточисленні експериментальні дані та інші, які засвідчують те, що при його використанні досягається гармонійний розвиток людини, при цьому різнобічні навантаження покращують силу, швидкість і витривалість більшою мірою чим односпрямовані вправи.

Одним із шляхів підвищення ефективності фізичного виховання у вузі є покращення якості навчального заняття. Практика роботи показує, що ефективність заняття з фізичного виховання в даний час визначається не вибором одного, хай навіть ефективного методу, а використанням комплексу методів і прийомів, вмінням їх організувати, що дозволяє отримати максимальний результат.

Основною формою цілеспрямованого використання фізичної культури і спорту у вищій школі є обов'язкові навчальні заняття. Однак вони не забезпечують якісного вирішення завдань фізичного виховання та формування здорового способу життя в студентському середовищі.

Очевидно, що фізичне виховання і формування здорового способу життя студентів є одним нерозривним процесом, без якого неможливо вирішення основного завдання – гармонійного розвитку психічно і фізично здорової особистості.

Проблема здоров'я сьогодні є предметом досить інтенсивних та різнобічних досліджень. Світоглядною і методологічною основою цих досліджень є філософське осмислення феномену здоров'я.

Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку і виділяє її практичну та гносеологічну сторони.

Здоров'я людини, як практична проблема нашого суспільства, це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини.

Здоров'я, як пізнавальна проблема, постає, як проблема приведення у відповідність сформованих раніше уявлень про те, що є здоров'я людини з сучасним рівнем вимог науки і практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях).

Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною нею культурою [10, 11].

Проблема здоров'я сучасної людини безпосередньо пов'язується з загрозою її виродження як виду живих істот. Так відзначаючи, що за найближчі 30 років зникне біля 20% існуючих нині видів живих істот, Г.Л. Апанасенко наголошує, що людина, якщо мати на увазі біологічну сутність людської істоти, аж ніяк не є виключенням цієї сумної закономірності. Більше того, донині людина так організовує свою життєдіяльність, що лише сприяє прискоренню власній загибелі, оскільки кардинально змінює умови існування, до яких віками адаптувався людський організм. Адже «кожний біологічний вид вмирає з однієї простої причини: змінюються умови життя, до яких він пристосований». Людина, – слушно зауважує Г.Л. Апанасенко, – не виключення: зростання показників захворюваності і смертності, яке виявилось з 50-х років нашого століття, – «перший дзвінок» для людства, сигнал тривоги про початок «вимирання» [1].

Але навіть на вельми несприятливому загальнопланетарному фоні Україна постає як країна з досить низьким рівнем здоров'я населення.

Цей стан зумовлений Чорнобильською катастрофою, надзвичайно важким загальним екологічним становищем та низькою культурою способу життя різних верств населення України в тому числі і студентської молоді, яка повинна значною мірою, формувати його в інших [4, 6].

В результаті дослідження було встановлено:

1. У навчально-виховній роботі викладачі кафедр фізичного виховання недостатньо використовують форми, методи і прийоми підвищення ефективності процесу фізичного самовдосконалення студентів, які б сприяли їх залученню до ЗСЖ.

2. Організація навчального процесу недостатньо сприяє формуванню здорового способу життя студентів. У роботі більшості викладачів фізичного виховання основна увага приділяється лише організації практичної діяльності студентів, а залучення їх до загартування, раціонального харчування, загальної та особистої гігієни, дотримання режимних моментів та інших вимог здорового способу життя фактично випадає з поля зору. В результаті студенти мають слабкі теоретичні знання з фізичної культури, неточні та неповні відомості про здоровий спосіб життя, його значущість для зміцнення та збереження власного здоров'я.

3. Студенти поверхово володіють знаннями, вміннями та навичками проведення оздоровчих заходів за місцем проживання. Це є однією з основних причин їх пасивності щодо самостійних занять фізичними вправами і як наслідок – низький рівень здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Аналіз стану фізичного виховання та самовиховання студентів засвідчив необхідність корінного покращення у вузах оздоровчої роботи зі студентською молоддю, виявлення умов формування у неї здорового способу життя як компоненту соціальної активності.

Крім вищезазначеного, особливу увагу слід зосередити на наступному:

- вирішення проблеми формування здорового способу життя і фізичного вдосконалення студентів буде можливим лише в тому випадку, якщо вони будуть вирішуватись не тільки засобами фізичного виховання, але і самовихованням в їх міцній взаємодії;

- перетворення знань з фізичної культури в елементи професійної свідомості майбутнього спеціаліста, розширення і перебудова їх на науковій основі, формування пов'язаних з ними відношень і мотивів пізнавальної і практичної діяльності мають місце тільки тоді, коли знання набувають особистісного смислу або коли студент пізнає їх суспільну цінність;

- необхідне становлення такої професійної свідомості спеціаліста в структурі якої цінності фізичної культури актуалізовані, системно організовані і визначають його активну позицію по відношенню до здорового способу життя, фізичної

досконалість, професійної і виховної діяльності.

Висновки. Таким чином, у сучасній педагогіці проблема взаємодії виховання в залежності із станом здоров'я студентської молоді є однією з найбільш актуальних проблем. Враховуючи сучасні умови соціального і екологічного середовища особливого значення набуває динаміка фізичного стану, як фактору, що відображає рівень фізичного розвитку, фізичної досконалості організму і здоров'я студентів. Акцент в охороні та зміцненні здоров'я повинен ставитись на участі у цьому процесі самих студентів, за рахунок підвищення в них якості знань, умінь і навиків із формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручн. для лікарів. – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. А.В. Магльований. – Л.: Кварт, 2011. – 303 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 389-432.
3. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / С.С. Ільченко. – 2016. – №5. – С. 33-37.
4. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в ВУЗе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.А. Кошелева // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ – ХГАДИ, 2012. – № 3. – С. 70-73.
5. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 224 с.
6. Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 р. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.
7. Наказ МОН України №642 від 09.07.2009 р. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента.
8. Ніколаєв К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. – 2010. – Вип. 1. – С. 135–142.
9. Онищенко Н.П. Здоров'язберезувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності / Н.П. Онищенко, О.Р. Лиховид. // Молодий вчений. – 2016. – № 9. – С. 120-126.
10. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский. С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
11. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання. Сучасний освітній вимір / О.В.Тимошенко, Ж.Г.Дьоміна // Освіта. – 2016. – Вип. 15. – С.6-8.
12. Ходинов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходинов // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 382-384.
13. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік. – К.: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. – 260 с.

References

1. Apanasenko H.L. Sanolohiia (medychni aspekty valeolohii): pidruchn. dlia likariv. – slukhachiv zakladiv (fakultetiv) pisliadiplomnoi osvity / H.L. Apanasenko, L.A. Popova. A.V. Mahlovanyi. – L.: Kvar, 2011. – 303 s.
2. Hryban H. P. Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv: [monohrafiia] / H. P. Hryban. – Zhytomyr: Ruta, 2009. – S. 389-432.
3. Ilchenko S.S. Rukhova i sportyvna skladova v iierarkhii vydiv dozvillia studentiv pedahohichnykh spetsialnostei nefizkulturnoho profilu // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu / S.S. Ilchenko. – 2016. – №5. – S. 33-37.
4. Kosheleva E.A. Orhanyzatsyonno-metodycheskye uslovyia postroeniya protsessa fizycheskoho vospytanyia v VUZe kak faktor formirovaniia motyvatsy studentov k zaniatyiim fizycheskoi kulturoi / E.A. Kosheleva // Fizycheskoe vospytanye studentov : nauchnyi zhurnal. – Kharkov : KhOVNOKU – KhHADY, 2012. – № 3. – S. 70-73.
5. Marchenko O.Yu. Formuvannia tsinnisnykh katehoriï osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia»/ O.Yu. Marchenko. – Dnipropetrovsk, 2010. – 224 s.
6. Nakaz MON Ukrainy №4 vid 11.01.2006 r. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu fizychnoho vykhovannia i masovoho sportu u vyshchykh navchalnykh zakladykh.
7. Nakaz MON Ukrainy №642 vid 09.07.2009 r. Pro orhanizatsiiu vyvchennia humanitarnykh dystsyplin za vilnym vyborom studenta.
8. Nikolaiev K. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv ne fizkulturnoho profilu / K. Nikolaiev // Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. Sukhomlynskoho. – 2010. – Vyp. 1. – S. 135–142.

9. Onyshchenko N.P. Zdorov'iazberezhuvalni tekhnologii u systemi pidhotovky maibutnikh uchyteliv do innovatsiinoi diialnosti / N.P. Onyshchenko, O.R. Lykhovyd. // Molodyi vchenyi. – 2016. – № 9. – С. 120-126.
10. Raevskiy R. T. Zdorove, zdoroviyi y ozdorovytelnyi obraz zhyzny studentov / R.T. Raevskiy. S.M. Kanyshevskiy; Pod obshch. red. R.T. Raevskoho. – O.: Nauka y tekhnika, 2008. – 556 s.
11. Tymoshenko O.V. Yak modernizuvaty natsionalnu systemu fizychnoho vykhovannia. Suchasnyi osvittii vymir / O.V. Tymoshenko, Zh.H. Domina // Osvita. – 2016. – Vyp. 15. – S. 6-8.
12. Khodynov V. Vliyanye zaniaty fizycheskym vospytanyem studentov na vozmozhnost prakticheskoho yspolzovaniya poluchennykh znaniy y navykov dlia ukrepleniya zdorovia / V. Khodynov // Zbirnyk naukovykh prats Volynskoho derzhavnoho universytetu im. L. Ukrainky. – Lutsk, 2005. – S. 382-384.
13. Shchorichna dopovid pro stan zdorov'ia naselennia, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorov'ia Ukrainy. 2014 rik. – K.: DU «Ukrainskyi instytut stratehichnykh doslidzhen MOZ Ukrainy», 2015. – 260 s.

УДК 378.015.31 : 796.262 – 057.87

Ковальова Ю.А.
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СЕКЦІЇ ДАРТС ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті представлені особливості проведення занять з фізичного виховання у секції дартс зі студентами, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи у закладах вищої освіти на прикладі кафедри фізичної культури і оздоровчої фізичної культури Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. В рамках робочої програми з фізичного виховання ЦДПУ були розроблені практичні заняття для студентів із відхиленнями в стані здоров'я. У статті розглянуті мета, завдання викладання навчальної дисципліни, представлені принципи побудови робочої програми, які визначили її зміст. Також зазначено, що повинен знати та вміти студент віднесений за станом здоров'я до спеціальної медичної групи після вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання у секції дартс».

Ключові слова: відхилення в стані здоров'я, спеціальна медична група, показання, фізичне виховання, фізичне навантаження, секція дартс.

Ковалева Ю.А. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию в секции дартс со студентами специальной медицинской группы в заведениях высшего образования. В статье представлены особенности проведения занятий по физическому воспитанию в секции дартс со студентами, которые относятся по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу в заведениях высшего образования на примере кафедры физической культуры и оздоровительной физической культуры Центральноукраинского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко. В рамках рабочей программы по физическому воспитанию ЦДПУ были разработаны практические занятия для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В статье рассмотрены цели, задания преподавания учебной дисциплины, представлены принципы построения рабочей программы, которые определили ее содержание. Также отмечено, что должен знать и уметь студент, который по состоянию здоровья относится к специальной медицинской группе после изучения учебной дисциплины «Физическое воспитание в секции дартс».

Ключевые слова: отклонение в состоянии здоровья, специальная медицинская группа, показание, физическое воспитание, физическая нагрузка, секция дартс.

Kovaleva J. Features conduction of physical education classes in the darts section with students of a special medical group in higher education institutions. Physical education is an important means in the system of education and upbringing of young people, formation of their foundations of a healthy lifestyle, organization of active rest, development of physical and spiritual forces, rehabilitation and correction of health, development of positive moral and volitional qualities. Health is an integral qualitative characteristic of a person and a society that combines social, spiritual, psychic, physical components and gives a person a sense of inner harmony, well-being and overall satisfaction with life.

Taking into account the medical examinations of the students of our educational institution, we observe that more than 14% of students are exempt from physical activity and anymore 30% on the state a health pertain to special medical groups. The most common diseases include disorders of the cardiovascular system and musculoskeletal system (up to 80% of deviations), the respiratory system, the organs of vision, genitourinary, and May system. Therefore, the most important tasks of teachers of physical education is not only the methodological and theoretical involvement of the student in the educational process (writing essays), but also the concern for the health of young people, because it is a guarantee of cheerfulness, vivacity, full mental and physical development, that is, motivating them to participate in practical physical education classes. Therefore, taking into account the recommendations of the Ministry of Education and Science (No. 1 / 11-11291, dated October 30, 2017), our sports center for discharged physical activity organized a sports and recreation section of throwing of darts. The purpose of teaching the discipline "Physical education of throwing of darts" is - involving students in practical classes on physical education; learning to play and raising

interest in the game; expansion of students creative possibilities, increasing the level of versatility of logical thinking, development of attentiveness, autonomy, discipline.

Studying the course involves solving some problems (to teach students to play training and official throwing of darts games, adhere to the rules, to form skills to plan own actions, to develop tactics and strategy of actions); abilities (possession of basic racks and holding a dart, aiming technique and throwing darts in combination with breathing); knowledge (history of darts game development in the world and in Ukraine; terminology, basics of game tactics and strategies; basics of organizing and conducting darts competitions; to analyze situations and positions in a gaming environment, as well as to think logically in various unpredictable gaming circumstances).

The methodical recommendations of this article may be helpful in organizing the involvement for physical education of students who belong to a special medical group for health reasons or are exempt from physical activity.

Key words: deviation in health condition, special medical group, indications, physical education, physical activity, darts section.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливою складовою у системі освіти та виховання молоді, формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [6, с.5]. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя та загального задоволення життям [9, с.4].

Беручи до уваги данні медичних оглядів студентів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, ми спостерігаємо, що більше 14% студентів є звільненими від фізичних навантажень та більше 30% – за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. До найбільш поширених захворювань належать порушення серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату (до 80% відхилень), дихальної системи, органів зору, сечостатевої, травневої систем та ін. Тому найважливішими завданнями викладачів фізичного виховання є не тільки методично-теоретичне залучення студента до навчального процесу (написання рефератів), а й турбота про здоров'я молоді, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку, тобто мотивування їх до участі у практичних заняттях з фізичного виховання.

Навчальна дисципліна "Фізичне виховання" у Центральноукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка є позакредитною (виведена за межі навчального процесу), викладається на I-II курсах за секційної системою по бажанню (вибірковість вибору, відсутність заліку). Тому спостерігається тенденція зниження відвідування практичних занять у секціях на 30-50% у порівнянні із минулими роками, коли фізичне виховання було обов'язковим предметом у розкладі. Тобто відмова від традиційної форми проведення занять з фізичного виховання може привести не тільки до зниження рівня фізичної підготовленості, а й до збільшення відсотку студентів, які матимуть відхилення у стані здоров'я. Враховуючи рекомендації Міністерства освіти і науки, щодо забезпечення викладання фізичного виховання студентів (№1/9-454, від 25.09.15) [5, с.2], у нашому ЗВО з метою залучення студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від фізичних навантажень не тільки до теоретично-методичного блоку, а й до практичних занять була організована спортивно-оздоровча секція з дартсу, яка працює за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження вітчизняних вчених Ю.А. Бріскіна, А.С. Вовканич, Г.В. Вольєвої, Г.А. Харабуга, Г.А. Єднак, С.Г. Заневського, І.І. Коробейнікова та інших науковців доводять, що фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці (Д.М. Анікєєв, 2012 [1]; М.Я. Віленський, А.Г. Горшков, 2007 [2] та ін.) стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потреби піклуватися про власне здоров'я, тому зберігається тенденція до зниження його рівня, недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами. Питання профілактики захворювань, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання досліджували О.К. Александровська, Т.Я. Белей [5], Г.В. Волков, К.Л. Гейхман, В.П. Краснов, В.М. Платонов, С.І. Присяжнюк, М.О. Третьяков, В.С. Язловецький, Я.М. Яців [9], та інші. Розробленням навчальних програм у секціях з «дартсу» займаються тренери-викладачі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та викладачі фізичного виховання (Н.А. Березинська [4], А.С. Грачов [3], В.І. Дубатовкін [4], Є.А. Ізотов, О.Б. Немцев, Ю.Д. Овчинников, Ю.М. Шилін [8] та ін.).

Метою роботи є розгляд особливостей проведення практичних занять у секції дартс зі студентами спеціальної медичної групи та повністю звільненими за станом здоров'я від фізичних навантажень.

Виклад основного матеріалу. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженнями та науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, способів і методів оптимізації їх стану здоров'я, фізичної працездатності. За останні десятиліття більш ніж в три рази збільшилася кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я.

Згідно листа МОН № 1/9-582 від 31.08.09 року «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України», для закладів вищої освіти, що забезпечують підготовку фахівців на освітньому рівні бакалавр, до циклу гуманітарних дисциплін за вибором студентів обов'язково включається дисципліна "Фізичне виховання" [7].

А відповідно до Інструкції про розподіл студентів на групи для занять з фізичного виховання, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, вони розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Студенти, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень на підставі найрізноманітніших захворювань і патологій, підтверджених фахівцями в галузі медицини (медичній довідці), повинні бути обов'язково присутніми на заняттях. Тому до змісту дисципліни студентів, які звільнені від фізичних навантажень повинна приділяється особлива увага засобам для усунення відхилень в стані здоров'я та фізичного розвитку. Практичне заняття проводиться з урахуванням працездатності та функціональних можливостей студентів.

На підставі багаторічного світового досвіду гри в дартс медики дійшли висновку про широкі профілактичні можливості цього виду спорту для багатьох захворювань [3, 4, 9].

Під час зайняття в дартс гравці постійно знаходяться в русі, без перевантажень і не помітно для себе проходять по 2-3 кілометри, що цілком замінює біг підтюпцем для тих, хто не може змусити себе вийти на вулицю в спортивному костюмі. Гра в дартс значно покращує координацію рухів, осанку, стабілізує ритм дихання, роботу серцево-судинної системи. І усе це без всяких здавалося б зусиль з боку того, хто займається, граючи. Було помічено, що навіть астматики під час гри перестають користуватися ліками, необхідними їм в повсякденності, оскільки, концентруючи свою увагу на дошку мішені, вони повністю забувають про все, і дихання нормалізується мимоволі. Забарвлення мішені, на пошуки якої медиками були витрачені роки, позитивно і заспокійливо впливає на зір, а під час кидків гравці мимоволі виконують вправи, які сприяють зміцненню очного м'яза, багаторазово переводячи погляд з дртика на мішень. Позитивні емоції, що отримуються під час гри, допомагають зняти напругу нервової системи, викликану стресовими ситуаціями. Запам'ятовування варіантів ігрових комбінацій розвиває пам'ять і логічне мислення. Незаперечні також і психологічний тренінг, загартування волі, виховання характеру і т.п. Дартс – заняття цілком посилене і для людей з обмеженими можливостями, навіть тому у всьому світі все більше людей, з відхиленнями у здоров'ї, займаються дартсом.

Мета викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання у секції дартс" є – навчити студентів основам грати в дартс та виховувати інтерес до неї; підвищити рівень різноманітності логічного мислення та навичок швидкого підрахунку очків; розвиток уважності, самостійності, цілеспрямованості, дисциплінованості.

Вивчення курсу передбачає вирішення наступних **завдань**:

- навчити студентів раціонально виконувати кидок по мішені. Вивчення, закріплення, вдосконалення і підвищення варіативного виконання різноманітних технічних прийомів гри у дартс дотримуючись правил;

- оволодіння різними тактичними варіантами ведення гри, набуття ігрового досвіду і вдосконалення ігрового мислення; формувати вміння планувати власні дії, будувати тактику та стратегію дій;

- сприяти вихованню вміння взаємодії з партнером по грі (партнерській та конфліктній діяльності), контролювати ситуацію, спокійно реагувати на свої невдачі й позитивно ставитися до успіхів суперника;

- а також зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей студентів; підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, формування знань, вмінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дартсу;
- класифікацію та термінологію гри;
- історію розвитку гри в дартс в світі та Україні;
- основи тактики та стратегії гри;
- різновиди тренувальних та офіціальних ігор; основи організації, проведення змагань з дартсу.

вміти:

- володіти основними стійками у грі дартс;

- оволодіння основами техніки кидка дротиків у поєднанні з диханням;

- володіти технічними та тактичними прийомами, які використовуються у грі дартс;

- бачити особисті помилки та помилки суперника та вміти їх виправляти;

- володіти ефективними додатковими засобами та прийомами підвищення працездатності та прискорення відновлення організму під час фізичної та розумової праці;

- використовувати засоби фізичної культури для збереження та зміцнення власного здоров'я та інших, оволодіння системою самоконтролю та самовиховання під час фізичних навантажень.

Основними формами та засобами навчання є:

1. Теоретичні заняття.
2. Практична гра.
3. Тренувальні та офіційні ігри.
4. Змагання між студентами, дорослими (викладачами та ін.), турніри.

Основні принципи побудови робочої програми, що визначили її зміст:

1. Принцип доступності, послідовності, системності викладу програмного матеріалу.
2. Принцип варіативності – формування вміння здійснювати власний вибір.
3. Принцип індивідуального та диференційованого підходу до студента – орієнтування на особистість, її вікові та індивідуальні особливості, врахування їх інтересів, потреб, можливостей та бажання.

4. Принцип творчості – процес навчання зорієнтований на набуття власного досвіду творчої діяльності.

5. Принцип відповідальності завданням сучасної вищої освіти.

Основні методи роботи.

Словесний метод: розповідь, бесіда, пояснення техніки стійок, хватки дротика, кидок, траєкторії польоту, наведення на ціль, аналіз результатів гри.

Наочний метод: використання ілюстрацій (малюнків, плакатів, мультимедійних технологій) із прикладами ведення гри, демонстрація або перегляд відеофільмів з грою відомих дартсменів.

Практичний метод: навчання техніці кидків, тренувальні ігри, вправи; проведення змагань, турнірів між студентами, викладачами.

Теми практичних занять

№ теми.	Назва теми	Кіл-сть годин
Розділ 1. Основи техніки і тактики гри у дартс		
Тема 1	Теоретична підготовка з основ гри у дартс. Зміст: 1.1. Історія виникнення дартсу. Розвиток дартсу як виду спорту. Словник термінів. 1.2. Правила загальної гігієни. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття дартсменів. 1.3. Загальна та спеціальна фізична підготовка (комплекси вправ для розвитку координації рухів, гнучкості, силових та швидкісних якостей, витривалості, кмітливості). 1.4. Лікарський контроль і самоконтроль. Їх значення на тренувальному занятті. Перша допомога при травматизмі.	6
Тема 2	Короткі відомості про техніку гри у дартс. Зміст: 2.1. Навчання ігровим стійкам під час метання дротиків (відпрацювання індивідуальної стійки). 2.2. Початкове навчання способам тримання дротика: хватка, прицілювання. 2.3. Основи техніки кидка дротиків: фази кидка, відведення руки, розгинання ліктьового суглобу, випуск дротика, управління диханням. 2.5. Тренувальні ігри: «Набір очків», «Сектор 20».	8
Тема 3	Основи техніки гри. Зміст: 3.1. Повторення техніки кидка дротиків. Види хватів (точковий, площинний), підбір індивідуального хвату. 3.2. Фази і основні контрольні точки виконання кидка. 3.3. Положення ніг. Нахил тулуба. Положення голови, ліктя. Прицілювання і випуск дротика. 3.4. Розвиток сили м'язів плечового поясу (спеціальні вправи для розвитку кистьового кидка). 3.5. Тренувальні ігри: «Все по 3», «Діаметр», «Хокей». Офіційна гра «Крикет».	8
Тема 4	Робота по листу 25X25, облік числа влучень за 10 серій. Зміст: 4.1. Імітація кидків з різними вправами в поєднанні з поворотами, стрибками. Вправи на розвиток гнучкості лучезап'ястного суглобу кисті. Імітаційні вправи з подовженням часу на кожну фазу підготовки кидка. 4.2. Розвиток швидкісних якостей. 4.3. Розвиток витривалості. 4.4. Контроль - Робота по листу 25X25, облік числа влучень за 10 серій.	8
	Разом годин розділ 1	30
Розділ 2. Основні тактичні дії гравців		
Тема 5	Фази і основні контрольні точки виконання кидка. Зміст: 5.1. Темп виконання кидків. Контроль дихання. 5.2. Фази і основні контрольні точки виконання кидка (по горизонталі, справа-наліво і зліва-направо, кидки в певні сектори мішені). 5.3. Комплекс гімнастичних вправ спрямованих на поліпшення постави. Релаксаційні вправи. 5.4. Розвиток гнучкості та сили лучезап'ястного суглоба, кисті. 5.5. Тренувальні ігри: «Діаметр», «Шанхай».	8
Тема 6	Вивчення техніки найпростіших кидків. Зміст:	8

	6.1. Розучування та імітація вихідних для кидків освоєних позицій - положення ніг, тулуба, положення руки по відношенню до тулуба, положення дротика, кисті, передпліччя, плеча. 6.2. Багаторазове повторення кидкового руху на різних швидкостях; 6.3. Офіційна гра «101», «170». 6.4. Розвиток спритності.	
Тема 7	Повторення техніки кидка дротиків. Зміст: 7.1. робота по листу 20X20, облік числа влучень за 10 серій 7.2. Тактика ведення гри «301» із закриттям в bull. Набір очок, вихід на дабл. 7.3. Проведення спеціальних ігор для розвитку витримки і концентрації. Набуття тактично-комбінаційних прийомів у турнірних змаганнях. 7.4. Розвиток витривалості.	6
Тема 8	Відпрацювання технічних елементів кидків. Зміст: 8.1. Фази підготовки до кидка, контрольні точки. 8.2. Тактика ведення гри «501» із закриттям в bull. 8.3. Для виховання чесності та порядності використання взаємного контролю під час підрахунку очок в дартс-іграх. 8.4. Розвиток силових якостей м'язів тулуба, рук та ніг – засобами статичних вправ.	8
	Разом годин розділ 2	30
Розділ 3. Проблеми теорії та практичних дій гри в дартс		
Тема 9	Вдосконалення техніки кидків. Зміст: 9.1. Блок вправ зі збільшенням часу на підготовку кидка. 9.2. Блок вправ зі сходом з місця. 9.3. Пройти коло секторів: по 1 дротику у сектор; по 2 – у сектор; по 3 – у сектор. 9.4. Розвиток м'язів брюшного пресу.	8
Тема 10	Кучність і стабільність попадань. Зміст: 10.1. Блок вправ для роботи на кучність. 10.2. Блок ігрових завдань. 10.3. Утримати якомога більше влучень в: двох суміжних секторах, трьох суміжних секторах □ 10 хвилин, 20 хвилин. 10.4. Тренувальні ігри: «Все по 5», «Діаметр», «Хокей», «Циферблат».	8
Тема 11	Звільнити кисть під час кидка. Зміст: 11.1. Блок вправ з обмеженням часу на підготовку до кидка. 11.2. Блок вправ зі зміною дистанції. 11.3. Навчання різним видам кидка. 11.4. Розвиток спритності. 11.5. Турнірні ігри відкритої першості відділення.	8
Тема 12	Розвинути чутливість до випуску дротика з регуляцією швидкості. Зміст: 12.1. Вправи зі змінною дистанції під час кидка. 12.2. На мішень кріпиться аркуш паперу, на якому намальована коло діаметром 10см. Виконання кидків всередину кола, змінюючи після кожного кидка дистанцію (на крок вперед, з місця, на крок назад). 12.3. Пройти коло секторів по 1, 2, 3 дротику в мішень (в залежності від рівня підготовки), умови виконання як у темі 12.2. 12.4. Розвиток витривалості.	6
	Разом годин розділ 3	30
Розділ 4. Стратегія і тактика гри у дартс. Практичний аналіз навчальних ігор		
Тема 13	Формування вміння точно визначати положення тіла щодо мішені. Зміст: 13.1. Блок вправ зі сходом з місця. 13.2. Списати через сектор 20, задане число очок одним дротиком (100 - 300). 13.3. Спортсмени грають між собою одним дротиком (101, 50 з закриттям в сектор). 13.4. Розвиток швидкісних якостей.	8

Тема 14	Удосконалення виконання кидка та вправи на розвиток сили м'язів кисті з тренажерами. Зміст: 14.1. Блок вправ зі змінною дистанції. 14.2. Виконання кидків всередину кола, змінюючи після кожного кидка дистанцію (на крок вперед, з місця, на крок назад). 14.3. Всі п'ятірки + змінюючи після кожного кидка дистанцію (на крок вперед, з місця, на крок назад). 14.4. Розвиток сили м'язів плечового поясу.	8
Тема 15	Ігрові вправи у дартс. Зміст: 15.1. Освоєння гри у дартс «Набір очків». 15.2. Освоєння гри у дартс по парним та непарним секторам. 15.3. Освоєння гри у дартс «Раунд». 15.4. Розвиток швидкісної витривалості. 15.5. Турнірні ігри відкритої першості між факультетами ЗВО.	8
Тема 16	Робота в умовах змагальної обстановки. Зміст: 16.1. Аутогенні тренування та використання різноманітних ігор. 16.2. Освоєння гри у дартс «501», «701», «1001». 16.3. Освоєння гри у дартс «Крикет». 16.4. Загальна та спеціальна фізична підготовка (комплекси вправ для розвитку координації рухів, гнучкості, силових та швидкісних якостей, витривалості, кмітливості).	6
Разом годин розділ 4		30
Всього годин		120

Також наш заклад вищої освіти застосовує різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання у заняттях з фізичного виховання. Зокрема:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, за тематикою, яка затверджена кафедрою фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури.

2. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

Висновки. Збереження і зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи та звільнені від фізичних навантажень під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в період навчання у ЗВО є важливою її складовою, оскільки саме в цей період закладається фундамент успішності та довголіття майбутньої професійної діяльності молодих фахівців. Недоліком секцій є те, що один вибраний вид спорту як приклад [] дартс, шашки чи загально-фізична підготовка – не сприяє різносторонній підготовці студентів, яку давала традиційна дисципліна фізичне виховання, адже в програму входили різні види спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика та ін.).

Перспективи подальших досліджень залежать від використання навчальної дисципліни «Фізичне виховання у секції дартс» як одного з засобів організації навчально-виховного процесу занять у закладах вищої освіти.

Література

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність: 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». / Д.М. Анікєєв. – К., 2012. – 20с.
2. Віленський М.Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М.Я. Віленський, А.Г. Горшков. – Видавництво : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Грачев А.С. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов ВУЗов / А.С. Грачев, А.В. Ильин, Т.И. Школина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С.398.
4. Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры. Учебное пособие / Дубатовкин В.И., Березинская Н.А. – М.: ТБТ «Дивизион», 2015. – 128 с.
5. Лист Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
6. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Укладач : Белєй Т.Я. – м. Берислав, 2018 р. – 52с.
7. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України / Інструктивний лист МОН № 1/9-582 від 31.08.09 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://ministry@mon.gov.ua>.

8. Шилин Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс. / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 120 с.
9. Яців Я.М. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ: Місто-НБ, 2012 – 47 с.

References

1. Anikieiev D. M. (2012). Rukhova aktivnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi [Motor activity as the part of students' life style] : avtoref. dys.. na здобuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 / D.M. Anikieiev. – K.
2. Vilenskyi M.Ya., Horshkov A.H. (2007). Fizychna kultura i zdorovy sposib zhyttia studenta [Physical culture and healthy life style of a student] : navch. posib. / M.Ya. Vilenskyi, A.H. Horshkov – vydavnytstvo : Gardariki.
3. Hrachev A.S. (2015). Darts kak sredstvo povisheniia dvihatelnoi aktivnosti studentov VUZov [Throwing of darts as means of increase of motive activity of students of Institutions of higher learning] : A.S. Hrachev, A.V. Ilin, T.I. Shkolina // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya.
4. Dubatovkin V.I. (2015). Darts v praktike prepodavaniya fizicheskoi kulturi. [Throwing of darts in practice of teaching physical cultures] : Uchebnoe posobie / V.I. Dubatovkin, N.A. Berezinskaya – M.: TVT «Divizion».
5. Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 25.09.2015 № 1/9-454 «Shodo orhanizatsii fizychnogo vykhovania u vyshchykh navchalnykh zakladakh». [In relation to organization of P.E in higher educational establishments] : [Elektronnyi resurs].
6. Osoblyvosti fizychnogo vykhovannia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (2018). [Features of physical education are in special medical groups] : metodichni rekomendatsii / T. Ya. Byelye [Beryslav].
7. Pro orhanizatsiiu zaniat z dysypliny Fizychno vykhovannia u VNZ Ukrainy (2009). [About organization of employments after discipline «Physical education» in the institute of higher of Ukraine] : [Elektronnyi resurs].
8. Shilin Yu.N. (2014). Teoriia i metodika trenirovki v darts [Theory and training methodology in throwing of darts] : Yu.N. Shilin, A.V. Kanevskaya. – M.: SportAkademPress.
9. Yatsiv Ya.M. (2012). Osoblyvosti fizychnogo vykhovannia u spetsialnykh medychnykh hrupakh [Features of physical education are in special medical groups]. Ivano-Frankivsk : Misto-NB.

УДК 796:378.015.31-057.87

Ковальчук Н.М.,
доцент,
Деделюк Н. А.,
канд. фіз. вих., доцент

Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 "СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)": З ДОСВІДУ РОБОТИ

Мета дослідження – оцінити ефективність впливу програми заходів спрямованих на розвиток творчих здібностей студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Виявлено, що вчителі фізичної культури, які навчали теперішніх студентів, не підходили творчо до проведення уроків та інших спортивно-масових заходів і тим самим не спонукали учнів до прояву творчості. Була розроблена програма заходів спрямованих на те, щоб студент осягнув невичерпаний резерв у створенні нових, можливо комічних, ризикованих, оригінальних вправ засобами основної гімнастики. Динаміка розвитку творчих здібностей прослідковується з першого курсу. Відмінну і добру якість креативності показали 48,2% студентів першого курсу, на другому курсі таких студентів 66,5%, а після вивчення дисципліни "Музично-ритмічне виховання" кількість таких оцінок зросла у 70,2% студентів. Відсоток студентів, творчість яких оцінена на "задовільно" з кожним наступним роком знижується: 40,7% – 29,6% – 26%. Запропонована програма заходів позитивно вплинула на розвиток творчих здібностей студентів вибраної спеціальності.

Ключові слова: креативність, основна гімнастика, професійна діяльність, студенти, творчі здібності, фахівці фізичної культури та спорту.

Ковальчук Н.Н., Деделюк Н.А. Развитие творческих способностей студентов специальности 014 "Среднее образование (Физическая культура)" : из опыта работы. Цель исследования – оценить эффективность влияния программы мероприятий направленных на развитие творческих способностей студентов факультета физической культуры, спорта и здоровья Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Установлено, що учителя фізичної культури, которые учили сегодняшних студентов, не подходили творчески к проведению уроков и других спортивно-массовых мероприятий и тем самым не побуждали учеников к проявлению творчества. Была разработана программа действий направленных на то, чтобы студент осмыслил неисчерпаемый резерв в создании новых, возможно комических, рискованных, оригинальных упражнений из средств основной гимнастики. Динамика развития творческих способностей прослеживается с первого курса. Отличное и хорошее качество креативности показали 48,2% студентов первого курса, на втором курсе таких студентов 66,5%, а после изучения дисциплины "Музыкально-ритмическое воспитание" количество таких оценок возросло у 70,2% студентов. Процент

студентов, творчество которых оценено на "удовлетворительно" с каждым следующим годом снижается: 40,7% – 29,6% – 26%. Предложенная нами программа мероприятий позитивно воздействовала на развитие творческих способностей студентов избранной специальности.

Ключевые слова: креативность, основная гимнастика, профессиональная деятельность, студенты, специалисты физической культуры и спорта, творческие способности.

Kovalchuk Nadiya, Dedeliuk Nina. Creative abilities development of students of specialty 014 "Secondary education (Physical education)": based on work experience. In order to provide future specialists ability to perform themselves in further professional activity, the university studying system should be directed not only on obtaining a wide range of knowledge, but also on the development of professional abilities, as well as creative one. This investigation aims at the evaluation of impact effectiveness of measures that develop creative abilities of students of Physical Education, Sports and Health Department of Lesia Ukrainka Eastern European National University. It was found that teachers of physical education did not present creativity in performing lessons and other sports and mass events. Thus they did not encourage students to develop their creativity. A program of measures to ensure the students ability to use basic gymnastics means in order to create new, even comical, risky and original exercises has been developed in the framework of this study. Students were set on self-education and self-development as these are important components of their professionalism. Having creative abilities will allow students to transform their knowledge and skills into high professional level. Besides the employer will always be interested in creative teacher. The experiment showed that appropriate motivation may encourage creativity abilities. Our research took into consideration the creative thinking in the development of basic gymnastics means (like running, walking, games, etc.) that are important components of a completed physical training lesson. The dynamics of creative abilities development starts from the very first year of study. For instance, excellent and good quality of creativity was shown by 48,2% of the first year students and by 66,5% of the second year students. After studying the discipline "Musical-rhythmic training" the number of such assessments increased - 70,2% of second year students represented high creativity level). The percentage of students whose creativity was rated as "satisfactory" decreases with each passing year: 40,7% - 29,6% - 26%. The proposed program of measures positively influenced the creative abilities development of students of the chosen specialty.

Key words: creativity, basic gymnastics, professional activity, students, creative abilities, specialists of physical culture and sports.

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Перехід системи освіти на вищий рівень вимагає підвищення якості підготовки майбутніх фахівців, адже це пов'язано зі зміною сучасного ринку праці, який пред'являє нові вимоги до випускників факультетів фізичної культури. Для того, щоб майбутні фахівці могли себе реалізувати в професійній діяльності, в системі вузівської підготовки основний акцент повинен спрямовуватись не тільки на отримання великого обсягу знань, а й на формування особистісних здібностей. О. А. Качан та М. Ю. Лисенко [3, с. 38] наголошують, що сьогодення ставить нові вимоги як до освіти в цілому, так і до кожного вчителя окремо. Тому педагоги мають бути творчими особистостями, новаторами ідей, адже тільки творчий педагог може виховати творчу особистість. Педагог Князева А. В. [4], ділячись власним досвідом, доводить, що тільки вчитель, який володіє високим рівнем знань, потягом до нового, оригінального, який уміє відкинути звичайне, шаблонне, позитивно вплине на фізичний розвиток учнів, спонукатиме їх до активних занять фізичними вправами і розвиватиме їх потенційні творчі можливості. Педагог впевнена, що успіх роботи з використанням інноваційних технологій в системі фізичного виховання безперечно залежить від самого вчителя та його професіоналізму, творчості й від бажання впроваджувати цей напрямок в розвиток школярів. О. О. Ярмошук, І. М. Тадеев, С. Л. Мамчур [9, с. 744] також погоджуються, що творчість є однією із складових професіоналізму й додають, що праця фахівця фізичної культури та спорту, незважаючи на велику питому вагу рухового компонента, є розумовою. Викладач повинен володіти широким арсеналом знань психолого-педагогічного, медико-біологічного циклів, комп'ютерних технологій, методикою застосування ТЗН та ін.

Творча діяльність вчителя не обмежена рамками навчального процесу. На думку І. В. Євстігнєвої та Є. А. Захаріної [2] творчість вчителя проявляється і в створенні матеріально-технічної бази. За дефіциту забезпечення школи спортивним інвентарем і обладнанням велике значення мають вміння та навички вчителя фізичної культури модернізувати старий інвентар і пристосувати його до використання у новій ролі.

Піднята проблема наразі актуальна та частково досліджена українськими науковцями. Л. Лисенко вважає, що в умовах сьогодення існує нагальна потреба у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури до креативно-інноваційної діяльності засобами дослідницької роботи [6, с. 79].

Н. Ю. Борейко [1, с. 54], висвітлюючи окремі теоретичні аспекти формування творчого потенціалу студентів, вказує на ведучу роль професорсько-викладацького складу у цьому процесі. Завдання викладачів створити такий освітній процес, який стимулює у студентів прояв ініціативи, дозволяє робити вибір, формує цілеспрямованість, сміливість, спонукає до самостійного мислення та прийняття нестандартних рішень, а також дозволяє помилятися. Але для того щоб модернізувати освіту необхідно готуватися і викладачу до інновацій, які прискорять процес розвитку у студентів креативних здібностей. Великі можливості для прояву та розвитку творчих можливостей студентів відкриваються на практичних заняттях з вивчення естетичних видів спорту. З перших занять гімнастикою студентів націлюють на творчість під час самопідготовки [1, с.267], спонукають до розробки план-сценарію гімнастичних виступів та ін. [7, с.544]. Творчий потенціал людини не є лише природнім, він формується під час прояву активності, яка виникає в певних умовах при наявності відповідного стимулу. Отже під час навчання у виші потрібно використовувати такі форми роботи зі студентами, які спонукають їх діяти, шукати,

пізнавати, відкривати та допоможуть сформувати у них здібність створювати нове.

Формулювання мети дослідження: оцінити ефективність впливу програми заходів спрямованих на розвиток творчих здібностей студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, анкетування, бесіда, контрольної педагогічної випробовування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Виклад основних матеріалів дослідження. Творчість, як трактує нам Вікіпедія, це діяльність людини, спрямована на створення чогось нового завдяки фантазії, нестандартному мисленню, уявленню. Вона не виникає на порожньому місці. Для розвитку творчих здібностей студентів необхідно створити умови та довести, що це одна із складових їхньої майбутньої професії. Останнім часом термін "творчі здібності" витісняється модним запозиченням з англійської мови "креативність". Студентам більше подобається український термін і 87% з них використовують у спілкуванні "творчі здібності". Експеримент продовжувався протягом 5 семестрів. В дослідженні взяли участь 54 студенти (13 дівчат, 41 юнак) спеціальності 014 "Середня освіта (Фізична культура)".

На початку першого семестру серед студентів було проведено анкетування, яке дозволило виявити творчий компонент в проведенні уроків фізичної культури та спортивно-масових заходів у школі. Аналіз анкет показав, що тільки у 20,3% студентів вчителі фізкультури на уроках проводили різноманітні загальнорозвивальні (ЗРВ) вправи, решта 79,7% опитаних відповіли, що ці вправи майже не змінювались від першого до останнього класу. Коли студентам було запропоновано показати вправи шкільної розминки, то у 74% випадків ці вправи були майже однакові. Особливо вразили стрибки: чотири на лівій, чотири на правій і чотири на двох (94,4%); лише 27,85% студентів повідомили, що вчителі проводили ЗРВ з предметами. Не відрізнялись різноманітністю вправи з елементами ходьби та бігу, ігрові естафети. Тільки на уроках у 16,7% студентів проводились незвичні вправи з нестандартним обладнанням. Нікому з опитаних під час навчання в школі не давали завдання, наприклад скласти комплекс вправ для ранкової гігієнічної гімнастики або провести флешмоб з аеробіки, чирлідінгу та ін. Під час бесід студенти повідомили, що шкільна фізкультура особливо у старших класах була одноманітною, нецікавою. Це свідчить про те, що вчителі фізичної культури не підходили творчо до проведення уроків та інших спортивно-масових заходів і тим самим не спонукали учнів до прояву творчості.

Студентам було повідомлено, що на дисципліні "Гімнастика та методика її викладання" вони будуть здобувати теоретико-методичні знання, формувати рухові навички, а також цілеспрямовано розвивати крім інших і творчі здібності. Частина першокурсників (39 %) погодилась, що вчитель повинен творчо підходити до своїх професійних обов'язків, інші 61 %(юнаки) впевнені, що це зайве адже все можна знайти в інтернеті. Отже перед викладачами вишу стоїть завдання: створити такі умови, які дозволять мотивувати студентів до розкриття свого творчого потенціалу і це буде одним із кроків до набуття професійних здібностей. Спираючись на багаторічні спостереження за динамікою змін у розвитку креативності студентів, ми сформували план заходів, які поступово привели до позитивних результатів.

На першому курсі навчання розглядалась можливість творчого підходу до конструювання ЗРВ, різноманітних перешикувань засобами ходьби, бігу, створення рухливих ігор з елементами гімнастики і нестандартним інвентарем та обладнанням (газета, сірникова коробка та ін.) та вправи потішної гімнастики на приладах. На консультаціях студентам рекомендувались на відеосервісі YouTube переглянути вправи масових гімнастичних виступів, естетичної та художньої гімнастики, синхронного ходіння "суданкодо" та ін. Всі ці заходи спрямовані на те, щоб студент осягнув невичерпаний резерв у створенні нових, можливо комічних, ризикованих, оригінальних вправ засобами гімнастики. Кожного заняття студенти отримували нові завдання, наприклад: скласти 2 вправи на 8 рахунків у яких поєднати випаді та змахи ногами з несиметричними рухами рук і елементи у цих вправах не повинні повторюватись. Таким чином ми налаштовували першокурсників на самоосвіту, саморозвиток, без чого неможливе досягнення професіоналізму.

Підсумковий контроль в кінці навчального року показав, що 22,2% (12 осіб) студентів серед яких 9 дівчат з творчими завданнями справились на відмінно. Трохи гірше поставлені завдання виконали 26% (14 осіб). Найбільше студентів (40,7% – 22 особи) у виконанні завдань проявили задовільні творчі здібності. І завдання на примітивному рівні виконало 11,1% (6 осіб), які з об'єктивних та необ'єктивних причин пропускали заняття.

На другому курсі студенти продовжували частково працювати над завданнями, які були аналогічні завданням попереднього року навчання і також почали складати комбінації на 32 рахунки за індивідуальними завданнями. Ці завдання передбачали включення в композицію певних акробатичних вправ, рівноваг, стрибків, поворотів (наприклад: переворот уліво, висока рівновага, відкритий стрибок, різнойменний поворот на лівій). Ще одне із завдань передбачало колективну творчу роботу – це композиція на 64 рахунки для чотирьох осіб у будь-якому складі (однорідні або змішані). На оцінку впливав і графічний рисунок, тобто напрямок по якому переміщувались виконавці. Наступне творче завдання – це фігурне марширування з 6-8 фрагментів. Під час оцінювання завдань увага зверталась також на логічність переходу від одного елемента до другого, від однієї позиції до іншої.

Студенти другого курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки проходять безвідривну організаційну практику у закладах загальної середньої освіти. Це дає їм можливість особисто спостерігати за творчим підходом до професійної діяльності Заслужених вчителів України Л. М. Довганюк, Ю. Й. Волинця, вчителів-методистів Л. В. Кочубей, Л. Й. Василевської, В. М. Романіва, Л. В. Кочеткової та ін. Вперше студенти могли спостерігати за змістом цікавих інтерактивних, інформаційних, проблемних уроків. В своїх журналах спостережень студенти відзначають оригінальні педагогічні прийоми в організації роботи класів різних вікових ланок, використання на уроках нестандартного інвентаря, більшість якого створена за проектом або й самим вчителем, творчі методичні розробки спортивних свят, забав, уроків-подорожей, уроків-КВК, уроків-казок та ін. Це змінило думку окремих

студентів про доцільність прояву творчого компоненту в діяльності вчителя фізичної культури.

Так програма заходів, розширення знань, умінь й навичок та набутий студентами досвід дав свої результати в розкритті їх творчого потенціалу. Студенти (31,5 %), які отримали найвищий бал вміють уявляти, "бачити" інтерпретацію базової вправи і на основі цього розробити десяток і більше інших варіантів. На бал нижче творчі завдання виконали 35,2% другокурсників. Якісні показники від 48,2% на першому курсі зросли до 66,5% на другому курсі. Відповідно стало менше задовільних оцінок, їх отримали 29,6% студентів і лише два другокурсники працювали шаблонно.

В п'ятому семестрі для студентів даної спеціальності викладається "Музично-ритмічне виховання", яке дає можливість логічно продовжувати розвивати у студентів творчі здібності. Засвоївши зв'язок вправ з темпом, ритмом, регістрами, розміром музичного твору і залучаючи своє власне уявлення та сприйняття музики студенти можуть створювати окремі вправи, фрагменти і навіть цілі невеликі композиції. Це нелегке завдання, його вдалося виконати лише трьома дівчатам (5,6%), які відвідують секцію спортивної аеробіки. Одними із творчих завдань на третьому курсі було доповнення акробатичними елементами раніше вивченого сучасного танцю та створення комплексу із 12 вправ ритмічної гімнастики з логічним переходом із високих положень у партерні та навпаки. По завершенні навчального курсу за творчу роботу оцінки "відмінно" та "добре" отримало по 19 осіб (70,2%), "задовільно" – 14 осіб (26%) і "незадовільно" отримало 2 студента (3,7%). Як відомо – прагнення до навчання залежить від мотивації, а студенти, які отримали незадовільні оцінки за творчу роботу в майбутньому себе не бачать на педагогічній ниві, цим і пояснюється їх індивідуальне відношення до розвитку професійних здібностей. Використання музичного супроводу на заняттях сприяє розкриттю естетичної сторони рухів. Слухаючи музику, людина може виконувати рухи, які їй підказує інтуїція, тобто рухи оригінально відображають сприйняття особою музичного твору. Але щоб творити нове потрібно мати потужний запас вправ, які можна видозмінювати, варіювати поєднувати з іншими.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. З першого етапу навчання майбутніх фахівців фізичної культури стимулюють до розвитку професійних здібностей. Наявність у них креативних здібностей дасть змогу перетворити знання та вміння у високий професіоналізм, а у творчому вчителю завжди буде зацікавлений працедавець. Як показав експеримент творчі здібності можна примножувати за наявності відповідної мотивації. Наші дослідження стосувались творчого мислення в конструюванні засобів основної гімнастики (біг, ходьба, ЗПВ, ігри та ін.), без яких не обходиться ні один урок фізичної культури. Динаміка розвитку творчих здібностей прослідковується з першого курсу. Відмінну і добру якість креативності показало 48,2% студентів першого курсу, на другому курсі таких студентів 66,5%, а після вивчення дисципліни "Музично-ритмічне виховання" кількість таких оцінок зросла у 70,2% студентів. Відсоток студентів, творчість яких оцінена на "задовільно" з кожним наступним роком знижується: 40,7% – 29,6% – 26%. Запропонована програма заходів позитивно вплинула на розвиток творчих здібностей студентів вибраної спеціальності. Ми впевнені, що цей процес потрібно продовжувати і під час викладання інших спортивних дисциплін. На нашу думку естетична підготовка тісно пов'язана з розвитком творчих здібностей. Вона спрямована на набуття знань про естетичні сторони занять фізичною культурою і спортом, а також на формування естетичних потреб і навичок студентів спеціальності 014 "Середня освіта (Фізична культура)" на що і будуть спрямовані наші подальші дослідження.

Література

1. Борецько Н. Ю. Формування творчого потенціалу у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. Ю. Борецько // 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. Г. М. Арзютова. – К: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011 – Випуск 13. – С. 53-56.
2. Євстігнєєва І. В. Формування вмінь використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури у майбутніх фахівців з фізичного виховання / І. В. Євстігнєєва, Є. А. Захаріна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – К: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. – С. 194-197.
3. Качан О. А. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності / О. А. Качан, М. Ю. Лисенко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – 2019. – № 2 (121) С. 38-43.
4. Князева А.В. Роль сучасного вчителя в розвитку креативного мислення учнів на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/40979/
5. Ковальчук Н. М. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я / Н. М. Ковальчук, Н. А. Деделюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – К: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. – С. 264-268.
6. Лисенко Л. Система дослідницької роботи майбутніх фахівців із фізичної культури як основа розвитку їхніх креативно-інноваційних здібностей / Л. Лисенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинський нац. універ. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цюль, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19) – С. 79-84.
7. Стасенко О. А. Формування знань і практичних умінь з гімнастики майбутніх учителів фізичної культури / О. А. Стасенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – К: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. – С. 541-545.

8. Ярмошук О. О. Творча самореалізація викладача фізичного виховання ВНЗ як складова професіоналізму / О. О. Ярмошук, І. М., Тадеев С. Л. Мамчур // 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. Г. М. Арзютова. – К: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011 – Випуск 13. – С. 743- 748.

References

1. Borejko N. Ju. Formuvannya tvorchogo potencialu u majbutnikh fakhivciv z fizychnogho vykhovannya ta sportu / N. Ju. Borejko // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija # 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. Gh. M. Arzjutova. – K: Vyd-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2011 – Vypusk 13. – S. 53-56.
2. Jevstighnejeva I. V. Formuvannya vminj vykorystannya nestandartnogho obladnannya na urokakh fizychnoji kul'tury u majbutnikh fakhivciv z fizychnogho vykhovannya / I. V. Jevstighnejeva, Je. A. Zakharina // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija № 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. O. V. Tymoshenka. – K: Vydavnyctvo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2019 – Vypusk 3 K (110)19. – S. 194-197 .
3. Kachan O. A. Rozvytok profesijnoji majsternosti pedaghogha v umovakh novoji sociokul'turnoji realnosti / O. A. Kachan, M. Ju. Lysenko // Fizychno vykhovannya v ridnij shkoli: naukovo-metodychnyj zhurnal. – 2019. – № 2 (121) S. 38-43.
4. Knjazjeva A.V. Rolj suchasnogho vchytelja v rozvytku kreatyvnoho myslennja uchniv na urokakh fizychnoji kul'tury [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/40979/
5. Kovaljchuk N. M. Ghimnastyka jak zasib profesijnoji pidgotovky studentiv fakul'tetu fizychnoji kul'tury, sportu ta zdorov'ja / N. M. Kovaljchuk, N. A. Dedeljuk // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija № 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. O. V. Tymoshenka. – K: Vydavnyctvo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2019 – Vypusk 3 K (110)19. – S. 264-268.
6. Lysenko L. Systema doslidnyckoji roboty majbutnikh fakhivciv iz fizychnoji kul'tury jak osnova rozvytku jikhnikh kreatyvno-innovacijnykh zdibnostej / L. Lysenko // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi:zb. nauk. pr. Volynskij nac. univer. im. Lesi Ukrajinky / uklad. A V. Cjosj, S. P. Kozibrocjkyj. – Lucj : Volyn. nac. un-t im. Lesi Ukrajinky, 2012. – № 3 (19) – S. 79-84.
7. Stasenko O. A. Formuvannya znanj i praktychnykh uminj z ghimnastyky majbutnikh uchyteliv fizychnoji kul'tury / O. A. Stasenko // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija № 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. O. V. Tymoshenka. – K: Vydavnyctvo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2019 – Vypusk 3 K (110)19. – S. 541-545.
8. Jarmoshuk O. O. Tvorcha samorealizacija vykladacha fizychnogho vykhovannya VNZ jak skladova profesionalizmu / O. O. Jarmoshuk, I. M., Tadjev S. L. Mamchur // Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija № 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. naukovykh pracj / Za red. Gh. M. Arzjutova. – K: Vyd-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2011 – Vypusk 13. – S. 743- 748.

Коваленченко В.Ф.

ДУ «Національний інститут фізіатрії і пульмонології
імені Ф. Г. Яновського НАМН України»

Кузьменко В.Ю.

ст. викладач кафедри фізичної реабілітації

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЛЕГЕНІ

У статті показана ефективність певних засобів фізичної реабілітації хворим після оперативного втручання на легені, підбір і застосування яких проводився на основі аналізу порушень функції газообміну та гемодинаміки, обумовлених перенесеною операцією.

Ключові слова: фізична реабілітація, газообмін, гемодинаміка, лобектомія, пневмонектомія, лікувальна фізкультура, масаж.

Коваленченко В. Ф., Кузьменко В.Ю. Применение средств физической реабилитации после оперативного вмешательства на легкие. В статье показана эффективность определенных средств физической реабилитации больным после оперативного вмешательства на легкие, подбор и применение которых проводился на основе анализа нарушений функции газообмена и гемодинамики, обусловленных перенесенной операцией.

Ключевые слова: физическая реабилитация, газообмен, гемодинамика, лобэктомия, пневмонэктомия, лечебная физкультура, массаж.

Kovalenchenko V., Kuzmenko V.Yu. The use of physical rehabilitation after surgery on the lungs. The article shows the effectiveness of certain means of physical rehabilitation for patients after surgery on the lungs, the selection and application of which was carried out on the basis of the analysis of impaired gas exchange function and hemodynamics due to surgery.

The main problem faced by surgeons after performing resections of the lungs of patients is the numerous postoperative complications, which very often determine the overall outcome of surgery. There are many methods of preventing respiratory complications after surgical treatment.

Physical rehabilitation of persons undergoing surgery is a paramount task in ensuring that health is restored in its broadest sense.

The development of respiratory compensation processes in lung operations depends on the state of a healthy lung, a throat excursion and the state of the central nervous system. Therapeutic gymnastics in the postoperative period plays an important role in compensating for disturbed functions.

Physical exercises and massage help to prevent a number of complications that can develop in the lungs and in the pleural cavity and secondary deformities of the chest. The result of the trophic action of physical exercises is the restoration of elasticity, mobility of the lungs. Improving blood oxygenation when performing respiratory exercises improves metabolic processes in the body and tissues.

Key words: *physical rehabilitation, gas exchange, hemodynamics, lobectomy, pneumonectomy, physiotherapy exercises, massage.*

Постановка проблеми. Основні нозологічні форми, на дослідженні яких сфокусовані сьогодні наукові напрямки в галузі фтизіохірургії, це туберкульоз легень, рак легень, абсцес легень, кісти легень, травматичні ураження легень. До оперативних втручань відносяться: спневмонектомія (пульмонектомія) – операція повного видалення легені. лобектомія легень – операція видалення частки легені; розрізняють верхньодольова, середньодольова-ліва, нижньодольова; сегментарна резекція (сегментектомія) – операція видалення сегмента легені, субсегментарна резекція – операція видалення частини сегмента (субсегмента) легень, хронічне обструктивне захворювання легень, бронхіальна астма, пневмонія та інтерстиціальні захворювання легень. Всі ці недуги на сьогоднішній день залишаються вкрай важливими і актуальними медико-соціальними проблемами в усьому світі, і їм приділяється значна увага багатьох фахівців різних спеціальностей.

Лікування хворих на туберкульоз легень залишається важливою проблемою сьогодення. Виключення з газообміну легені або його частки внаслідок операції, ушкодження нервово-м'язового апарату, потік больових імпульсів з ділянки втручання, пригнічення дренажної функції бронхіального дерева та скупчення в ньому слизу та мокротиння важко порушують функцію газообміну [2, 6]. Післяопераційна анемія призводить до недостатності внутрішнього дихання; часто виникаючі первинно гемодинамічні розлади також сприяють порушенню транспорту кисню кров'ю [4].

Основною проблемою, з якою зустрічаються хірурги після виконання резекцій легень хворих, є численні післяопераційні ускладнення, які дуже часто і визначають загальний результат оперативного втручання [1, 7].

Основною патогенезу більшості післяопераційних ускладнень у фтизіохірургії є респіраторні порушення які виникають у наслідок гіповентиляції ділянки легені, невідповідність об'єму грудної клітки об'єму оперованої легені, що призводить до значного перерозтягнення останньої, розрихленню залишених в легені поодиноких вогнищ, травматизації бронхіального і легеневого швів тощо [3].

Існує багато методик профілактики респіраторних ускладнень після хірургічного лікування.

Фізична реабілітація осіб, які перенесли оперативне втручання, є першочерговою задачею в забезпеченні відновлення здоров'я в його найширшому розумінні.

Лікувальна фізкультура та масаж є невід'ємною та найбільш суттєвою частиною фізичної реабілітації після операцій на легенях, оскільки не лише сприяє морфологічному та функціональному відновленню тканини легень, але й забезпечує більш досконалу адаптацію організму в цілому до звичайних для даного хворого умов побуту та праці [3, 7].

Мета. Виявити роль і науково обґрунтувати застосування засобів фізичної реабілітації після оперативного втручання на легені.

Матеріали та методи дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблеми застосування засобів фізичної реабілітації після оперативного втручання на легені.

Результати. Операції на органах грудної порожнини травматичні, довготривалі, технічно складні і виконуються з використанням апарату штучного кровообігу і штучно керованого дихання. Хворих ретельно готують до хірургічного втручання і застосовують оптимальні засоби лікування після операції, серед яких основну роль відіграють засоби фізичної реабілітації.

Обстежено 30 хворих у віці 45-50 років протягом першого тижня після операції, яким була виконана лобектомія легень та пневмонектомія легені. Дослідження здійснювалося у відповідності норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження» [2].

Хворі суттєво не відрізнялися ні за характером передопераційної підготовки, клінічним перебігом та тривалістю захворювання, відмінністю у методиці операції, загальному веденню раннього післяопераційного періоду.

З метою досягнення максимальної однорідності груп обстежилися тільки чоловіки у віці 45-50 років, без супутньої патології, при плановому виконанні й відсутності відмінностей у методиці операції, звичайному веденні раннього післяопераційного періоду. Проводилися клініко-рентгенологічні дослідження, антропометрія, спірометрія, статистична обробка результатів.

Вищезазначені негативні фактори викликають в організмі після операції на легенях функціональні зрушення, серед яких провідне місце належить гіпоксії з розвитком гострої дихальної недостатності.

Від ступеню розвитку компенсації порушених функцій, повноцінності розкриття резервних можливостей дихання та кровообігу залежать в основному пристосованість організму до нових умов існування та результати оперативних втручань [3]. Насичення крові киснем в перші 1-2 дні після операції може знизитися до 80 %, збільшується кількість вуглекислоти в крові, часто порушується ритм дихання. Гіпоксія, яка виникає справляє вкрай негативний вплив на протікання післяопераційного періоду. Більшість ускладнень після легеневих операцій пов'язана саме з гіпоксією, яка веде до вторинної серцевої слабкості, набряку легень, порушенню циркуляції крові.

Дослідження, які були проведені в хірургічному відділенні Інституту фтизіатрії і пульмонології, показали, що насичення артеріальної крові киснем в стані спокою нормалізується на 7-12 добу після лобектомії та на 11-17 добу після пневмонектомії, проте, показники ЖЄЛ залишаються дуже низькими (1400-1600 мл), тобто рівної $\frac{1}{2}$ або $\frac{1}{3}$ вихідного показника.

Динаміка змін деяких середніх показників функції зовнішнього дихання та насичення крові киснем після пневмонектомії та лобектомії представлена в таблиці 1 та 2.

Таблиця 1

Зміна пульсу та деяких показників зовнішнього дихання після пульмонектомії

Дні після операції	Насичення крові киснем, %	Частота дихання за 1 хв.	ЖЄЛ, мл	Пульс, частота за 1 хв.
1-2-й	84	31	555	120
3-4-й	89	28	860	100
5-6-й	90	23	1000	100
7-10-й	91	23	1200	88
11-17-й	93	20	1450	85

Відновлення вказаних показників після лобектомії відбувається звичайно скоріше.

Організм намагається усунути ці порушення газообміну, в першу чергу компенсаторною гіперфункцією серцево-судинної системи. В перші 3-4 дні після операції на легенях відзначається закономірне почастищення серцевих скорочень (в середньому на 34 %), що обумовлює збільшення хвилинного об'єму крові (в середньому на 32 % в порівнянні з вихідними даними). Також, прискорюється кровотік, підвищується судинний тонус, який проявляється артеріальною та венозною гіпертензією.

Ці зміни гемодинаміки прискорюють доставку кисню до тканин та сприяють ліквідації дефіциту кисню, який постійно спостерігається після легеневих операцій.

Розвиток процесів компенсації дихання при операціях на легенях залежить від стану здорової легені, екскурсії грудної клітини та стану центральної нервової системи.

Основними принципами ФР після оперативного втручання на легені є: • Ранній початок ФР; • Безперервність та систематичність процесу ФР; • Послідовність та поступовість процесу ФР; • Комплексний характер процесу ФР; • Індивідуалізація реабілітаційних заходів [9].

Основними завданнями ФР після оперативного втручання на легені є: прискорення післяопераційного розправлення легень; покращення легеневої вентиляції та дренажної функції легень; запобігання виникненню післяопераційних ускладнень; активізація периферичного крово- та лімфо обігу; сприяння ліквідації залишкових явищ наркозу; підвищення загального життєвого тону пацієнта. Лікувальна гімнастика в післяопераційному періоді відіграє велику роль у компенсації порушених функцій. По-перше, встановлюються нові умовно-рефлекторні зв'язки між руховим апаратом та дихальним центром в умовах видаленої легені або долі. По-друге, через ретикулярну формацію стовбуру мозку здійснюються впливи на головний мозок, що покращує загальне самопочуття, настрій хворого та сприяє кращому протіканню післяопераційного періоду. По-третє, під час лікувальної гімнастики аферентні імпульси, які поступають в центральну нервову систему від м'язів, покращують забезпечення киснем всього організму. У торакальній хірургії загалом та при радикальному лікуванні, застосування фізичної реабілітації, як невід'ємної складової частини до- та післяопераційних заходів, обумовлене тісним фізіологічним взаємозв'язком дихальної та рухової систем.

Відповідно, відновлення і зміцнення м'язово-кісткового апарату, загального функціонального стану пацієнтів під впливом комплексу засобів фізичної реабілітації (схема 1) позитивно відображається на забезпеченні дихання після оперативного втручання, що підтверджується отриманими вищенаведеними результатами.

Схема 1

Комплекс реабілітаційних заходів

Заходи з фізичної реабілітації		До операції (навч. режим, 3-4 дні)	1-3 доба після операції	4-7 доба після операції	3-8 доби після операції
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ	Вправи для рук:	10 повторів, 1 раз на добу	5 повторів, 3 рази на добу	5 повторів, 3 рази на добу	10 повторів, 2 рази на добу
	Руки в боки, вниз, вперед, вгору;				
	Згинання й розгинання рук з напруженням;				
	Рух прямими руками з пронацією й супінацією;				
	Відведення руки з одночасним поворотом голови (на хворому боці – з допомогою здорової руки, обмежуючись больовими відчуттями пацієнта);				

Підйом рук від рівня плечей до аксиллярних областей, ковзаючи долонями по тулубові.				
Вправи для ніг:	10 повторів, 1 раз на добу	5 повторів 2 рази на добу	5 повторів, 2 рази на добу	10 повторів, 2 рази на добу
Згинання однієї ноги;				
Велосипедний рух однією ногою;				
Піднімання зігнутої ноги й опускання; піднімання й відведення однієї ноги; піднімання зігнутої ноги, випрямлення й опускання;				
Піднімання й відведення однієї зігнутої ноги;				
Піднімання прямої ноги;				
Відведення прямої ноги.				
Вправи для хребта та шиї:	10 повторів, 1 раз на добу	5 повторів, 3 рази на добу	5 повторів, 3 рази на добу	10 повторів, 2 рази на добу
Піднімання тулуба з опорою на передпліччя й долоні;				
Нахили голови (в межах больового синдрому) - в передньому й задньому напрямках; - в бічних напрямках; - обертальні рухи головою.				
Вправи для плечового суглоба та лопатки:	10 повторів, 1 раз на добу	—	5 повторів, 3 рази на добу	10 повторів, 2 рази на добу
Відведення в латеральній площині;				
Відведення в сагітальній площині				
Діафрагмальне дихання дихальна гімнастика (статичні та динамічні дихальні вправи) Дихальні вправи чергують та поєднують із простими рухами головою, плечовим поясом, верхніми та нижніми кінцівками, тулубом;	10 повторів, 1 раз на добу	5 повторів, 3 рази на добу	5 повторів, 3 рази на добу	10 повторів, 2 рази на добу
Ходьба за програмою човникового тесту	1 раз на добу; рівні I-III	1 раз на добу; з 2 доби – I рівень скорочений, з 3- повний	1 раз на добу; рівні I і II	1 раз на добу; зі зростанням рівня у межах 30% приросту ЧД й ЧСС
ПОЛОЖЕННЯ	Положення в ліжку напівсидячи, з додатковою опорою на контлатеральному боці.	—	Постійно, крім часу на інші положення	Постійно, крім часу на інші положення
	Положення сидячи з виконанням вправ для рук, хребта, шиї.	—	3 рази на добу; на час виконання вправ	3 рази на добу; на час виконання вправ
	Положення стоячи.	—	1 раз на добу, 3-5хв.	1 раз на добу, 3-5хв.
	Постуральний дренаж.	1 раз на добу	1 раз на добу, після підйому	1 раз на добу, після підйому
	Вис на перекладині.	—	—	—
Сегментарно-рефлекторний масаж. Сприяє покращенню функціонального стану вегетативної нервової системи; підвищенню тонуусу симпатичної та парасимпатичної систем.		—	1 раз на добу, грудної клітки, перкусійний, вібраційний	1 раз на добу, грудної клітки, перкусійний, вібраційний
Волого-масляні ультразвукові інгаляції		—	1 раз на добу, з відхаркуючим и засобами	1 раз на добу, з відхаркуючими засобами

Висновки

1. Сучасні підходи до лікування хворих з патологією органів дихання: медикаментозна терапія, фібробронхоскопічне лікування (санация трахеобронхіального дерева і введення лікарських препаратів в дихальні шляхи за

допомогою ендоскопічного обладнання); небулайзерної терапії (дозволяє доставляти лікарські препарати - бронхолітики, гормональні препарати, муколітики - безпосередньо в дихальні шляхи за допомогою аерозолів, що мають дрібнодисперсну структуру); органний електрофорез для спрямованої дії препарату безпосередньо в ділянку запалення, що значно прискорює процес одужання; постуральний (дренажний) масаж грудної клітини, загальний масаж дихальна гімнастика.

2. Застосування розробленого комплексу засобів фізичної реабілітації з урахуванням стану дихання забезпечило більш швидке наближення показників функції газообміну та гемодинаміки до належних величин, прискорення адаптаційно-коригувальних процесів, ефективну корекцію порушень кістково-м'язових структур, попередження бронхолегеневих ускладнень.

3. Фізичні вправи та масаж сприяють попередженню ряду ускладнень, які можуть розвиватися в легенях і в плевральній порожнині і вторинних деформацій грудної клітки. Результатом трофічної дії фізичних вправ є відновлення еластичності, рухливості легень. Покращення оксигенації крові при виконанні дихальних вправ покращує обмінні процеси в організмі і тканинах. Також, фізичні вправи покращуючи кровообіг і лімфообіг в легенях і плеврі, сприяють більш швидкому розсмоктуванню ексудату.

4. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації за умов якомога більш раннього включення у комплексне лікування запобігає ускладненням, скорочує тривалість лікування, достовірно поліпшує якість життя хворих.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні ефективності застосування певних засобів фізичної реабілітації пацієнтів після резекції легень у віддаленому післяопераційному періоді.

Література

1. Bedenyuk, A. D., Malovanyy, V. V., & Viytovych, L. E. (2019). Гострі абсцеси легень та їх ускладнення: особливості перебігу та лікувальна тактика. Шпитальна хірургія. Журнал імені Л. Я. Ковальчука, (2), 70-73. <https://doi.org/10.11603/2414-4533.2019.2.10421>
2. Вовканич А. Лікувальна фізична культура при захворюваннях дихальної системи / А. Вовканич, О. Романчик // Молода спортивна наука України. – Вип. 10. – Т. 4, № 2. – Львів: Українські технології, 2006. – С. 31-35.
3. Гельсінська декларація Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження» Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/MU640212>.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: [навч.-метод. посіб.] / І. М. Григус. – Львів, 2006. – 160 с.
5. Зміни функції дихання у хворих, оперованих на легенях [Текст] / Б. П. Шаталюк [та ін.] // Клініч. хірургія. – 2002. - № 11-12. – С. 98-100.
6. Калмикова Ю. С. Методики лікувальної фізкультури в реабілітації хворих на туберкульоз легень [текст] / Ю. С. Калмикова, С. А. Калмиков // Харківська державна академія фізичної культури. – 2016. – № 3. – С. 28-35.
7. Koshak Y. F. (2017). Аналіз причин незадовільних результатів хірургічного лікування хворих на поєднані форми легеневого туберкульозу та раку легень із застосуванням стандартних методик. Здобутки клінічної і експериментальної медицини, (4). <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2016.v0.i4.7079>
8. Опанасенко М. С. Результати хірургічного лікування туберкульозу легень в сучасних умовах [текст] / М. С. Опанасенко, О. В. Терешкович, М. І. Калениченко // Український пульмонологічний журнал. – 2015. - № 2. – С. 72-80.
9. Тимрук-Скоропад К. А. Фізична реабілітація хворих при радикальному лікуванні раку легень в умовах стаціонару: Метод. посіб. для реабілітологів / За ред. О. І. Рябухи. — Л., 2005. – 48 с.
10. Comparison of oxygen up take during a convention al treadmill test and the shuttle test in chronicair flow limitation / S. J. Singh, M.D.L. Morgan, A. E. Hardman et.al. // Eur. Respir. J. – 1994.- № 7. – P. 2016 – 2020.

References

1. Bedenyuk, A. D., Malovanyy, V. V., & Viytovych, L. E. (2019). Acute lung abscess and their complications: features of course and treatmenta. Hospital Surgery. Journal named by L.Ya. Kovalchuk, (2), 70-73. <https://doi.org/10.11603/2414-4533.2019.2.10421>
2. Vovkanich, A. & Romanchik, O. (2006) "Therapeutic physical training in diseases of the respiratory system". Moloda sportivna nauka Ukraini, 10, 31-35.
3. Declaration of the World Medical Association's Helsinki "Ethical Principles for Medical Research with Human Involvement as a Research Object" Access Mode: <https://ips.ligazakon.net/document/MU640212>.
4. Grigus, I. M. (2006). Fizichna reabilitaciya pri zahvoryuvannyah dihal'noi sistemi: [navch.-metod. posib. L'viv.
5. Hatalyuk B. P. (2002) Zmini funkci dihan'nya u hvori, operovanih na legenyah. Klinich. Hirurgiya, 11-12, 98-100.
6. Kalmikova, Yu. S., & Kalmikov, S. A. (2016). Metodiki likuval'noi fizkul'turi v reabilitacii hvori na tuberkul'oz legen'. Harkivs'ka derzhavna akademiya fizichnoi kul'turi, 3, 28-35.
7. Koshak Y. F. (2017). Analysis of causes of unsatisfactory results of surgical treatment of patients with combined forms of pulmonary tuberculosis and lung cancer with the use of standard methods, (4). <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2016.v0.i4.7079>
8. Opanasenko, M. S. & Tereshkovich, O. V. & Kalenichenko, M. I. (2015) Rezul'tati hirurgichnogo likuvannya tuberkul'ozu legen' v suchasniy umovah. Ukrain's'kij pul'monologichnij zhurnal, 2, 72-80.
9. Tymruk-Skoropad K. A. (2005). Fizychna reabilitatsiia khvorykh pry radykalnomu likuvanni raku lehen v umovakh statsionaru: Metod, posib. dlia reabilitolohiv. Lviv. 48 s.
10. Singh, S. J., Morgan, M.D.L., Hardman, A. E. (2016) Comparison of oxygen up take during a convention al treadmill test and the shuttle test in chronicair flow limitation. Eur. Respir. J., 7. 2016 – 2020.

УДК 378.091.3:796.071.4[615.825

Козицька А. П.
старший викладач
Пшенична Л. П.
старший викладач

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЇХ В УМОВАХ ОСВІТИ ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

У статті подано наукове обґрунтування процесу формування мотивація та фізично-оздоровчої компетентності студентів спеціальної медичної групи, розкрито специфіку роботи та принципи управління фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи та впровадження їх в умових освіти та життєдіяльності майбутніх вчителів.

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає у навчальних закладах різного типу свого рішення протягом всіх років навчання.

Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нерациональним харчуванням та іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості.

Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти, які готують майбутніх вчителів, указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

Ключові слова: спеціальна медична група, фізична культура, нові технології навчання, фізкультурно-оздоровча компетентність, професійна компетентність.

Козицька А. П., Пшеничная Л. П. Организационные формы управления физического воспитания студентов СМГ и внедрение их в условиях образования и жизнедеятельности будущих учителей. В статье представлены научное обоснование процесса формирования мотивация и физически-оздоровительной компетентности студентов специальной медицинской группы, раскрыта специфика работы и принципы управления физического воспитания студентов специальной медицинской группы и внедрение их в условиях образования и жизнедеятельности будущих учителей.

В последние годы наблюдается увеличение количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Адаптация этих студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в учебных заведениях различного типа своего решения в течение всех лет обучения.

Нервно-эмоциональное и умственное напряжение умственной деятельности студентов, которая часто сопровождается несоблюдением режима учебы и отдыха, нерациональным питанием и другими факторами, углубляется недостаточным уровнем двигательной активности. Все это негативно отражается на состоянии здоровья студентов, их физическом развитии и уровне физической подготовленности.

Большое количество исследований по проблемам организации физического воспитания в высших учебных заведениях, которые готовят будущих учителей, указывает на необходимость поиска новых технологий, которые будут способствовать формированию у студента престижности иметь высокий уровень здоровья, зависит от воспитания личностной мотивации, определенных знаний и поведения конкретной личности, а также является результатом совместной работы преподавателя и студента.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая культура, новые технологии обучения, физкультурно-оздоровительная компетентность, профессиональная компетентность.

Kozytska A., Pshenychna L. Organizational forms of management of physical education of students of SMG and their introduction in the conditions of education and life activity of future teachers. The article presents the scientific ground of the process of forming the motivation and the physico-recreational competence of the students of the special medical group, the specific of work and principles are exposed of the management of physical education of students of a special medical group and introduction of them in the conditions of education and vitalfuncions of future teachers.

In recent years, there has been an increase in the number of students with a deviation in their health status. Adaptation of these students to intellectual, physical and nervous loads becomes an urgent problem, which requires schools of different types of their decision during all years of study. Nervo-emotional and mental tension of students mental activity, which is often accompanied by non-compliance with the regime of study and rest, inappropriate nutrition and other factors, is deepened by insufficient level of motor activity. All this negatively affects the state of health of students, their physical development and the level of physical fitness.

A large number of research on the problems of organizing physical education in in universities, which prepare future

teachers, specifies on the necessity of search of new technologies what will assist forming for the student of prestige to have a high health, that depends on education of personality motivation, certain knowledge and behavior of concrete personality, and also is the result of general labour of teacher and student,

Key words: special medical group, physical culture, new technologies of training, physical culture and health competence, professional competence.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У 21 столітті в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 50 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. За останніми дослідженнями у сучасних умовах в Україні спостерігається складна ситуація зі станом фізичного здоров'я молодого покоління. За офіційними даними, 36% студентів, що навчаються у закладах вищої освіти, мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% - нижче середнього, 23% - середній, 7% - вище середнього, і лише 1% - високий.

В умовах закладу вищої освіти якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання проблеми фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи досліджували такі науковці та викладачі О. Г. Гладощук (завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Дніпровського державного технічного університету). Проте не виявлено даних, які б комплексно розкривали стан здоров'я студентської молоді на сучасному етапі та відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя, низький рівень рухової активності населення, недосконале фізичне виховання у навчальних закладах).

Формування мети та завдань роботи. Розглянути особливості управління фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи та впровадження їх в умовах освіти та життєдіяльності майбутніх вчителів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стан викладання фізичного виховання у ЗВО свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами.

Досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення культури зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ЗВО працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування).

Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію педагогічних умов. Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуемого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'язберігаючої діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя.

Система фізичного виховання у вищих закладах освіти не враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів, а також залишається недостатньо вивченою проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання та їх оптимального співвідношення з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності. Узагальнюючи світовий і національний досвід в організації студентів у ЗВО, очевидно, що покращити показники фізичного розвитку та функціонального стану студентів можна за допомогою застосування нетрадиційних для університетів видів спорту: скелелазіння, веслування, вітрильного спорту, туризму; здійснення міжпредметних зв'язків; урахування вікових особливостей; використання видів спорту, спрямованих на покращення силових здібностей та витривалості; створення регіональних програм, які враховують кліматичні й географічні умови регіонів.

Питання нормування рухового режиму студентів залишаються дискусійними, але певні їх величини були зазначені ще в кінці ХХ ст. Сучасні програми фізичного виховання орієнтують проведення обов'язкових занять на профілактику основних факторів ризику серед молоді в умовах гіподинамічної ситуації. За програмами режим рухової активності студента складає чотири години на тиждень, тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год у чоловіків і 5–7 год – у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді.

Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ЗВО є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій при вищих навчальних закладах.

Закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагомніше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів. Проведені дослідження науковців дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу,

волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні деяким інженерним спеціальностям, тому їх можна рекомендувати як основу їх. Активізується просвітницька робота за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я та підготовленості. Результати опитування студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова свідчать, що ставлення студентів до різних форм і видів занять із фізичного виховання різне, саме тому і мотивація до діяльності – відрізняється. Результати досліджень указують, що тільки 30,67 % студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33 % ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 %), заняття у воді (34 %), ігрові види спорту (22,33 %), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %) тощо. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %). Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), телевізійні передачі (26,33 %), поради друзів (13 %).

Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; невдоволеність професійним і культурним рівнями викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять.

На базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, а саме на кафедрі фізичного виховання і здоров'я, під керівництвом професора О.Д. Дубогай з 1995 року було впроваджено проведення фізкультурно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я».

Метою організації цього заходу було оптимізація навчально-виховного процесу у ВНЗ, формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу студентів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю задля зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, враховуючи рівень фізичної підготовленості і психофізичної стійкості.

Перед професійною підготовкою студентів – майбутніх учителів – постало завдання всебічного гармонічного розвитку особистості школяра, його духовного, фізичного і психічного здоров'я. На тлі розвитку різних сфер життєдіяльності нашого суспільства значно розширилися функції студентів – майбутніх учителів фізичної культури, а також перелік професійних сфер (не тільки робота в ЗОШ), у яких вони затребувані, що обумовило сприйняття їхньої професійної підготовки у вузі не тільки як процес формування висококваліфікованих фахівців, але і як підготовку працівників визначеної професійної сфери.

Теоретико-методологічний та практичний рівні професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури мають спиратися на впровадження засобів інформаційних технологій у майбутній професійній діяльності: усвідомлення майбутніми вчителями інформаційних технологій як важливого засобу успішної професійної діяльності, а не мети діяльності, формування інформаційного середовища, поетапність і структурна чіткість процесу навчання із врахуванням його специфіки (спортивна діяльність студентів, часті виїзди на змагання, значні фізичні навантаження), систематичне включення студентів в активну педагогічну діяльність із застосуванням інформаційних технологій; забезпечення спрямованості студентів на творчу самореалізацію, чому сприяє оцінка її результатів з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Так, готовність майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності можна розглядати як складову загальної професійно-педагогічної готовності студента до діяльності, що характеризується здатністю педагога застосовувати інформаційні технології для забезпечення процесу фізичного виховання школярів й аналізу його результатів та вміння передавати школярам спеціально відібраний і дидактично опрацьований за допомогою засобів інформаційних технологій навчальний матеріал

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: кількість годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення студентської молоді; рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров'я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури й спорту. Упровадження нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність. Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ЗВО, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання; у забезпеченні й переобладнанні приміщень для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази закладів; розробці й упровадженні доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії випускника; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Література

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с. 2.

2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
4. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Іваночко ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 20 с.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
6. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. І. Романова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 20 с.
7. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

References

1. Bazylichuk V. B. Organizacijni zasady aktyvizaciji sportyvno-ozdorovchoyi diyalnosti studentiv v umovax vyshhogo navchalnogo zakladu : author's abstract. dis Cand. Sciences in Phys. : 24.00.02 / VB Basilchuk; Lviv. state. Institute of Phys. culture. - Lviv, 2004. - 22 p. 2.
2. Balsevych V. K. Sportyvno oryentirovannoe fizycheskoe vospytanye: obrazovatelnyj y socyalnyj aspekty / VK Balsevich, LI Lubysheva // Theory and Practice of Phys. culture. - 2003. - № 5. - P. 19–22.
3. Zakharina Ye. A. Formuvannya motyvacyi do rukhovoyi aktyvnosti u procesi fizychnogo vykhovannya studentiv vyshhyx navchalnyx zakladiv : author's abstract. dis Cand. Sciences in Phys. and sports: 24.00.02 / EA Zakharin; Nat. University of Phys. and sports of Ukraine. - K., 2008. - 21 p.
4. Ivanochko O. Yu. Obgruntuвання rivniv fizychnyx navantazhen studentok specialnyx medychnyx grup : author's abstract. dis Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / O. Yu. Ivanochko; Lviv. state. University of Phys. culture. - Lviv, 2009. - 20 p.
5. Marchenko O. Yu. Formuvannya cinnisny'x kategorij osoby'stoyi fizy'chnoyi kul'tury` u students'koyi molodi : author's abstract. dis Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / O. Yu. Marchenko; Dnepropetrovsk. state. Institute of Phys. culture and sports. - Dnepropetrovsk, 2010. - 20 p.
6. Romanova V. I. Dy'namika fizy'chnoyi pidgotovlenosti studentok starshy'x kursiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv na osnovi rizny'x rezhy'miv rukovoyi akty'vnosti : author's abstract. diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / VI Romanova; Hark. state. Acad. Phys. culture. - X., 2010. - 20 p.
7. Turchyna S. Yu. Pedagogichni osobly'vosti modelej fizy'chnogo vy'xovannya studentiv vuziv na rizny'x kursax navchannya : author's abstract. dis Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / NI Turchin; Nat. University of Phys. education and sport of Ukraine. - K., 2009. - 23 p.

УДК 37.316.48

Колосовська В.В.
кандидат педагогічних наук старший викладач
Білоцерківський національний аграрний університет, м. Біла Церква

СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Стаття присвячена сутності професійно-педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Актуальність статті полягає у реалізації сучасних напрямів підвищення ефективності навчально-виховного процесу, де важливу роль відіграє компетентний працівник освітньої галузі. Звертається увага на складові професійно-педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання, які мають специфічні особливості та потребують дослідження. Розкрито зміст базових понять. У процесі наукових досліджень виявлено, що термін «компетенція» тлумачиться як певне коло знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення відповідної діяльності. Підтверджено, що термін «компетентність» визначається як готовність до використання набутого теоретичного та практичного досвіду, а також прагнення постійного самоудосконалення. Встановлено, що сутність професійно-педагогічної компетентності викладача вищого навчального закладу характеризується наявністю таких основних складових, як спеціальна, методична та психолого-педагогічна компетентність, які спрямовані на ефективне використання здоров'зберезувальних технологій у навчально-виховному процесі.

Ключові слова: професійно-педагогічна компетентність, викладачі, фізичне виховання.

Колосовская В.В. Сущность профессионально-педагогической компетентности преподавателей физического воспитания высших учебных заведений Статья посвящена сущности профессионально-педагогической компетентности преподавателей физического воспитания высших учебных заведений. Актуальность статьи заключается в реализации направлений повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, где важную роль играет компетентный работник образования. Обращается внимание на составляющие профессионально-педагогической компетентности преподавателей физического воспитания, которые имеют свои специфические особенности и требуют исследования. Раскрыто содержание базовых понятий. В результате исследований выявлено, что термин «компетентность» толкуется как определенный круг знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления соответствующей деятельности. Подтверждено, что термин «компетентность» определяется как готовность к использованию приобретенного теоретического и практического опыта, а также стремление к постоянному самосовершенствованию. Установлено, что сущность профессионально-педагогической компетентности преподавателя высших учебных заведений характеризуется наличием таких основных составляющих как специальная, методическая и психолого-педагогическая компетентность, которые направлены на эффективное использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: профессионально-педагогическая компетентность, преподаватели, физическое воспитание.

Kolosovska Vladlena. The essence of professional and pedagogical competence of teachers of physical education of a higher educational institution. The article is dedicated to the essence of professional and pedagogical competence of teachers of physical education of a higher educational institution. Its relevance lies in the implementation of modern directions of increasing the efficiency of the educational process, which necessitates the need to focus the efforts of teachers of higher education institutions on comprehensive self-improvement, which envisages the enrichment of their own scientific and methodological experience, individual psychological growth, maintenance of physical capacities. Attention is drawn to the components of the professional and pedagogical competence of a teacher of a higher educational institution and their difference in professional direction. It is noted that the organization of the educational process in the discipline of physical education has a number of specific features. The importance of the widespread use of health-saving technologies in the teaching of physical education is emphasized in the article. The contents of the basic concepts are also disclosed. The difference between the essence and structure between the content of the concept of "competence" and "competence" is clarified. As a result of the analysis of scientific works it is revealed that the term "competence" is interpreted as the competence of a teacher of a higher educational institution, including a set of scientific and methodological knowledge, professional skills, as well as value orientations necessary for the implementation of the educational process. It is confirmed that the competence of the teacher of higher education is an integrative formation of personality, which determines the willingness to implement specialized knowledge, skills, as well as the desire for continuous personal and professional self-improvement, focused on the implementation of effective educational social process. It is established that the essence of professional-pedagogical competence of a teacher of a higher educational institution is characterized by the presence of such basic components as: special, methodical and psychological-pedagogical. The above components are aimed at the effective use of health-saving technologies in the educational process.

Key words: professional and pedagogical competence, teachers, physical education

Постановка проблеми Сучасний розвиток освіти в Україні спрямований на оновлення системи професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. На сьогоднішній день багато праць присвячено різноманітним напрямкам підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Але неодмінно важливим елементом реалізації наукових, методичних та педагогічних завдань є особистість викладача. У даному випадку йдеться про фахову компетентність.

У посібнику «Професійно-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу», укладачем якого є І.Л. Холковська, звертається увага на те, що попит загальноєвропейського простору зорієнтований «на високий професіоналізм та креативність фахівця, здатного працювати в системах, що постійно трансформуються, збільшуються. Відтак, у сучасних умовах актуальними стають поняття «компетентність» і «компетентність», які визначають якість освіти» [9, с. 5].

Слід зауважити, що складові професійно-педагогічної компетентності викладачів вищих навчальних закладів різняться за фаховим спрямуванням. Так, у процесі організації навчально-виховного процесу з дисципліни фізичне виховання є ряд специфічних особливостей. Однією із важливих вимог щодо викладання вищезазначеної дисципліни є широке використання здоров'язберігаючих технологій. Також останнім часом багато уваги приділяється новим підходам, методам та формам роботи, спрямованим на підвищення мотивації фізичних занять і спорту серед студентської молоді. Під впливом сучасних інновацій виникає необхідність у зосередженні зусиль викладачів вищих навчальних закладів на всебічному самоудосконаленні, яке передбачає збагачення власного науково-методичного досвіду, індивідуальне психологічне зростання, підтримання рівня фізичних можливостей. Безперервний шлях розвитку особистості фахівця є запорукою підвищення ефективності організації навчальної та позанавчальної роботи з фізичного виховання. Враховуючи актуальність висвітлених положень, вважаємо за потрібне розглянути питання щодо професійно-педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів з позиції сучасного контексту.

Вивчення науково-методичної літератури показало, що проблемі компетентності викладачів вищих навчальних закладів приділяється багато уваги. Різні аспекти даного питання досліджували Г.П. Грібан, А.О. Давідчук, Н.І. Мачинська, В.Н. Петренко, С.О. Сисоєва та інші науковці.

Метою роботи є розкриття сутності професійно-педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів.

У праці, укладачем якої є І.Л. Холковська, вказується, що «деякі дослідники вважають, що терміни «компетенція» і «компетентність» є синонімами, інші вважають, що вони є різними за своєю структурою та сутністю» [9, с. 6].

Суперечність наукових поглядів надає підстави розкрити сутність поняття «компетенція».

Аналіз психолого-педагогічної літератури, свідчить про те, що поняття «компетенція» визначається по-різному. Його тлумачать як: «коло повноважень певної організації, установи або особистості, які у межах своєї компетенції можуть бути компетентними чи некомпетентними з певних питань, у певних сферах діяльності» (В. Волканова) [2, с. 32]; «деяка відчужена, наперед задана вимога до підготовки особистості (властивості або якості, потенційні здатності особи), наперед задана вимога щодо знань та досвіду діяльності у певній сфері» (М. Головань) [3, с. 29]; «готовність людини до мобілізації знань, умінь і зовнішніх ресурсів для ефективної діяльності в конкретній життєвій ситуації» (О.О. Крисанова) [125, с. 146]; «добра обізнаність у чомусь; коло повноважень певної організації, установи чи особистості; загальна здатність, що базується на знаннях, досвіді, цінностях і здібностях, які набуті завдяки навчанню» (О.Є. Садівник) [220, с. 35].

Таким чином, проведений аналіз доводить, що компетенції викладачів вищих навчальних закладів включають у себе сукупність науково-методичних знань, професійних умінь і навичок, а також ціннісних орієнтацій, необхідних для здійснення навчально-виховного процесу.

Розглянемо сутність поняття «компетентність».

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що поняття «компетентність» визначається по-різному. Його тлумачать як: «не тільки компонент професіоналізму, але і одну з його верхівок на шляху безперервного професійно-особистісного розвитку і самовдосконалення фахівця» (Е.І. Брякова) [1, с. 27]; «специфічна здатність, необхідна для ефективного виконання конкретної дії у певній галузі, яка вимагає вузькоспеціалізованих знань, певних предметних навичок, способів мислення, а також розуміння, відповідальності за свої дії; поінформованість, обізнаність у певній галузі» (В. Волканова) [2, с. 34]; «інтегративне утворення особистості, що інтегрує в собі знання, уміння, навички, досвід і особистісні властивості, які обумовлюють прагнення, здатність і готовність розв'язувати проблеми і завдання, що виникають в реальних умовах» (М. Головань) [3, с. 29]; «здатність успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти та виконувати поставлені запитання» (О.Є. Садівник) [10, с. 35]; «складну інтегративну якість особистості, що зумовлює готовність здійснювати деяку діяльність, причому йдеться не про окремі знання або вміння і навіть не про сукупність окремих процедур діяльності, а про властивість, що дає можливість людині здійснювати діяльність цілісно» (Є. Соф'янець) [11, с. 65].

Аналіз науково-педагогічних праць, який провела Г.В. Мельниченко, свідчить про те, що поняття «компетентність» визначають так: «компетентну людину як освічену, авторитетну в певній галузі» (С.Ю. Ожегов); специфічна здібність, яка дозволяє ефективно вирішувати типові проблеми і завдання, що виникають у реальних ситуаціях повсякденного життя; вміння вирішувати окреслене коло завдань у професійних видах діяльності» (А. Бодальов) [5, с. 73].

Л.Є. Петухова визначає поняття «компетентність» як «здатність та усвідомлена готовність особистості до реалізації набутої системи знань, умінь, навичок і прагнення розв'язання актуальних завдань у конкретних умовах з передбачуваними можливими наслідками та відповідальністю за свої дії» [8, с. 11].

Узагальнюючи погляди науковців, можна констатувати той факт, що компетентність викладачів вищих навчальних закладів є інтегративним утворенням особистості, яке визначає готовність реалізовувати спеціалізовані знання, уміння та навички, а також прагнення до постійного особистісного та професійного самоудосконалення, орієнтовані на здійснення ефективного освітнього процесу відповідно до сучасних соціально-економічних реалій.

Розглянемо сутність поняття «професійно-педагогічна компетентність».

В. Волканова визначає професійно-педагогічну компетентність як «знання педагогіки як основи професіоналізму, вимог до методики викладання предмета; уміння визначати та конструювати сучасні педагогічні проекти» [2, с. 36].

Г.В. Мельниченко зазначає, що «аналіз літератури показує, що визначити термін «професійно-педагогічна компетентність» досить важко, адже він поєднує у собі багато різних властивостей особистості. Тому не випадково в психолого-педагогічній літературі поряд з цим терміном уживаються суміжні з ним поняття «педагогічна культура», «педагогічна освіченість» та ін. (С.О. Рябушко, О.В. Волошенко)» [5, с. 73].

Нам імponує думка В. Пелагейченко. До основних компонентів професійно-педагогічної компетентності науковець відносить: «спеціальну компетентність, яка включає знання та досвід діяльності в межах навчальної дисципліни, що викладається педагогом; методичну компетентність, що передбачає володіння методами навчання та вміння застосовувати їх у навчальному процесі; психолого-педагогічну компетентність як: знання основ педагогіки і психології, вміння будувати педагогічно доцільні взаємини зі студентами тощо; диференційно-психологічну компетентність, що вимагає вміння виявляти особистісні якості, настанови і спрямованість студентів, визначати і враховувати їх емоційний стан, а також грамотно будувати стосунки з керівниками, колегами, студентами; аутопсихологічну компетентність (рефлексії педагогічної діяльності)» [6, с. 56].

Розвиток педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання в системі методичної роботи аграрного університету у дослідженні Н.В. Петренко розглядається як «процес, що забезпечує розвиток, саморозвиток, здатність до самовдосконалення викладачів фізичного виховання задля високої якості педагогічної діяльності та забезпечення здоров'язбережувальної функції, який відбувається на університетському, факультетському та кафедральному рівнях» [7, с. 9].

Як бачимо, професійно-педагогічна компетентність викладачів фізичного виховання має свою специфічну структуру. Насамперед вона базується на готовності оптимально вирішувати професійні проблеми і завдання, пов'язані із

ціннісним ставленням до здоров'я, методом поєднання власного та передового педагогічного досвіду.

Висновки. У результаті проведеного аналізу науково-педагогічної літератури було виявлено, що поняття «компетентність» і «компетенція» різняться за змістом. У більшості вивчених нами наукових праць термін «компетенція» тлумачиться як певне коло знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення відповідної діяльності. Так само «компетентність» визначається як готовність до використання набутого теоретичного та практичного досвіду, а також прагнення постійного самоудосконалення. Також встановлено, що сутність професійно-педагогічної компетентності викладачів вищих навчальних закладів характеризується наявністю таких основних складових, як спеціальна, методична та психолого-педагогічна компетентність, що спрямовані на ефективне використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі.

Література

1. Брякова Е. И. Креативная компетентность педагога / Е.И. Брякова // Профессиональное образование. – 2008. – № 12. – С. 27-28.
2. Волканова В. Компетентність – це... / В. Волканова // Директор школи. – 2009. – № 5(29). – С. 32-37.
3. Головань М. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду / Микола Головань // Вища освіта України. – 2008. – № 3. – С. 23-30.
4. Крысанова О. А. Инновационная активность как компетенция современного учителя / О. А. Крысанова // Высшее образование в России. – 2008. – № 11. – С. 145-148.
5. Мельниченко Г. В. Сутність та структура професійно-педагогічної компетентності / Г. В. Мельниченко // Наука і освіта. – 2002. – № 3-4. – С. 72-74.
6. Пелагейченко В. Ключові компоненти компетентності вчителя // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2009. – № 2. – С. 55-60.
7. Петренко Н. В. Розвиток педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання в системі методичної роботи аграрного університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Петренко Наталя Валеріївна; Київський ун-т ім. Бориса Грінченка. – Київ, 2018. – 22 с.
8. Петухова Л. Є. Теоретико-методичні засади формування інформатичних компетентностей майбутніх вчителя початкових класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. Є. Петухова. – Херсон, 2009. – 41 с.
9. Професійно-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: навчальний посібник / за ред. І.Л. Холковської. – Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. – 144 с.
10. Садівник О. Є. Ключові компетентності в педагогічній науці і практиці / О. Є. Садівник // Матеріали регіонального науково-практичного семінару «Професійні компетенції та компетентності вчителя» / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. – Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 34-37.
11. Соф'янець С. Зміст та структура професійної компетентності педагогічних кадрів / С. Соф'янець // Післядипломна освіта в Україні. – 2004. – № 1. – С. 64-70.

References

1. Bryakova, E.I. (2008). "Kreativnaya kompetentnost pedagoga", Professionalnoe obrazovanie. no.12, pp. 27-28. [in Russian].
2. Volkanova, V. (2009). "Kompetentnost – tse..." Direktor shkoli. no. 5(29), pp. 32-37. [in Russian].
3. Holovan, M. (2008). "Kompetentsiia i kompetentnist: dosvid teorii, teoriia dosvidu", Vyshcha osvita Ukrainy. Series: pedagogy, social work. no. 3, pp. 23-30. [in Ukrainian].
4. Krysanova, O.A. (2008). "Innovatsionnaya aktivnost kak kompetentsiya sovremennogo uchitelya", Vyisshee obrazovanie v Rossii. no. 11, pp. 145-148. [in Russian].
5. Melnychenko, H.V. (2002). "Sutnist ta struktura profesiino-pedahohichnoi kompetentnosti", Nauka i osvita. no. 3-4, pp. 72-74. [in Ukrainian].
6. Pelaheichenko, V. (2009). "Kliuchovi komponenty kompetentnosti vchytelia", Vidkrytyi urok: rozrobky, tekhnolohii, dosvid. no. 2, pp. 55-60. [in Ukrainian].
7. Petrenko, N.V. (2018). Rozvytok pedahohichnoi kompetentnosti vykladachiv fizychnoho vykhovannia v systemi metodychnoi roboty ahrarnoho universytetu: (Teoriia i metodyka profesiinoi osvity: 13.00.04) Kyivskiy un-t im. Borysa Hrynchenko. [in Ukrainian].
8. Pietukhova, L.Ye. (2009). Teoretyko-metodychni zasady formuvannia informatychnykh kompetentnostei maibutnykh vchytelia pochatkovykh klasiv: (Teoriia i metodyka profesiinoi osvity: 13.00.04) Herson. [in Ukrainian].
9. Kholkovska, I.L. (2017). "Profesiino-pedahohichna kompetentnist vykladacha vyshchoho navchalnogo zakladu", Vinnytsia: TOV "Nilan LTD". [in Ukrainian].
10. Sadvnyk, O.Ye. (2006). "Kliuchovi kompetentnosti v pedahohichnii nautsi i praktytsi", Materialy rehionalnogo naukovopraktychnogo seminaru "Profesiini kompetentsii ta kompetentnosti vchytelia". Ternopil'skyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni Volodymyra Hnatiuka. 2006. (pp. 34-37). Ternopil: Vyd-vo TNPU im. V. Hnatiuka. [in Ukrainian].
11. Sofiants, Ye. (2004), "Zmist ta struktura profesiinoi kompetentnosti pedahohichnykh kadrov", Pisladyplomna osvita v Ukraini. no. 1, pp. 64-70. [in Ukrainian].

УДК 796.4 (075)

Корх-Черба О.В., Севаст'яненко Л.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА

Визначено сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі профілактики та корекції порушень постави студентів та формування їхньої фізичної культури у процесі фізичного виховання. Ключові слова: профілактика та корекція порушень постави, оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

Ключові слова: профілактика і корекція порушень постави, оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

Корх-Черба О.В., Севаст'яненко Л.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки студентов педагогических специальностей средствами оздоровительной системы Пилатеса. Определена сущность, компоненты и принципы оздоровительной системы Пилатеса в русле профилактики и коррекции нарушений осанки студентов и формирования их физической культуры в процессе физического воспитания. В статье проанализирован и обобщен опыт использования системы Пилатеса на занятиях физической культуры студенток педагогических специальностей, направленный на формирование правильной осанки студенческой молодежи.

Ключевые слова: профилактика и коррекция нарушений осанки, оздоровительная система Пилатеса, процесс физического воспитания, студенты.

Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V. Prevention and correction of posture of students of pedagogical specialties by means of Pilates wellness system. The essence, components and principles of the Pilates health system in the mainstream of the prevention and correction of students' posture disorders and the formation of students' physical culture in the process of physical education are determined. The article analyzes and summarizes the experience of the educational work of higher educational institutions, aimed at the formation of the correct posture of students.

The article analyzes and summarizes the experience of educational work of higher education institutions, aiming at the formation of the physical qualities of students.

The article presents the results of the conducted research on justification and working out the methodology of correction of backbone functional defects among the students with usage of Pilates means. The pedagogical conditions necessary for effective application of Pilates with the purpose of prevention of backbone diseases among students of pedagogical university have been proved.

The essence of the components and principles of Pilates improving the system in line with the formation of physical training of the person of students in physical education. Joseph Pilates's revolutionary methods of strengthening, toning, and even lengthening the body have become hugely popular all around the world. Joseph Pilates urged people to realize the importance and benefits of a perfectly balanced body and mind and preached that his exercise regimen, which he called contrology, would do just that. Joseph Pilates created an effective combination of stretching and strengthening that works for practically everybody. His greatest legacy remains his classic mat exercises, the original 34 exercises detailed in his book *Return to Life Through Contrology*. Many Pilates schools teach or progress the exercises differently, with the end product being an evolving method. Although some of the more recent fitness research might suggest that his ideas of spinal alignment are not ideal and that you need to use caution when performing some of the exercises, especially if you have certain conditions or pain, for the most part his original ideas and exercises are still sound and will help create a practical solution to fix posture and alignment issues.

Thus, the system of exercises J. Pilates can be used both during the mandatory training of students in physical education and in self-employment. Key words: prevention and correction of posture disorders Pilates health system, functional defects of backbone, physical education process, students.

Key words: prevention and correction of posture disorders Pilates health system, functional defects of backbone, physical education process, students.

Постановка проблеми. Формування готовності фізично здорової молоді до майбутнього дорослого життя відбувається під час навчання у виші та за допомогою засобів фізичної культури, що складає основу формування здорового способу життя дорослого населення України. Саме тому завдання вищих навчальних закладів повинні бути спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави, з метою оздоровлення та збереження стійкості до захворювань студентства.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема порушень постави студентів педагогічних спеціальностей та загалом поліпшення стану здоров'я студентської молоді нині дуже актуальна, її досліджують вчені (Л.П.Сущенко, С.К.Руковішніковою, А.С.Ильницкая, Ж.Л.Козина, О.В.Тимошенко, С.С. Ермаков, Б.М.Шиян, Ю.М.Шкрібтій, Е. Хоулі і Б. Френкс, SamanthaWood, PatersonJ. та ін.).

Тема є актуальною, тому застосування нових оздоровчих систем, а саме системи Пілатеса у процес фізичного виховання студентів ВНЗ вдало вирішує проблеми порушення постави молоді [3,4]. Останнім часом багато дослідників звертаються до проблеми підвищення ефективності оздоровчих занять зі студентською молоддю України, оскільки майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а більше 50 % - низький рівень фізичної підготовленості; у більшості

студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я і відсутнє бажання займатися фізичними вправами, до того ж байдуже ставлення до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання на фоні складнощів соціально-економічного характеру, які відбуваються в країні останнім часом, вимагає рішучих дій з боку вищих педагогічних навчальних закладів [2,3].

Вивченням проблеми удосконалення фізичного виховання та спорту в Україні займаються такі науковці, як В.Г.Ареф'єв, М.В. Дутчак, О.С. Куц, Є.Н.Пристапа, Л.П.Сущенко, О.В.Тимошенко, С.С. Ермаков, Б.М.Шиян, Ю.М.Шкретій та інші. Так, Руковішніковою С. К. представлені результати проведеного дослідження з розробки методики застосування системи Пілатеса як засобу профілактики структурно-функціональних порушень хребта у студенток [4]. О. Буркова одна з перших представила і детально дослідила насліддя Д.Пілатеса [1].

Мета статті проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі профілактики та корекції постави студентів у процесі фізичного виховання. В якості метода дослідження використовували аналіз педагогічної літератури.

У програмі «Пілатес» велике значення має відновлення та збереження рухливості і гнучкості хребта. Якщо у людини покращується стан хребта, неодмінно зміцнюється фізичний стан і здоров'я в цілому. Тому вправи Пілатеса можуть широко застосовуватися для профілактики захворювань хребта у студенток вузів. Тим часом, як свідчить практика занять фізичною культурою зі студентками вищих навчальних закладів, в даний час відсутні науково розроблені методик застосування засобів системи Пілатеса в системі фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів.

Завдання роботи. 1. Визначити основні принципи системи Пілатеса. 2. Проаналізувати науково-педагогічну літературу. 3. Висвітлити особливості техніки виконання вправ системи Пілатеса.

Виклад основного матеріалу. В основу системи Пілатеса було покладено 34 базові вправи, але відроджена і модернізована система у наш час нараховує вже близько 500 вправ [5-9]. Оздоровче значення системи Пілатес полягає перш за все у формуванні здорового способу життя, покращенню діяльності центральної нервової системи (розвивається образне мислення та розвивається концентрація уваги), що обумовлено взаємозв'язком фізичної та розумової активності у процесі виконання вправ, тобто поєднання фізичного, розумового та духовного аспектів.

Філософське значення системи є у спільному тренуванні тіла і розуму. Паралельно з фізичною роботою покращується кровопостачання неактивних клітин мозку, що напряму впливає на мозок людини. Таким чином, систему вправ Дж. Пілатеса можна вибірково використовувати як у ході обов'язкових занять студентів з фізичного виховання, так і у самостійних заняттях. Таке поєднання дозволяє студентам приступити до створення індивідуальної програми фізичної підготовленості з урахуванням вікових та професійних перспектив.

Заняття за системою Пілатеса тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш видовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему людини. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса і спини, поліпшення гнучкості і рухливості в суглобах. «Пілатес» вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність.

Основні принципи, розроблені Пілатесом, залишаються непорушними, серед яких: концентрація уваги і інтеграція; м'язовий контроль без напруги та інтуїція; необхідність модифікацій вправ при виникненні болю під час тренування; централізація; уява (візуалізація); плавне виконання рухів без пауз і зупинок; точність, правильне дихання і регулярність тренувань. Зосереджуючись на рухах, які виконують студенти, потрібно навчитися розуміти, як саме м'язи здійснюють даний рух, і які відчуття виникають в тілі під час виконання цих вправ.

На цьому принципі побудована методика Пілатеса. Інтеграція - здатність усвідомлювати і відчувати тіло як єдине ціле. У звичних нам методиках свідомість повинна бути зосереджена на частини тіла, що знаходяться в русі. Це називається ізолюванням працюючої групи м'язів, коли можна не думати про інші частини тіла, які не задіяні при виконанні рухів. У такому разі виникає м'язовий дисбаланс, що заважає розвитку гнучкості, координації та рівноваги. Кожна вправа в системі Пілатес може задіяти всі м'язи організму людини: від кінчиків пальців рук до пальців ніг. Щоб досягти цієї мети в методиці Пілатес, рекомендується концентруватися і на непорушності частин тіла, що не залучені в цих рухах та на м'язових групах, які безпосередньо беруть участь у роботі. Якщо ви концентруєтеся тільки на підйомі верхньої частини корпусу, без попередньої стабілізації ніг, то особі, яка виконує вправу важче тримати баланс, а вправа виконується недбало і безрезультатно.

Одна з найбільш важких концепцій методу для більшості осіб, які займаються Пілатесом - це залучення м'язів в роботу і контроль над ними без зайвої напруги. Джозеф Пілатес довів, що недбалість і хаотичність в рухах стає основною причиною травмування в інших методах тренування. Система Пілатеса покликана виправити ці помилки і повторно навчити виконувати вправи, а точніше, використовувати свої сили більш природним шляхом, подібно танцівникам: під час виконання танцю вони прикладають чимало зусиль для виконання складних кроків, а виглядають ці рухи легкими і природними.

Виконання вправ, звичайно, неможливо без докладання зусиль і концентрації уваги, у той же час їх завжди потрібно виконувати в природному режимі і ритмі, своєчасно розслаблювати м'язи, причому починати рух потрібно у свідомості.

В системі Пілатеса принципово важливим є спокійний темп виконання вправ. Зосередження на витонченості рухів надають статичні та ізолювані рухи, що гарантують травмонезбезпечні тренування за системою Пілатес.

Так, кожен рух має запропоновану максимальну кількість повторень, що дозволяє зберегти правильну техніку виконання вправ та забезпечити в свою чергу точну й ефективну роботу м'язів. Використання повного вдиху і видиху дозволяє очистити легені, тобто організм наповнюється свіжим повітрям, активізуючи і оживляючи роботу всіх систем організму.

Правильне дихання допомагає також контролювати рухи як під час занять, так і у повсякденному житті. Систематичність і регулярність тренувань також відіграє важливу роль у досягненні результатів. Як зазначав Пілатес, розум та інтелект, одночасно успішно розвивають силу, гнучкість, витривалість і координацію рухів людини.

Система "Пілатес" припускає групові та індивідуальні заняття. Так, студенти, що займаються 2-3 рази на тиждень по системі "Пілатес", відчувають перші позитивні результати вже через 10-12 занять. Слід зазначити, що максимальну користь від вправ Пілатесу набудуть студенти лише за умови оволодіння особливостями техніки виконання вправ. Так, щоб отримати максимальну користь від занять, важливо зрозуміти саму сутність техніки виконання вправ. На відміну від традиційного підходу, заснованого на виконанні вправ з плоскою спиною, вправи "Пілатес" спеціально розроблені для відновлення природних вигинів хребта і перебалансування м'язів навколо суглобів (Рис.1). Отже система Пілатесу не тільки гармонійно впливає на розвиток особистості, а й оздоровлює. На наш погляд, обґрунтування теоретично-методичних основ формування комплексів вправ з Пілатесу для студентів ВНЗ основної медичної групи у процесі фізичного виховання є перспективним і важливим.

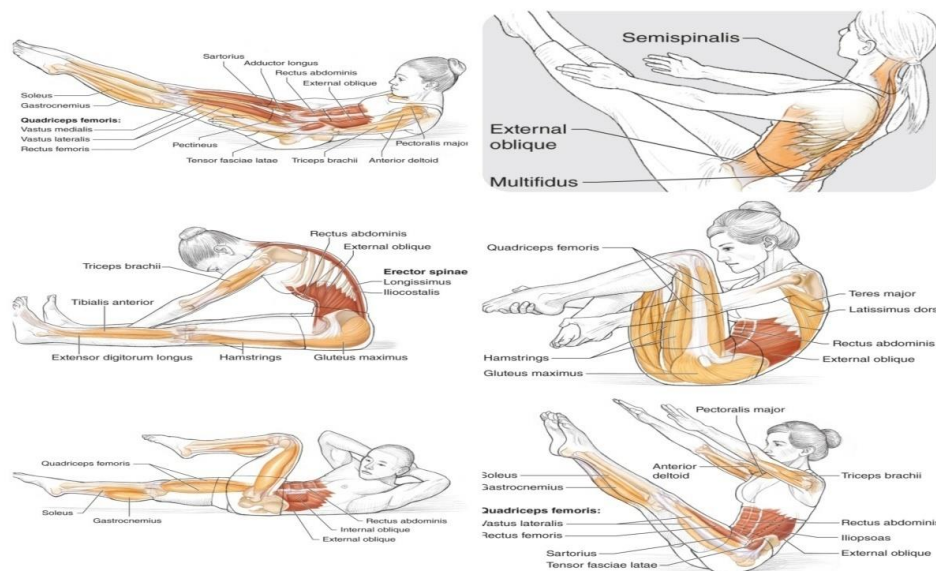


Рис 1.(фотоPilatesanatomy \ReallsacowitzKarenClippinger 2011.)

Під час занять з фізичного виховання зі студентами та виконання вправ особлива увага приділялася концентрації, яка включає в себе комбінування фізичних і розумових процесів. Найчастіше існує розмежування між тілом і свідомістю. Завдання застосування засобів Пілатесу - забезпечити їх взаємодію і спільну роботу, тобто встановити зв'язок між тілом і свідомістю. Якість вправ Пілатесу значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла.

Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні в даній вправі. В ході подальшого дослідження, для ефективної реалізації даної методики необхідно буде виявити відповідні педагогічні умови. В результаті було встановлено рангову структуру педагогічних умов, необхідних для ефективного використання вправ Пілатесу з метою профілактики захворювань хребта у студенток вишу.

Біль у шії дуже поширена і має безліч причин: стрес або напруга, тривалі пози, незначні падіння або нещасні випадки, перенесений біль від травм верхньої частини спини, надмірне використання (напруга м'язів) та просто старіння. Насправді дві третини всіх дорослих відчувають біль у шії в якийсь момент свого життя, а біль у шії - це друге за поширеністю розлад, що стосується претензій на травми та інвалідність. Пілатес ідеально підходить для профілактики та корекції травм шії через акцент на хорошій поставі, правильному диханні та подовженні м'язів. Працюючи з шийним відділом хребта, ми також повинні враховувати м'язову роботу у грудній клітці, ключиці та лопатки. Використовувались під час занять наступні вправи системи Пілатесу для корекції постави: MAT Single-leg lifts, Supinespinetwist, Pre-hundredprep, Modified single-leg stretch, Frontsupport, Legpullfront, Sidebend, Basicbackextension, Sphinx, Goalpost, Swimming.

Для самостійних занять два рази на тиждень студентам рекомендували виконувати наступні вправи: PelvicCurl, Spine Twist—Supine, ChestLift, ChestLiftWithRotation, Roll-Up, LegCircle, RollingLike a Ball, Single-Leg Stretch, Spinestretch, Saw, Spine Twist—Sitting, Corkscrew, SideLegLift, BackExtension, CatStretch. На прикладі детальної візуалізації виконуваних вправ, розуміння та самовідчуття м'язів, які задіяні під час виконання вправ полегшують виконання вправ та покращують їхній вплив на стан хребта.

Висновки Як показали проведені дослідження, заняття Пілатесом дозволяють в значній мірі зміцнити м'язи хребта. Встановлено, що Пілатесом можуть займатися студентки з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Можливість травм натаких заняттях зведена до мінімуму. Завдяки методу Пілатесу зміцнюються м'язи преса, спини поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів.

Перспективи подальших досліджень. Система вправ Джозефа Пілатесу - дуже популярна сьогодні методика, в основі якої - точна діагностика проблеми, складання ефективної програми дії, підбір вправ, що поєднують дихальну гімнастику з вивіреним алгоритмом рухів. Таким чином, можна стверджувати, що застосування оздоровчої системи Пілатесу для студентів ВНЗ основної медичної групи обрано як ефективну та пріоритетну у процесі фізичного виховання та

оздоровлення студентства.

Література

1. Буркова О. Пилатес – фитнесвысшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслица Мирослава, СтанкевичБлазей, ПилевскаяВеслава. Методика примененияоздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2 - С. 25-32.
3. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сутність застосування оздоровчої системи Пилатеса у фізичному вихованні студентів// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/» 36. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – № 1- С. 53-56.
4. Рукавишникова С. К. Методика применения Пилатеса как структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова / Ученые записки университета Лесгафта . 2008. №10. С.82- 86.
5. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.
6. Wood, S. 2004. A cash-based Pilates niche can boost your bottom line. Advance for Physical Therapists. 15(10) (April 26, 2004): 49.
7. Pilates for rehabilitation / Samantha Wood 2019 by Samantha Wood 297 p.
8. Pilates, J. H. 1945. Return to life through contrology. Miami, FL: Pilates Method Alliance 94 p.
9. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

References

- 1.Burkova, O., & Lisiczka, T. (2005). Pilates – fitnessvy`sshego klassa. Sekrety` strojnoy figury` i ozdorovleniya. M.: Izd-vo «Raduga»
- 2.Ilnitskaya A.S., Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Ilnitskiy S.V., Cieśliska Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. (2014). Metodika primeneniya ozdorovitel'ny'x sistem bodifleksa i pilatesa v fizicheskom vospitanii studentov . Pedagogika, psixologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vixovannya i sportu., 2, 25-32.
- 3.Korkh-Shcherba, O.V., & Sevastianenko, L.V. (2016). Sutnist zastosuvannya ozdorovchoi systemy Pilatesa u fizychnomu vykhovanni studentiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, Vип.3К 1 (70), 53-56.
- 4.Rukavishnikova, S.K. (2008). Metodika primeneniya Pilatesa kak strukturno-funkcional'ny'x narushenij pozvonochnika u studentok. Ucheny'e zapiski universiteta Lesgafta, 10, 82-86.
- 5.Ellsworth, A. (2009). Pilates anatomy. Moseley Road.
- 6.Wood, S. (2004). A cash-based Pilates niche can boost your bottom line. Advance for Physical Therapists, 15, 49-51.
- 7.Samantha, W. (2019). Pilates for rehabilitation. New: by Samantha Wood.
- 8.Pilates, J.H. (1945). Return to life through contrology. Miami: FL: Pilates Method Alliance.
- 9.Paterson, J. (2009). Teaching pilates for postural faults illness and injury . Elsevier : Elsevier Ltd,.

Костюк Ю. С.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Хотенцева О. В.

старший викладач

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається технологія модульного навчання і тестування з баскетболу студентів закладів вищої освіти з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості. Аналізуючи дидактичні можливості блочно-модульного навчання студентів-баскетболістів доведено, що застосування особистісно-орієнтованого підходу в підготовці студентської молоді може бути визнано найбільш ефективним, оскільки створюються умови для більш результативного освоєння навчального матеріалу за рахунок покрокового вивчення автономних за змістом модулів. Модульний курс навчання має гнучку структуру і дозволяє послідовно розвивати компоненти фізичної та технічної підготовленості як для початківців-баскетболістів, так і для тих, хто закінчив спортивну школу.

Ключові слова: баскетбол, технологія, особистісно-орієнтований підхід, студенти, блоки-модулі, навчання, тестування.

Костюк Ю. С., Хотенцева О. В. Личностно-ориентированный подход к обучению баскетболу студентов высших учебных заведений. В статье рассматривается технология модульного обучения и тестирования по баскетболу студентов высших учебных заведений с разным уровнем физической и технической подготовленности. Анализируя дидактические возможности блочно-модульного обучения студентов-баскетболистов доказано, что применение личностно-ориентированного подхода в подготовке студенческой молодежи может быть признано

наиболее эффективным, поскольку создаются условия для более результативного освоения учебного материала за счет поэтапного изучения автономных по содержанию модулей. Модульный курс обучения имеет гибкую структуру и позволяет последовательно развивать компоненты физической и технической подготовленности как для начинающих баскетболистов, так и для тех, кто закончил спортивную школу.

Ключевые слова: баскетбол, технология, личностно-ориентированный подход, студенты, блоки-модули, обучение, тестирование.

Kostiuk Yuliia, Khotentseva Olena. Person-Oriented Approach to Basketball Teaching of Students of higher education institutions. The article deals with the technology of modular training and testing for basketball students of higher education institutions with different levels of physical and technical preparedness. The modern state of teaching physical education in higher education is highlighted, where the tests and tests, not the student himself, his preferences and interests, remain the focus of the departments of physical education of higher education institutions. The value of basketball in the physical education system of students as a comprehensive means of physical development, promotion of health, formation of vital skills and skills of those involved is characterized. The basic principles of modular learning technology are substantiated, such as: multilevel, combination of different types of exercises and mobility of modules. The complex of exercises and blocks-modules for basketball students with different level of physical and technical preparedness is developed. Student learning and testing were divided into three levels of difficulty by module block. Analyzing the didactic possibilities of block-module training of basketball students, it is proved that the use of a personality-oriented approach in the preparation of student youth can be considered the most effective, since it creates the conditions for more effective mastering of educational material through step-by-step learning of autonomous modules. The modular training course has a flexible structure and allows you to consistently develop the components of physical and technical fitness for beginner basketball players and those who have graduated from sports school.

Key words: basketball, technology, personality-oriented approach, students, blocks-modules, training, testing.

Актуальність дослідження. Сучасні зміни в системі фізичного виховання студентів в Україні поставили перед закладами вищої освіти (ЗВО) завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять із студентами залежать рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури і спорту після закінчення університетів.

Аналіз реального стану справ у фізичному вихованні студентів України дає підставу вважати, що його ефективність далека від бажаної. Центром уваги в діяльності кафедр фізичного виховання ЗВО залишаються передбачені навчальними програмами контрольні випробування і тести, а не сам студент, його ціннісні орієнтації і потреби [4, с. 20]. Тому, сучасне управління розвитком фізичного виховання у вищій школі в якості одного із завдань розглядає задачу модернізації системи фізичного виховання студентів, а саме особистісно-орієнтований підхід до навчання і виховання студентської молоді.

За словами І. Д. Бека [2, с. 34], особистісно-орієнтована освіта – цілеспрямований, планомірний, безперервний, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на розвиток і саморозвиток студента, становлення його як особистості з урахуванням індивідуальних особливостей, інтересів, здібностей.

Для досягнення найвищих результатів освітнього процесу в сучасному вузі необхідно не тільки оснащувати спортивні зали хорошим інвентарем, спортивним обладнанням, засобами інформаційно-комп'ютерної техніки, а й постійно оновлювати форми, засоби, методи, підходи викладання фізичного виховання, адаптувати сучасні педагогічні технології до освітнього процесу. Питання адаптації і впровадження сучасних освітніх педагогічних технологій в процес фізичного виховання студентів є предметом обговорення для широкого кола фахівців в галузі педагогіки, психології, фізіології, теорії і практики фізичної культури і спорту. Вимоги до якості підготовки студентів з фізичного виховання в закладах вищої освіти досить високі [4, с. 22].

Технологія (від грец. *Techne* - мистецтво, майстерність, вміння, *logos* - слово, вчення) – сукупність методів, здійснюваних в будь-якому процесі. Звідси, педагогічна технологія – це сукупність правил і відповідних їм педагогічних прийомів і способів впливу на розвиток, навчання і виховання [1, с. 13].

Педагогічна технологія на сучасному етапі розглядається як проект певної педагогічної системи, реалізований у практичній діяльності. Потреба використання педагогічних технологій полягає в тому, що це дає змогу звести до мінімуму педагогічні експромти окремих викладачів, перевести викладання на шлях його попереднього проектування та подальшого відтворення на практиці [1, с. 14].

У структурі вищої освіти в сфері фізичної культури і спорту баскетбол входить в цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм. Баскетбол є однією з найбільш популярних ігор у студентської молоді. Багато фахівців стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму тих, хто займається [6, с. 11].

У фізичному вихованні студентів баскетбол застосовується в декількох формах: перша форма – академічна, друга – факультативна. Більшість студентів, вибираючи баскетбол на першому курсі, не мають достатнього рівня теоретичної, фізичної та технічної підготовки. Разом з ними в цю групу потрапляють і добре підготовлені студенти, випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів. Таким чином, виникає протиріччя між різними рівнями підготовки студентів в обраному виді спорту і однаково високим рівнем залікових вимог до освоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок з баскетболу. Для вирішення протиріччя необхідний пошук нових підходів подачі теоретичного і практичного матеріалу в

освітньому процесі з фізичного виховання.

Мета дослідження – удосконалити програму з баскетболу для студентів з різним рівнем підготовленості, розробивши комплекси вправ і блоки-модулів для навчання і тестування тих, хто займається баскетболом.

Результати дослідження. Сучасна технологія модульного навчання особистісно-орієнтована на кожного студента. Суть полягає в тому, що організація освітнього процесу будується за допомогою різнорівневого навчання та групування тренувальних завдань в блоки і цикли. Навчальна програма складається з блоків-модулів різного рівня складності і дає можливість працювати одночасно зі студентами, які тільки починають вивчати баскетбол і тими, хто вже пройшов навчання в спортивній школі або клубі [3, с. 73].

Фактичне навчання тієї або іншої дії в баскетболі залежить від вихідної готовності до процесу навчання, де в числі передумов найважливішими визнається вихідна фізична готовність, а разом з тим і координаційна готовність. Знання функціонального впливу використовуваних рухових завдань в баскетболі вимагає розподілу рухових комплексів-завдань в модулях-блоках за показниками тренувального ефекту, спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей баскетболіста – швидкісно-силових здібностей, зокрема вибухової сили, стрибучості, стрибкової витривалості, а разом з тим специфічної координації і просторових орієнтацій гравця [5, с. 12].

Тому, при розробці комплексів вправ і блоків-модулів з баскетболу для студентів з різним рівнем підготовленості ми брали за основу принципи модульної системи організації учбово-тренувальних завдань. Перший принцип – це багаторівневість. Навчальний матеріал був розділений на три рівні складності по блокам-модулям з вправами, а саме: блок-модуль для навчання переміщень по майданчику різними способами; блок-модуль для навчання ведення м'яча на місці та в русі, дриблінг; блок-модуль навчання передач м'яча різними способами та блок-модуль для навчання кидкам м'яча з різних дистанцій на місці та в стрибку. Другий принцип – це поєднання в блоці-модулі різнотипних вправ. Третій принцип – це мобільність модулів. Це означає, що блоки-модулі з вправами можна переставляти з рівня на рівень. Якщо студенти-баскетболісти правильно виконують вправи блоку-модуля свого рівня підготовленості, то їм потрібно ускладнити завдання, а якщо студенти не справляються з виконанням, то їм потрібно спростити завдання, запропонувавши вправи з блоку-модуля іншого рівня.

Технологія модульного навчання також передбачає тестування студентів відповідно до їх рівня підготовленості. Наприклад, студенти першого рівня підготовленості виконують атаку кільця після подвійного кроку з правої і лівої сторони в одне кільце. Для здачі тесту допускається по 4 спроби з обох сторін, тест пройдено, якщо забиті по 2 м'ячі з кожної сторони і немає пробіжок. Студенти другого рівня підготовленості виконують подвійний крок після ведення м'яча, переміщаючись від кільця до протилежного кільця без зміни напрямку. Дається 4 спроби. Тест зданий, якщо без пробіжок забито по 2 м'ячі поспіль з правої і лівої сторони. Студенти третього рівня підготовленості, переміщаючись від кільця до кільця, виконують будь-який вид обведення (з поворотом, перед собою, за спиною) і атакують кільце після подвійного кроку з правої сторони – правою рукою, з лівої сторони – лівою рукою. Необхідно забити поспіль по 2 м'ячі з кожної сторони. Дається 4 спроби.

Наприклад, для здачі тесту штрафних кидків студенти першого рівня підготовленості виконують атаку кільця зі штрафної лінії правою (лівою) рукою. Надається 10 спроб. Тест пройдено, якщо студенти не заступили лінію штрафного кидка і влучили 5 раз. Студенти другого рівня підготовленості виконують тестування штрафних кидків також з 10 спроб, з яких їм потрібно забити 6 раз. Для студентів третього рівня підготовленості надається 10 штрафних кидків, з яких їм потрібно влучили 8 раз.

Тестування передач м'яча в стіну двома руками від грудей за 30 с студенти першого рівня підготовленості виконують тест двома руками від грудей не менше 22 раз за 30 с. Тест пройдено, якщо студенти виконали технічно правильно передачу і ловлю м'яча. Для студентів другого рівня підготовленості – 26 раз за 30 с. Студенти третього рівня підготовленості мають здати тестування передач двома руками за 30 с не менше 29 раз.

Тестування кидків з середньої і дальньої відстані студенти першого рівня підготовленості виконують вільно при відсутності відволікаючих чинників у звичайному спокійному фізіологічному стані. Студенти другого рівня підготовленості тестування середніх і дальніх кидків виконують при підвищеному ЧСС після виконання бігових вправ і прискорень. Для студентів третього рівня підготовленості виконання кидків з середньої і дальньої відстані відбувається в ігрових умовах, після виконання бігових вправ і активної гри в захисті напарника. Тестування проводиться кожен семестр, ускладнюючись в міру підготовки студентів.

Таким чином, при розробці комплексів вправ і блоків-модулів для навчання і тестування студентів-баскетболістів важливо дотримуватись основних методичних принципів навчання – від простого до складного, від легкого до важкого, від невідомого – до відомого, а потім від уміння до навички. Актуалізується тенденція класифікації рухових дій, прийомів і комбінацій в грі баскетбол з вивченням пересувань, лову, ведення, передач м'яча, кидків далі групових і командних комбінацій техніко-тактичного вдосконалення, ранжирування рухових комплексів-завдань в модулях-блоках за ступенем складності виконання, освоєння.

Аналіз дидактичних можливостей блочно-модульного навчання і тестування студентів ЗВО з різним рівнем підготовленості з упевненістю показує, що застосування модульної технології в підготовці як початківців-баскетболістів, так і тих, хто пройшов навчання в спортивних школах або клубах може бути визнано найбільш ефективним, оскільки створюються умови для більш результативного освоєння навчального матеріалу за рахунок покрокового вивчення автономних за змістом модулів. Модульний курс навчання має гнучку структуру і дозволяє послідовно розвивати і удосконалювати компоненти фізичної та технічної підготовленості студентів-баскетболістів.

Висновки. Технологія модульного навчання може використовуватися в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, так як особистісно-орієнтований підхід до навчання дозволяє одночасно працювати зі

студентами різного рівня підготовленості, забезпечує психологічний комфорт під час навчання і тестування, підвищує мотивацію до занять баскетболом, якість освоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок, а також виступ студентів-баскетболістів на змаганнях.

Література

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. У двох книгах. – Кн.1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
3. Германов Г. Н. Технология блочно-модульного построения физкультурных занятий баскетболистов-студентов основного учебного отделения на основе двигательных заданий / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Д. И. Войтович // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 70 – 75.
4. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19 – 24.
5. Кретов Ю. О. Технология подготовки баскетболистов в условиях высшего учебного заведения: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Кретов Юрий Александрович. – Хабаровск, 2010. – 24 с.
6. Родін О. В. Баскетбол в університеті. Теоретичне і навчально-методичне забезпечення системи підготовки студентів в спортивному клубі: навч. посібник / О. В. Родін, Д. В. Губа. – М. : Радянський спорт, 2009. – 168 с.

References

1. Bepalko V. P. (1989) "Summary of Pedagogical Technology" Moscow : Pedagogy. 192 p.
2. Beh I. D. (2003) "Identity education". In two books. – Book 1. "A personally oriented approach: Theoretical and technological foundations" Kiev : Libid. 278 p.
3. Germanov G. N. (2015) "Technology of block-modular construction of physical training of basketball players, students of the main training department on the basis of motor tasks". Physical Culture and Health. No. 2 (53). pp. 70 – 75.
4. Gruzhevsky V. A. (2014) "The expediency of using innovative technologies in the formation of student-oriented motivation of students to physical education". Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 3. P. 19 – 24.
5. Kretov Yu. O. (2010) "The technology of training basketball players in higher education". Abstract of dissertation. Khabarovsk. 24 p.
6. Rodin O. V. (2009) "Basketball at the University. Theoretical and educational methodological support of the system of training students in a sports club". textbook. Manual. Moscow : Soviet Sport. 168 p.

УДК 796.011.1:373.3

Кравченко Тетяна Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту. Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Київська обл., м Переяслав, Україна

Базилевич Наталія Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту. Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Київська обл., м Переяслав, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ

Одним з основних завдань сучасності є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я. Оскільки саме в колективних взаєминах створюються умови для розвитку та вдосконалення особистості як в соціально-психічному аспекті так і у аспекті фізичного розвитку учня. **Мета.** Впровадити методичний супровід рухливих ігор, які не входять до шкільної програми та перевірити їх вплив на оптимізацію фізичної підготовки учнів початкових класів в процесі формування колективних відносин. Ними був проведений педагогічний експеримент протягом 2018-2019 н.р. з учнями молодших класів. В дослідженнях взяли участь 31 учень молодших класів. Нова освітня програма передбачає широке застосування рухливих ігор, оскільки вони мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Ключові слова: здоров'я, колективні відносини, рухливі ігри, соціально-психологічні аспекти.

Кравченко Т.П., Базилевич Н.А. Оптимизация физической подготовки учащихся начальных классов в процессе формирования коллектива. Одной из основных задач современности является оптимизация физической подготовленности учащихся, и укрепления их психического и физического здоровья. Поскольку именно в коллективных взаимоотношениях создаются условия для развития и совершенствования личности как в социально-психическом аспекте так и в аспекте физического развития ученика. **Цель.** Внедрить методическое сопровождение подвижные игры, которые не входят в школьную программу и проверить их влияние на оптимизацию физической подготовки учащихся начальных классов в процессе формирования коллективных отношений. Нами был проведен педагогический эксперимент в течение 2018-2019 учебного года с учениками младших классов. В исследованиях приняли участие 31

ученик младших классов. Новая образовательная программа предусматривает широкое применение подвижных игр, поскольку они имеют яркую эмоциональную окраску, служат средством приобретения ребенком социального опыта, а также способствуют формированию коллективных отношений.

Ключевые слова: здоровье, коллективные отношения, подвижные игры, социально-психологические аспекты.

Kravchenko T., Bazylevych N. Optimization of physical training of primary school students in the process of team formation. One of the main problems is to optimize physical fitness of students, enhance their mental and physical health. Because it is in the collective relations, the conditions for the development and improvement of personality in the socio-psychological aspect and the aspect of the physical development of the student. **Goal.** To introduce methodological support for outdoor games, which are not included in the school curriculum and to test their influence on the optimization of physical training of pupils of initial classes in the formation of collective relations. **Materials and methods.** We had conducted pedagogical experiment during the 2018-2019 year, with the younger students, on the basis of Verbivskyi educational complex «General Educational school of I-II stages – pre-school» of Vysotska village Council of Dubrovtsky district, Rivne region, which operates in rural areas. The study involved 31 pupils of elementary grades. Students in grades 1-4 were divided into sub-groups: 6-7 years (grades 1-2) and 8-9 years (grade 3-4), which were assessed separately. During the pilot study, we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of scientific-methodical literature; teaching methods – pedagogical experiments. **Results.** The students of the educational complex in which the experiment was conducted study on the program of Shyan City. Therefore, the development of the calendar-thematic planning of physical education lessons in accordance with the standard educational program we have implemented outdoor games and relays, which are widely used in the study of the content line «Game and competitive activity». According to a statistical average was determined by the positive dynamics of indicators of boys and girls before and after the experiment. **Conclusions.** New educational program provides for a wide use of outdoor games, as they have a bright emotional coloring, and serve as a means for a child to acquire social experience and contribute to the formation of collective relations.

Key words: health, collective relations, outdoor games, social psychological factor.

Вступ. Одним з основних завдань сучасності є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я. Тому зважаючи на це виховання в колективі особистості учня є вираженням деяких закономірностей розвитку сучасного суспільства, та соціальної зрілості кожної окремої особистості. Оскільки саме в колективних взаєминах створюються умови для розвитку та вдосконалення особистості як в соціально-психічному аспекті так і у фізичному розвитку учня.

Але відокремлення чи ізоляція особистості від спілкування з іншими людьми, від соціального середовища створює соціально-психічний вакуум, який шкодить розвитку кожної особистості і колективу вцілому.

У цьому зв'язку особливої уваги та детального вивчення потребує процес формування колективних відносин в процесі оптимізації фізичної підготовки учнів початкових класів, оскільки рівень розвитку фізичних якостей особливо у сучасних дітей, погіршується з кожним роком, а захворюваність дітей на території всіх областей України значно зростає. В свою чергу почуття колективізму знецінюється.

У роботах Шияна Б.М. [10, с. 17-28], Москаленко Н. В. [4, с. 65-69], Круцевич Т.Ю. [1, с. 167], Худолій О.М. [9, с. 243] та інших фахівців у галузі фізичної культури, проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів, присвячені безліч праць, які стверджують, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення - одним з головних завдань фізичного виховання в школі.

Такі вчені як: Сухомлинский В. А. [8, с. 17], Макаренко О.С. [3, с. 54], Новікова Н. [5, с. 23-26] та ін. стверджують, що успішний розвиток та формування особистості можливий лише в сформованому дружньому колективі. Тому для кожного педагога важливим питанням має бути формування колективу, як сприятливого середовища, для розвитку особистості кожного учня початкової школи.

Отже підвищення рівня фізичної підготовленості та ступінь сформованості колективу у молодших школярів тісно пов'язане з використанням рухливих ігор, які, в свою чергу мають яскраву емоційну забарвленість та слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а отже і сприяє формуванню дружнього і міцного колективу [2 с. 63-67, 6 с. 18, 7 с. 35-37].

Мета дослідження впровадити методичний супровід рухливі ігри, які не входять до шкільної програми та перевірити їх вплив на оптимізацію фізичної підготовки учнів початкових класів в процесі формування колективних відносин.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Аналіз стану проблеми у психолого-педагогічній літературі та практиці.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості дітей 1-4 класів.
3. Впровадити рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку з пріоритетним розвитком фізичних здібностей, та сприяння формування колективу, а також перевірити їх ефективність.

Матеріали та методи. Під час проведення експериментального дослідження нами використовувалися такі **методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні методи
 - педагогічні експерименти;
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування;

- антропометрія;
- методи математичної статистики.

Нами був проведений педагогічний експеримент протягом 2018-2019 н.р. з учнями молодших класів, на базі Вербівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Висоцької сільської ради, Дубровицького району, Рівненської області, який функціонує у сільській місцевості.

Результати та дискусії. Відповідно до сучасних вимог освіти вчителям дозволяється працювати за розробленими ними робочими програмами на основі запропонованих. На теперішній час пропонуються дві типові освітні програми під керівництвом Савченко О.Я. та Шияна Р.Б.

Виконання завдань фізичного виховання згідно з цими програмами допускає відхилення від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, застосування максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання задля розв'язання завдань фізкультурної освітньої галузі.

Згідно новим підходам, які надають більшу ступінь самостійності вчителю, нами були впроваджені рухливі ігри та естафети, які передбачають комплексний вплив на розвиток фізичних та пізнавальних здібностей учнів початкової школи, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Також був розроблений методичний супровід, який включав в себе завдання, засоби розвитку фізичних здібностей та пізнавальних процесів учнів, забезпечення комплексного підходу до розвитку особистості молодшого школяра в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах сільської школи.

Таблиця 1.

Назва	Інвентар	Значення
Перенесення тарілок на голову	пластмасові тарілки	Розвиток сили та формування здатності до утримання рівноваги. Формування почуття підтримки до однолітка, та співпереживання.
Збір урожаю	скакалки, обручі, м'ячі	Розвиток спритності та пізнавальних процесів: уваги, пам'яті, креативного мислення, відчуття приналежності до групи.
Стрибучість найвищого	скакалки	Розвиток швидкісно-силових якостей, формування морально-вольових якостей.
Злови мене	шарф або пов'язка	Вдосконалення основних природних рухів людини, уваги та тактильних відчуттів, почуття довіри і взаємодопомоги.

Ці підходи нами реалізовувались в таких формах, як урок фізичної культури та динамічні перерви на яких були використані рухливі ігри. (Табл. 1)

Рухливі ігри мають яскраву емоційну забарвленість, та слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду.

Отже, формуванню колективних відносин та фізична підготовленість у молодшому шкільному віці тісно пов'язана з використанням рухливих ігор, оскільки до їх складу входять основні природні рухи людини, що виконуються у різних поєднаннях і комбінаціях та співпраця з однолітками [2 с. 63- 67].

Відповідно до положень проекту нового Державного стандарту початкової освіти, «між другою і третьою академічними годинами запропоновано проводити динамічну перерву у вигляді рухливих ігор, іншої фізичної активності дітей», що є **ефективним засобом** формування колективних відносин та фізична підготовленість у молодшому шкільному віці.

Тому, враховуючи особливості функціонування сільської малокомплектної школи, такі як: відсутність спортивного залу, незадовільний стан матеріально-технічного забезпечення, а з ін. боку можливість проведення занять у природному середовищі, здійснення індивідуального підходу до учнів, висока моторна щільність уроку, нами застосовувались рухливі ігри та динамічні перерви в таких урочних формах як урок фізичної культури та перерва, що забезпечували комплексний підхід у процесі безпосереднього їх проведення.

Для визначення ефективності запропонованих підходів були проведені констатувальний та формувальний педагогічні експерименти.

Метою констатувального експерименту було визначення вихідних рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості досліджуваних груп дітей.

Мета формувального експерименту полягає у визначенні динаміки показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, а також у порівнянні відсоткового співвідношення учнів щодо рівнів компетентності до фізичної підготовленості та взаємозв'язок між сформованістю почуття колективізму і рівнем фізичної підготовки.

У дослідженнях взяли участь 31 учень молодших класів. Учні 1-4 класів були поділені на підгрупи: 6-7 років (1-2 клас) та 8-9 років (3-4 клас), що оцінювались окремо. (Табл. 2) Для оцінки **фізичного розвитку** вимірювались такі показники: довжина тіла, маса тіла та окружність грудної клітки (ОГК).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку	Хлопчики		Дівчатка	
	8-9 років		8-9 років	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	134,2±2,81	135,4±1,63	129,8 ±2,35	131,2±2,56
Маса тіла, кг	28,9±5,35	29,1±6,23	29,4±5,60	31,3±5,89

Окружність грудної клітки, см	73,5±4,37	74,8±4,87	68,6±5,97	69,7±6,32
	6-7 років		6-7 років	
Довжина тіла, см	122,5±2,81	131,2±2,13	118,8±1,88	120,2±2,12
Маса тіла, кг	23,6±5,14	31,3±5,78	22,4±2,81	23,8±2,98
Окружність грудної клітки, см	65,5±2,58	69,7±3,64	63,2±1,42	64,5±1,65

Середній показник довжини, маси тіла та окружності грудної клітки хлопчиків та дівчаток відповідає рівню їх розвитку.

Таким чином, середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку учнів молодшого віку дають уявлення про стан фізичного розвитку дітей та його відповідність віковим нормам.

Учні навчально-виховного комплексу в якому проводився експеримент навчаються за програмою Шияна Р.Б. Тому при розробці календарно-тематичного планування уроків фізичної культури, відповідно до типової освітньої програми ми впровадили рухливі ігри та естафети, які активно використовували при вивченні змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність».

Відповідно до середнього статистичного значення була визначена позитивна динаміка показників хлопців та дівчат до та після експерименту. (Табл 3., Табл 4.)

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості хлопців молодшого шкільного віку до та після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		До Експерименту		Після експерименту	
	8-9 років				6-7 років			
	x	S	x	S	x	S	x	S
Присідання за 20 с, рази	27,2	5,06	31,3	4,98	21,75	1,92	24,2	1,63
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	20	4,72	21,4	4,33	24	3,67	28	3,58
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	4,7	1,88	7,01	1,52	4,2	2,80	6,8	2,80
«Човниковий» біг 4х9 м (с.)	13,0	1,05	13,2	0,73	13,8	1,13	13,4	0,87
Стрибок у довжину з місця, см	117,2	10,54	121,3	9,65	98,5	15,07	109,3	14,5
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	21	2,12	25	1,62	16,6	1,61	22,5	1,32

Можна констатувати позитивні зміни у результатах фізичної підготовленості у всіх тестах, але у таких вправах, як «стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл», результати тестування у хлопців 6-7 років залишились без змін.

Середньостатистичні значення приросту показників фізичної підготовленості свідчить про те, що у дівчаток 8-9-ти річного віку значно покращились показники приросту фізичної підготовленості у таких вправах як «стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл», «нахил тулуба вперед з положення сидячи». А у дівчат 6-7 років більшість показників значно не змінилися після проведення експерименту.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку до та після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	6-7 років				8-9 років			
	x	S	x	S	x	S	x	S
Присідання за 20 с, рази	23,6	4,83	25,2	4,32	25,5	9,84	27,2	9,78
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	18,5	7,50	24,0	7,63	21,3	3,53	21,8	3,42
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	3,9	2,97	4,5	2,85	4,5	1,35	5,0	0,98
«Човниковий» біг 4х9 м (с.)	14,5	1,19	14,0	1,08	13,1	1,05	12,6	0,97
Стрибок у довжину з місця, см	89,9	14,3	100,5	13,8	127,4	14,2	128,7	13,97
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	18,5	5,99	23,4	5,64	20,3	1,44	25,1	1,22

Висновки. Нова освітня програма передбачає широке застосування рухливих ігор, оскільки вони мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Рухієм застосування рухливих ігор та естафет, динамічних перерв в урочний час задля розвитку фізичної

підготовленості став аналіз даних показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, що засвідчив про підвищення фізичної підготовленості та поліпшення колективних відносин після проведення експерименту.

Тому позитивний ефект впровадження в урочні форми занять учнів 1-4 класів рухливих ігор та динамічних перерв експериментально доведено.

Література

1. Кривець Т.Ю. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Кравченко Т.П. Терзі Ю.А. Рухливі ігри як засіб корекції психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з вадами розумового розвитку в умовах інклюзивного класу. Науковий часопис Нац. пед. університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 зб. наукових праць К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – Випуск 11 К (119) 2019 С 63-67
3. Макаренко О.С. Мета виховання. Організаційна будова колективу. Перспектива // Пед. тв.: У 8 т. – М.: Педагогіка, 1984. – Т. 4
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія Д : Вид-во "Інновація", 2007 – 252 с.
5. Новікова Н. / Формування колективу як компонент особистісно-орієнтованого навчання // Рідна школа. 2007. №1. Ст.23-26.
6. Островець Т.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою шляхом застосування різних засобів навчання. Посібник для вчителів фізичної культури, здобувачів освіти ЗЗСО, 2018. – 21 с.
7. Проблеми особистості і колективу в системі виховної роботи школи // Рідна школа. -2002, №6- С.35-37
8. Сухомлинский В. А. Мудрая власть коллектива. — М., 1983.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навч. посібник 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

References

1. Krucyevych T.Yu. Bezverkhnya G.V. Rekreatsiya u fizychnij kul'turi riznyx grup naselennya : navchal'nyj posibny'k. K.: Olimpijs'ka literatura, 2010. 248 s.
2. Kravchenko T.P. Terzi Yu.A (2019). Rukhlyvi hry yak zasib korektsii psykhofizychnoho stanu ditei molodshoho shkilnoho viku z vadamy rozumovoho rozvytku v umovakh inkluzyvnoho klasu. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss.11 K (119) 63-67.
3. Makarenko O.S. Meta vy'xovannya. Organizacijna budova kolekty'vu. Perspekty'va // Ped. tv.: U 8 t. - M.: Pedagogika, 1984. - T. 4
4. Moskalenko N. V. Fyzy'chne vy'xovannya molodshy'x shkol'yariv : monografiya D : Vy'd-vo "Innovaciya", 2007 – 252 s.
5. Novikova N. Formuvannya kolekty'vu yak komponent osoby'stisno-orientovanogo navchannya // Ridna shkola. 2007. #1. St..23-26.
6. Ostrovecz' T.O. Formuvannya moty'vaci do zanyat' fizy'chnoy kul'turoyu shlyaxom zastosuвання rizny'x zasobiv navchannya. Posibny'k dlya vchy'teliv fizy'chnoy kul'tury, zdobuvachiv osvity' ZZSO, 2018. – 21 s.
7. Problemy' osoby'stosti i kolekty'vu v sy'stemi vy'xovnoyi roboty' shkoly' // Ridna shkola. -2002, #6- S.35-37
8. Suxomly'nsky'j V. A. Mudraya vlast' kolekty'va. — M., 1983.
9. Hudolij O. M. Zagal'ni osnovy' teorii i metody'ky' fizy'chnogo vy'xovannya. Navch. posibny'k 2-e vy'd., vy'pr. Xarkiv: «OVS», 2008. 406 s.
10. Shy'yan B.M. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya shkol'yariv. Chasty'na 1. Ternopil': Navchal'na kny'ga Bogdan, 2001. 272 s.

Кротов Г. В., Кротова О. Д.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ РІЗНОГО СОМАТОТИПУ

Досліджувались соматотипологічний стан і вікові показники фізичного здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку. Визначалася динаміка показників соматичного здоров'я представниць різних соматотипів. Серед обстежених школярок представниць з високим рівнем фізичного здоров'я помічено не було. Вікова динаміка фізичного здоров'я школярок 7-10 років має певний взаємозв'язок між його рівнем, та особливостями тілобудови обстежених.

Ключові слова: фізичне здоров'я, соматотип, школярки, молодший шкільний вік.

Кротов Г.В., Кротова О.Д. Динамика показателей физического здоровья девочек 7-10 лет разного соматотипа. Исследовались соматотипологическое состояние и возрастные показатели физического здоровья девочек младшего школьного возраста. Определялась динамика показателей соматического здоровья представительниц разных соматотипов. Среди обследуемых школьниц представительниц с высоким уровнем физического здоровья замечено не было. Возрастная динамика физического здоровья школьниц 7-10 лет имеет определенную взаимосвязь между его уровнем и особенностями телостроения обследованных.

Ключевые слова: физическое здоровье, соматотип, школьницы, младший школьный возраст.

Krotov H.V., Krotova O.D. Dynamics of physical health indicators of girls aged 7-10 with different somatotypes.

Differentiation of forms, means and methods of physical education are one of the modern directions of improving the teaching Physical Education as a subject. The latter provides for not only the sex-age developmental patterns, but also the individual capabilities of groups that are homogeneous in the morphofunctional state of the group. First of all, it concerns the differentiation of physical education means and methods, as well as the development of appropriate standards of physical preparation. Scientists consider it as connection with strengthening of physical health of children and teenagers. Developing the motor skills of students, including primary school girls, is a key to their health. Therefore, investigating of ways that take into account the individual-typological characteristics of students and programming the development of their motor abilities on this basis is of theoretical and practical importance. The somatotypological condition and age-related physical health indicators of young school-age girls were investigated. The study of somatotypological condition of girls 7-10 years was undertaken by the author's method. The level of physical health of those who were surveyed was determined by the well-known method of G.L. Apanasenko. The dynamics of somatic health indicators of female representatives of different somatotypes were determined. There were not representatives of high level of physical health status among the examined schoolgirls. Age dynamics of physical health of schoolgirls 7-10 years has some interrelation between its level and specificities of body types.

Key words: physical health, somatotype, schoolgirls, primary school age..

Вступ. Одним із сучасних напрямків удосконалення навчання предмету «Фізична культура» є диференціація форм, засобів і методів фізичного виховання [1; 8; 9].

Реалізація даного напрямку потребує розробки нових навчальних програм та інноваційних технологій управління фізичним здоров'ям учнів. Останні передбачають врахування не тільки статеві-вікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей однорідних за морфологічним станом груп [1; 8; 9]. Насамперед, це стосується диференціації засобів і методів фізичного виховання.

Розвиток рухових здібностей учнів, у тому числі й дівчат початкової школи, є запорукою їхнього здоров'я. Тому дослідження шляхів, які враховують індивідуально-типологічні особливості учнів, програмування на цій основі розвитку їх рухових здібностей має важливе теоретичне й практичне значення.

У фізичному вихованні для розподілу учнів одного класу і статі на однорідні за морфологічним станом групи фахівці віддають перевагу морфологічному критерію, як найбільш практичному. Серед морфологічних способів розподілу учнів початкових класів автори відокремлюють соматичний тип конституції (соматотип або тип тілобудови) [5; 6; 7].

Доведена відмінність у представників різних соматотипів темпів біологічного розвитку [4], рівнів рухової (фізичної) підготовленості.

Водночас практично відсутні дослідження, в яких би комплексно вивчалися особливості прояву, вікова динаміка та структура рухових можливостей та фізичного здоров'я учнів молодших класів різного соматотипу.

Робота виконана відповідно до тематичного плану і загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова і є складовою тематичного плану науково-дослідних робіт «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти».

Мета дослідження – динаміку прояву показників фізичного здоров'я учнів молодших класів з різним типом тілобудови (соматотипом).

Результати дослідження. Оцінка стану фізичного здоров'я (ФЗ) дівчаток 7–10 років проводилась з урахуванням віку обстежених та їх соматотипу.

Стан ФЗ школярок вивчався за методикою Г.Л. Апанасенка [2], яка передбачає розподіл учнів на п'ять рівнів здоров'я: низький, нижчий від середнього, середній, вищий за середній і високий. Всього обстежено 426 осіб. Результати статистичної обробки стану ФЗ дівчаток подані в табл. 1. та рис. 1. - 4.

Таблиця 1.

Стан фізичного здоров'я дівчаток 7-10 років

Вік	Кількість	Рівень фізичного здоров'я (%)				
		Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
7 років	94	10	35	47	8	0
8 років	128	2	15	59	24	0
9 років	126	4	21	61	14	0
10 років	78	10	16	69	5	0

Як видно з табл. 1 і рис. 1 - 4, високого рівня ФЗ не має жодна школярка. Найбільша кількість обстежених має середній рівень ФЗ. З семи до десяти років відсоток таких дівчаток поступово збільшується (з 47 до 69%). Слід підкреслити, що це відбувається за рахунок зменшення кількості дівчаток з вищим від середнього рівнем ФЗ та збільшенням числа школярок з низьким рівнем ФЗ.

Аналіз даних таблиці 2. про стан ФЗ дівчаток 7-10 років різних соматотипів свідчить, що він має значні особливості (співвідношення рівнів ФЗ) у дівчаток одного віку, але різного соматотипу. Винятком є тільки відсутність, тобто однакова нульова кількість, школярок з високим рівнем ФЗ не залежно від їх віку.

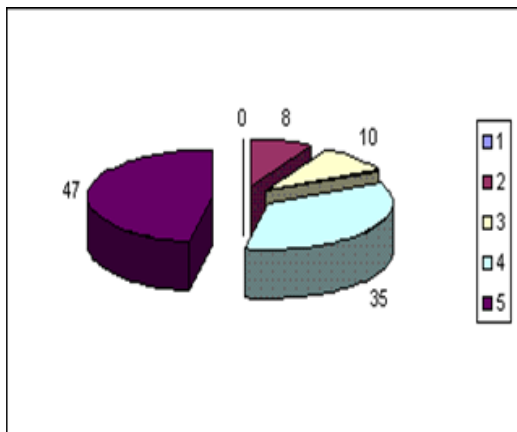


Рис. 1 (7 років)

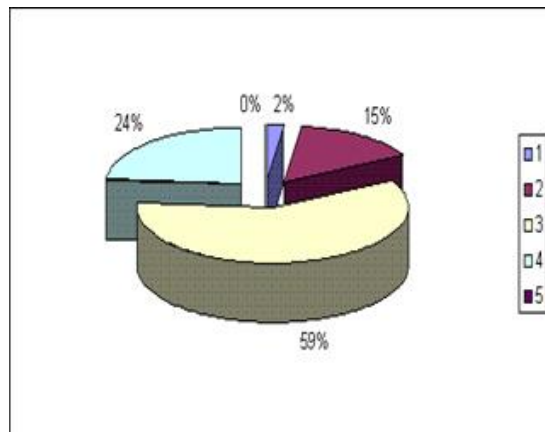


Рис. 2 (8 років)

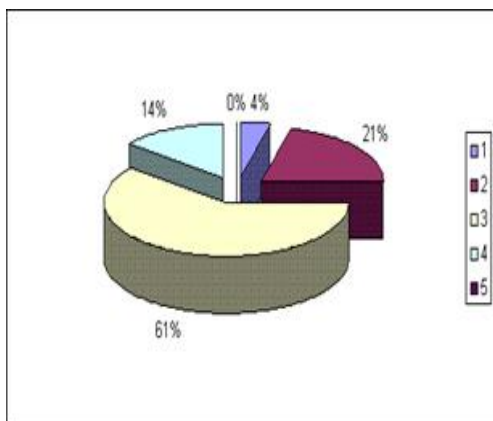


Рис. 3 (9 років)

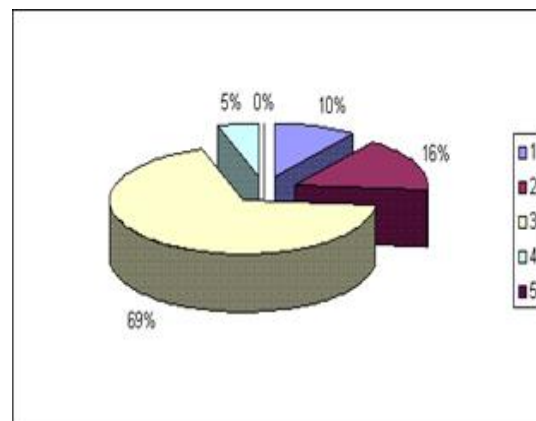


Рис. 4 (10 років)

Умовні позначки: 1- високий рівень; 2 - вище за середній; 3 - середній рівень; 4 - нижче за середній; 5- низький рівень.

У сім років дівчатка м'язового типу мають найменшу кількість осіб (5%) з низьким і найбільшу (21%) з вищим від середнього рівнем ФЗ. Найгірші показники ФЗ зафіксовані у дівчаток мішаного соматотипу (43%).

У вісім років спостерігається найкращі показники ФЗ у школярів торакального типу: 91% дівчаток мають відносно однаковий за кількістю відсоток із середнім і вищим від середнього рівнем ФЗ. Як і в сім років, за рахунок наявності у цьому віці найбільшої кількості осіб з нижчим за середній рівнем ФЗ (25%), найгірші показники ФЗ зафіксовані у дівчаток мішаного типу.

У дев'ять років провідне місце за станом ФЗ займають школярки мішаного типу. Виявлено 73% дівчаток з середнім і 27% з вищим від середнього рівнями ФЗ. Відносно найгірші показники здоров'я мають представниці м'язового типу.

У десять років, так само, як і у вісім років, перевагу за кількістю осіб з середнім (91%) та вищим від середнього (9%) рівнями ФЗ мають дівчатка торакального типу, найнижчі показники ФЗ спостерігаються у дівчаток м'язового типу.

Таблиця 2.

Стан фізичного здоров'я дівчаток 7-10 років різних соматотипів

Вік	Соматотип	Кількість	Рівень фізичного здоров'я (%)				
			Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий за середній	Високий
7 років	М	38	5	21	53	21	0
	Т	42	10	40	50	0	0
	Міш.	7	43	29	28	0	0
8 років	М	60	5	15	68	12	0
	Т	47	0	9	51	40	0
	Міш.	16	0	25	62	13	0
9 років	М	57	4	30	56	10	0

10 років	Т	50	0	16	68	16	0
	Міш.	15	0	0	73	27	0
	М	42	9	19	67	5	0
	Т	22	0	0	91	9	0
	Міш.	8	0	25	75	0	0
	Д	6	67	33	0	0	0

Аналіз вікової динаміки стану Ф3 дівчаток різного соматотипу підтверджує залежність їх рівня Ф3 від особливостей формування тілобудови досліджуваних.

У дівчаток м'язового типу кількість осіб з низьким та нижчим за середній рівнем Ф3 з віком збільшується (від 26% до 34%), а кількість осіб з вищим за середній рівнем Ф3, навпаки, зменшується (від 21% до 5%).

У дівчаток торакального типу з віком зменшується відсоток осіб, які мають низький і нижчий від середнього рівень Ф3 (з 50% до 0%). Це відбувається в основному за рахунок збільшення кількості дівчаток з середнім рівнем Ф3 (від 50% до 91%).

Характерною ознакою динаміки стану Ф3 осіб з 7 до 10 років мішаного типу є його схожість за змінами у дівчаток торакального типу.

Ці особливості стану Ф3 школярів 7-10 років різного соматотипу можна пояснити особливостями реактивності організму осіб з різною тілобудовою на вплив зовнішніх факторів, а також специфікою формування компонентів маси тіла (кісткового, жирового, м'язового) у учнів різного соматотипу [2]. Останні, як відомо, тісно взаємопов'язані з функціональними можливостями організму людини та обміном речовин, що має спадковий характер.

Висновок. Вікова динаміка стану Ф3 дівчаток 7 - 10 років різного соматотипу свідчить про певну взаємодію рівня Ф3 та особливостей формування тілобудови досліджуваних:

- у дівчаток торакального типу з віком зменшується відсоток осіб, які мають низький і нижче за середній рівень Ф3 (з 50% до 0%). Це відбувається за рахунок збільшення дівчаток з середнім рівнем Ф3 (з 50% до 91%);
- у дівчаток м'язового типу кількість осіб з низьким та нижчим за середній рівнем Ф3 з віком збільшується (з 26% до 34%), а кількість осіб з вищим за середній рівнем Ф3, навпаки, зменшується (з 21% до 5%);
- характерною рисою динаміки стану Ф3 осіб з 7 до 10 років мішаного типу є подібний характер його змін дівчаткам торакального типу.

Подальший напрямок наших досліджень буде спрямований на дослідження успішності засвоєння програмового матеріалу з фізичного виховання учнями – представниками різних типів тіло будови.

Література

- 1.Арефьев В.Г. Дифференциация развивально – оздоровчих занятий с физической культуры учнів основної школи. Теорія і практика: [монографія] / В.Г. Арефьев. – К.: Центр учбової літератури, 2014. – 196с.
- 2.Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков / Апанасенко Г. Л. – К. : Наука в олимпийском спорте : Спец.выпуск ГНИИФКС, 2000. - С. 14-21.
- 3.Бережков Л. Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и типы конституции / Л. Бережков, Н. Бондаренко - Л. : Сб. тез. 4-го Всесоюзн. научи, симпозиума «Конституция и здоровье человека», 1991. - С.16-17.
- 4.Бальмагия Т. А. Развитие детей и их конституциональные особенности / Бальмагия Т. А. - М. : 1979.-46 с.
- 5.Булич Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
- 6.Веселова В. В. Дифференциация фізичного виховання школярів 11-14 років, які проживають у різних зонах радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Веселова. – К., 2001. – 21 с.
- 7.Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції: середньогрупові і середньотипологічні особливості дівчаток 7-14 років / Єдинак Г. А. – К: Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2002. - № 4. - С. 45-49.
- 8.Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Шиян - К., 2005. - 19 с.
- 9.Jaskolski A. Podstawy fizjologii wysilku fizycznego. AWF Wroclaw, 2002.

References

1. Arefiev, V.H. (2014). Diferenciacia rozvivajno-ozdorovchih zaniat z fizichnoi kulturi uchniv osnovnoi shkoli [Differentiation of developing - recreational classes on physical culture of pupils of the basic school]. Monograph. Kiev. Center for Educational Literature.
2. Apanasenko, H.L. (2000). Valeologia na rubeze vekov [Valueology at the turn of the century]. Science in Olympic Sports. Kyiv.
3. Berezkov, L.F. (1991). Dinamika sostoiania zdorovia detey shkolnogo vozrasta i tipi konstitucii [The dynamics of the health status of schoolchildren and types of constitution]. Leningrad. Sat thesis. 4th All-Union. scientific, symposium "Constitution and human health".
4. Balmagia, T.A. (1979). Razvitie detei i ih konstitucionalnie osobennosti [Development of children and their constitutional features]. Moscow.
5. Bulich, A.H. (2003). Zdorovie cheloveka [Human health]. Kyiv. Olympic literature.

6. Veselova, V.V. (2001). Diferenciacia fizichnogovihovannia shkolyriv 11-14 rokiv yki prozivaut u riznih zonah radiaciynogo zabrudnenia [Differentiation of physical schoolchildren from 11-14 years old, living in the upper zones of the radio zone]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv.
7. Edinak, H.A. (2002). Fizichne zdorovie i tip konstitucii: seredniogrupovi i seredniotipologichni osoblivosti divchatok 7-14 rokiv [Physical health and type of constitution: middle and middle typological features of girls 7-14 years]. Theory and Method of Phys. education and sports № 4. Kyiv.
8. Shian, O.V. (2005). Obgruntuvannia zmistu urokiv fizichnoi kulturi z elementami badmintonu dla ditey molodshogo shkilnogo viku [Substantiation of the content of physical education lessons with elements of badminton for children of primary school age]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv.
9. Jaskolski A. (2002). Podstawy fizjologii wysilku fizycznego [Basics of physiology of physical effort]. AWF. Wroclaw.

УДК 373.5.046-021.64:796.011.3

Кузьміна Л.І.

Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО І ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДІВ

У статті на підставі сучасних підходів проаналізовано технологія використання змагального та ігрового методів в навчальному процесі з фізичного виховання для учнів молодшого шкільного віку. Технологія змагального та ігрового методів на уроках фізичної культури дозволяє сформувати в учнів домінуючий мотив рухової діяльності - мотив змагальності, залучення дітей до фізкультурним та спортивним заняттям. Використання ігрового і змагального методів дозволяє розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, а також оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Успіх застосування обох методів залежить від відповідності ігор, ігрових завдань і елементів змагання логіці навчального процесу, конкретних завдань навчання. Результати дослідження дозволили зробити висновки про ефективне використання на уроках фізичної культури ігрового і змагального методів, які сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів в порівнянні з загальноприйнятими методами при однакових затратах часу, а самі уроки зробити більш цікавими.

Ключові слова: ігровий і змагальний методи, фізичне виховання, учні молодших класів, фізична підготовленість.

Кузьміна Л.И. Развитие физических качеств и повышение двигательной активности учащихся младших классов с использованием игрового и соревновательного методов. В статье на основании современных подходов проанализирована технология использования соревновательного и игрового методов в учебном процессе по физическому воспитанию для учащихся младшего школьного возраста. Технология соревновательного и игрового методов на уроках физической культуры позволяет сформировать у учащихся доминирующий мотив двигательной деятельности – мотив состязательности, привлечения детей к физкультурным и спортивным занятиям. Использование игрового и соревновательного методов позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков. Успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Результаты исследования позволили сделать выводы об эффективном использовании на уроках физической культуры игрового и соревновательного методов, которые способствовали повышению уровня физической подготовленности учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами уроки сделать более интересными.

Ключевые слова: игровой и соревновательный методы, физическое воспитание, учащиеся младших классов, физическая подготовленность.

Kuzmina Ludmila. The development of physical qualities and the increasing motor activity of primary school students using game and competitive methods. Based on modern approaches, the article analyzes the technology of using competitive and game methods in the educational process in physical education for students of primary school age. The technology of competitive and game methods in physical education lessons allows students to form the dominant motive of physical activity - the motive of competitiveness, attracting children to physical education and sports activities. Using game and competitive methods allows you to develop motor qualities in their relationship, as well as optimally combine the development of physical qualities and the formation of motor skills. The use of these methods in physical education lessons with children of primary school age allows you to create a positive emotional background in the classroom, maintain it throughout the learning process, helps to include them in the classroom, to show their individual characteristics widely and completely, to develop personal and moral qualities. The success of the application of both methods depends on the correspondence of games, game tasks and competition elements to the logic of the educational process, to specific learning objectives. The results of the study allowed us to draw conclusions about the effective use of game and competitive methods in physical education classes, which contributed to increasing the level of students' physical fitness compared to generally accepted methods at the same time, and making the lessons more interesting. Work on the

development of school sports and the expansion of physical education and sports activities of students at the first stage of education by attracting them to participate outside school hours in mass sports competitions will increase the efficiency of educational institutions in creating conditions for the formation of a healthy lifestyle for students.

Key words: game and competitive methods, physical education, primary school students, physical fitness

Вступ. Ігровий і змагальний методи передбачають системне використання ігор, ігрових і змагальних вправ, що відрізняються найбільшою привабливістю для учнів.

В даний час спостерігається певне протиріччя між необхідністю підвищити якісний рівень фізичного виховання школярів і умовами, в яких цей процес здійснюється, а також арсеналом засобів і методів, якими володіє сьогодня школа. Недостатньо ефективні методи, що застосовуються на уроці, обмежена рухова активність не дозволяють розширити рівень розвитку необхідних фізичних якостей, активної позиції школярів по відношенню до свого здоров'я [2, 5].

В останні роки в практиці фізичного виховання спостерігається положення, коли теорія спортивного тренування значно випереджає рівень досліджень в області масової фізичної культури. Методи спортивного тренування переносяться в шкільне фізичне виховання без урахування вікових особливостей школярів, що знижує ефективність процесу фізичного виховання, тому що кожен віковий період неповторний і вимагає застосування відповідних засобів і методів [1].

Використання ігрового і змагального методів у фізичному вихованні з учнями молодшого шкільного віку дозволяє формувати у них інтереси і схильності до певних видів фізичної активності, виявляє специфіку індивідуальних моторних проявів, схильність до тих чи інших видів спорту. Тому необхідність використання ігрового і змагального методів для розширення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку є важливим для зміцнення їх здоров'я, підвищення мотивації до занять фізичними вправами, поліпшення показників фізичної підготовленості.

На сучасному етапі в системі освіти Республіки Білорусь здійснюється посилення роботи з розвитку шкільного спорту та розширення фізкультурно-спортивної діяльності учнів на I ступені освіти за рахунок залучення їх до участі в позаурочний час в масових спортивних змаганнях. Дослідження практичних результатів участі учнів установ загальної середньої освіти в республіканських фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах показують значимість даної роботи для вирішення питань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування навичок здорового способу життя молодших школярів.

З учнями I–IV класів в Республіці Білорусь проводяться такі фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, як "Спортландія", "Веселі старты", "Тато, мама, я – спортивна сім'я", "300 талантів для Королеви", "Кубок Націй Данон", "Фестиваль плавання "Золота рибка" на призи Олександри Герасименя", "Школіада", "Лижний марафон", "Олімпійці серед нас", обласні змагання "IAAF KIDS' ATHLETICS" на призи СК "Брестський" та ін. [3].

Вчителям фізичної культури надається широка можливість більш різноманітно використовувати засоби і методи, які дозволяють виконувати більшість фізично важких вправ легко, як би граючи і змагаючись, тим самим долається монотонність занять, присутність якої робить нудним і одноманітним процес фізичного виховання.

Використання ігрового і змагального методів в практиці фізичного виховання дозволяє підвищити фізичну підготовленість учнів, сформувати у них домінуючий мотив рухової діяльності – мотив змагальності, підвищити рівень знань про фізичну культуру [4, 5].

Мета дослідження – визначити ефективність використання ігрового і змагального методів у фізичному вихованні для розширення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей і підвищення рухової активності учнів молодших класів.

Методи і організація дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволили окреслити коло найбільш актуальних проблем щодо використання ігрового і змагального методів в практиці фізичного виховання, вивчити ефективні методичні прийоми ігрового і змагального методів, сформулювати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також підібрати методи збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних.

На першому етапі роботи було проведено соціологічне дослідження з метою вивчення особливостей застосування ігрової та змагальної діяльності в навчальному процесі з фізичного виховання для учнів I ступеня установ загальної середньої освіти. Проведено анкетне опитування вчителів, в якому взяли участь вчителі фізичної культури 30 установ загальної середньої освіти м Мінська.

Педагогічне спостереження здійснювалося для визначення ефективності організаційно-методичного процесу, вибору методичних прийомів при використанні ігрового і змагального методів навчаються на I ступені загальної середньої освіти. Педагогічний експеримент. З мети дослідження педагогічний експеримент був формульовальний, по характеру експериментального плану – паралельним (наявність контрольної і експериментальної груп). У формульовальному експерименті апробувалось впровадження комплексу змагально-ігрових завдань для учнів 8–9 років. Для формульовального експерименту були сформовані одна експериментальна (ЕГ, n=17) і одна контрольна (КГ, n=17) групи. Склади цих груп були визначені з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості учнів.

Змагально-ігрові завдання застосовувалися на уроках фізичної культури і здоров'я (ФКіЗ) і на заняттях годину здоров'я і спорту (ЧЗС). В процесі експерименту КГ займалася за загальноосвітньою програмою, а ЕГ займалася за спеціально розробленою програмою, в яку були включені комплекси вправ, смуги перешкод, спеціально відібрані ігри та естафети на уроках ФКіЗ і на заняттях ЧЗС при вивченні розділів "Легка атлетика", "Лижна підготовка", "Спортивні ігри" та "Гімнастика". Вправи і смуги перешкод проводилися кожне заняття в підготовчій частині уроку, а рухливі ігри та естафети пропонувалися у вигляді змагально-ігрових завдань на кожному уроці і на заняттях годину здоров'я і спорту в основній частині уроку. Змагально-ігрова діяльність логічно витікала із завдань уроку – закріпити ті чи інші вміння і навички.

Навантаження при використанні змагально-ігрових завдань не викликали значного стомлення. Інтервали відпочинку між повтореннями окремих вправ і завдань були достатніми для відновлення працездатності. Дозування навантаження залежало від поставленого завдання і рівня фізичної підготовленості. В процесі експерименту вважалося нормальним, якщо після виконання вправи пульс підвищувався до 160–162 ударів в хвилину (27 ударів за 10 с), що відповідає даним інших авторів [1, 2]. У спокійному стані частота пульсу знижувалася до рівня, трохи перевищує його звичайну норму в стані спокою. Ігри та змагальні вправи займали до 60% в бюджеті часу уроку.

Для оцінки ефективності розробленого комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів на початку і в кінці формулюючого педагогічного експерименту оцінювався рівень фізичної підготовленості по контрольним тестам (човниковий біг 4х9м, біг 30 м, нахил вперед, стрибок в довжину з місця, метання малого м'яча з розбігу). Для отримання достатньо надійних і інформативних оцінок параметрів розвитку змагальних здібностей учнів на I ступені загальної середньої освіти обрані тести з програми змагань «300 талантів для Королеви» – спринтерська-бар'єрна естафета, схресні стрибки, метання набивного м'яча спиною вперед. Проведено математико-статистичний аналіз результатів дослідження. Тестування проводилося на базі освітнього закладу: НШ № 39 м. Мінська.

Результати дослідження. Застосування в навчальному процесі з фізичного виховання ігрового і змагального методів дозволяє домогтися більш високих показників фізичної підготовленості учнів, а самі заняття зробити цікавіше і емоційніше, допомагає активізувати уроки і, що найважливіше вирішити проблему рухової активності учнів. Тому вчителю необхідно спланувати роль і місце конкретної гри в конкретній темі уроку.

Ігрова діяльність є найбільш ефективним напрямком в навчально-виховному процесі в сучасній методиці фізичного виховання. Ігровий метод, в якій би формі він ні висловлювався, завжди вабить і приносить задоволення дитині, а розумна видозміна різних його форм дає можливість успішного та повного вирішення завдань фізичного виховання.

З метою вивчення особливостей застосування ігрової та змагальної діяльності в навчальному процесі з фізичного виховання для учнів I ступеня установи загальної середньої освіти проведено анкетне опитування вчителів.

Аналіз даних анкетного опитування вчителів фізичної культури, показує, що організація і зміст роботи в закладах загальної середньої освіти з використання ігрового і змагального методів залежить від багатьох обставин, таких як рівень розвитку фізичної культури і спорту в кожній школі, рівня підготовленості учнів, допомоги керівництва школи і педагогічної майстерності вчителя. Переважна більшість вчителів (91%) на уроках фізичної культури застосовують ігрові та змагальні завдання на розвиток координаційних здібностей і меншу кількість опитуваних (9%) не використовують дані завдання.

Результати проведеного дослідження показали, що в 62% шкіл проводять заняття для учнів I–IV класів в спортивних секціях і гуртках за видами спорту, а в 38% шкіл не проводять таких занять.

Отримані дані свідчать про те, що 53% вчителів проводять відбір перспективних в спорті дітей, 47% – не здійснюють відбір дітей, проте слід звернути увагу на той факт, що 92% опитуваних вчителів вважають за необхідне залучення в заняття масовими видами спорту і виявлення обдарованих дітей в спорті для участі в змаганнях різного рівня.

Робота з розвитку шкільного спорту та розширення фізкультурно-спортивної діяльності учнів на I ступені освіти за рахунок залучення їх до участі в позаурочний час в масових спортивних змаганнях підвищить ефективність роботи закладів освіти щодо залучення дітей та підлітків до фізкультурним та спортивним заняттям, створення умов для формування здорового способу життя учнів.

Одним із завдань дослідження було визначення ефективності використання ігрового і змагального методів для підвищення фізичної підготовленості учнів на I ступені загальної середньої освіти.

Як показують дані таблиці 1 на початку експерименту достовірних відмінностей результатів в показниках рівня фізичної підготовленості між показниками КГ і ЕГ виявлено не було, що свідчить про однорідність і однотипності груп.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників, що характеризує рівень фізичної підготовленості дітей КГ та ЕГ до експерименту ($M \pm m$)

Тести	Групи		t
	КГ	ЕГ	
Стрибок в довжину з місця (см)	141,48±1,65	144,88±1,46	1,54
Човниковий біг 4х9 м (с)	11,86±0,05	11,70±0,06	2,05
Нахил вперед (см)	3,68±0,18	3,28±0,83	0,47
Біг 30 м (с)	6,37±0,05	6,34±0,06	0,38
Метання м'яча (м)	16,14±0,45	16,49±0,45	0,55
Схресні стрибки (кількість разів)	3,78±0,18	4,25±0,25	1,53
Метання набивного м'яча спиною вперед (м)	3,82±0,15	4,27±0,14	2,19
Спринт-бар'єри (с)	13,38±0,15	12,96±0,23	1,53

За час експерименту в учнів контрольної групи відбулося незначне поліпшення показників, а в експериментальній групі показники фізичної підготовленості достовірно покращилися в 5-ти тестах, за винятком показника бігу на 30 м. Істотні достовірні відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп є достатньою підставою для того, щоб стверджувати, що методика в експериментальній групі виявилася ефективнішою в порівнянні з контрольною групою. Застосування ігрової та змагальної діяльності на уроках фізичної культури учнів молодшого шкільного віку дозволило достовірно поліпшити показники фізичної підготовленості учнів ЕГ в порівнянні з КГ (таблиця 2).

Отримані результати вказують на доцільність включення в заняття з фізичного виховання з учнями на I ступені загальної середньої освіти коштів (різні комплекси вправ, смуги перешкод, спеціально відібрані ігри та естафети, смуги

перешкод) і використання їх в змагально-ігровій формі при вивченні різних розділів програми ("Легка атлетика", "Лижна підготовка", "Спортивні ігри" і "Гімнастика").

Висновки. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури показує, що використання ігрового і змагального методів в практиці фізичного виховання дозволяє підвищити фізичну підготовленість учнів, сформувати у них домінуючий мотив рухової діяльності - мотив змагальності, підвищити рівень знань про фізичну культуру.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників, що характеризує рівень фізичної підготовленості дітей КГ та ЕГ після експерименту ($M \pm m$)

Тести	Групи		t
	КГ	ЕГ	
Стрибок в довжину з місця (см)	142,69±1,87	149,30±1,49	2,76*
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,74±0,06	11,51±0,07	2,49*
Нахил вперед (см)	4,21±0,21	5,19±0,36	2,35*
Біг 30 м (с)	6,44±0,05	6,27±0,04	2,65*
Метання м'яча (м)	16,31±0,46	18,23±0,72	2,25*
Схресні стрибки (кількість разів)	4,16±0,17	4,80±0,22	2,30*
Метання набивного м'яча спиною вперед (м)	4,21±0,15	4,70±0,14	2,39*
Спринт-бар'єри (с)	13,04±0,08	12,39±0,15	2,37*

Примітка: * $p > 0,05$ в порівнянні з контрольною групою

Спортивно-масова робота передбачає, в першу чергу, створення таких умов, які сприяли б збільшенню інтересу у дітей займатися фізичними вправами, створювати для дітей мотивацію досягнення успіхів у спорті. Застосування ігрового і змагального методів на уроках фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку дозволяє створити позитивний емоційний фон на заняттях, підтримувати його протягом всього навчального процесу, допомагає включити їх в роботу на заняттях, широко і цілком проявляти дітям їх індивідуальні особливості, розвивати особистісні та моральні якості.

Після проведеного експерименту були виявлені позитивні зміни і отримані достовірні відмінності результатів в показниках рівня фізичної підготовленості, які суттєво змінили свою величину в ЕГ в порівнянні з КГ. Відмінності зафіксовані в наступних показниках: нахил вперед – 38%, метання м'яча – 11%, біг 30 м – 10%, човниковий біг – 7%, схресні стрибки – 26%, метання набивного м'яча спиною вперед – 18%, спринт бар'єри – 10%. Отримані нами дані свідчать про ефективне прирости досліджуваних показників в даному віці.

Результати експерименту дають підставу рекомендувати включення ігрових і змагальних методів у навчальний процес, що дозволить підвищити якість навчання, рівень рухової активності учнів, відбір талановитих дітей для занять спортом.

Література

1. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич. – СПб.: СПбНИ-ИФК, 2006. – 70 с.
2. Коровина Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л. М. Коровина. – М.: Наука, 2009. – 176 с.
3. Кузьмина Л. И. Основы организации и содержания игровой и соревновательной деятельности в физическом воспитании учащихся I ступени общего среднего образования / Л. И. Кузьмина, Е. Н. Бойко // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. научн. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ. – 2017. – С.103–105.
4. Кузьмина Л. И. Обоснование эффективности использования игрового и соревновательного методов на уроке физической культуры / Л. И. Кузьмина, Т. М. Чиженко // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет. – 2018. – № 1. – С. 16–22.
5. Ливерова Е. В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания / Е.В. Ливерова // Спорт в школе. – 2007. – № 9 (412). – С. 25–31.

References

1. Bal'sevich V. K. Sportivno oriyentirovannoye fizicheskoye vospitaniye uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh shkol / V. K. Bal'sevich. – SPb.: SPbNI-IFK, 2006. – 70 s.
2. Korovina L. M. Sovershenstvovaniye dvigatel'nykh navykov u detey v uprazhneniyakh i igrakh s ispol'zovaniyem elementov sorevnovaniya i tvorcheskikh zadaniy / L. M. Korovina. – M.: Nauka, 2009. – 176 s.
3. Kuz'mina L. I. Osnovy organizatsii i soderzhaniya igrovoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti v fizicheskoy vospitanii uchashchikhsya I stupeni obshchego srednego obrazovaniya / L. I. Kuz'mina, Ye. N. Boyko // Zdorov'ye uchashcheysya i studencheskoy molodezhi: fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma na sovremennom etape : sb. nauchn. st. / redkol.: A. R. Borisevich (otv. red.) [i dr.]. – Minsk : RIVSH. – 2017. – S.103–105.
4. Kuz'mina L. I. Obosnovaniye effektivnosti ispol'zovaniya igrovogo i sorevnovatel'nogo metodov na uroke fizicheskoy kul'turoy / L. I. Kuz'mina, T. M. Chizhenok // Visnik Zaporiz'kogo natsional'nogo universitetu: Zbirnik naukovikh statey. Fizichne vikhovannya ta sport. – Zaporizhzhya: Zaporiz'kiy natsional'niy universitet. – 2018. – № 1. – S. 16–22.
5. Liverova Ye. V. Igrovoy i sorevnovatel'nyy metod fizicheskogo vospitaniya / Ye.V. Liverova // Sport v shkole. – 2007. – № 9 (412). – S. 25–31.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Аналіз літератури з фізіології, психології, фізичного виховання і спорту показує недостатність вивчення проблематики впливу занять дзюдо на когнітивний розвиток учнів молодших класів. Науково підтверджений позитивний вплив дозованих фізичних навантажень та рухової активності на психофізіологічні функції організму дітей. Дослідження в області вікової фізіології дають теоретичне обґрунтування функціональних змін в організмі дітей молодшого шкільного віку щодо розвитку вищої нервової діяльності та її значення в формуванні когнітивних функцій. Однак залишаються відкритими питання дозування та змісту фізичних навантажень на заняттях з дзюдо на когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: когнітивний розвиток, боротьба дзюдо, мозочок, вищі психічні функції, координаційні рухи, спеціалізовані рухові вправи, кінезіологічні вправи, центральна нервова система, рефлекс.

Лебединець Н.В., Мельниченко О.С. Влияние занятий дзюдо на когнитивное развитие младших школьников. Анализ литературы по физиологии, психологии, физическому воспитанию и спорту показывает недостаточность изучения проблематики влияния занятий дзюдо на когнитивное развитие учеников младших классов. Научно подтверждено позитивное влияние дозированной физической нагрузки и двигательной активности на психофизиологические функции организма детей. Исследования в области возрастной физиологии дают теоретическое обоснование функциональных изменений в организме детей младшего школьного возраста касательно развития высшей нервной деятельности и ее значения в формировании когнитивных функций. Однако остаются открытыми вопросы дозирования и содержания физических упражнений на занятиях дзюдо на когнитивное развитие детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: когнитивное развитие, борьба дзюдо, мозжечок, высшие психические функции, координационные движения, специализированные двигательные упражнения, кинезиологические упражнения, центральная нервная система, рефлекс.

Lebedynets N., Melnychenko O. Impact of judo classes on the cognitive development of young students. The analysis of the scientific literature on physiology, psychology, physical education and sport, carried out in the article, points to the insufficient study of the impact of judo classes on the cognitive development of young students. Psychologists view the cognitive development of a child as the process of forming its cognitive competencies. Physiologists link cognitive development with the formation of higher nervous activity. Specialists' approach to judo training sheds more light on the theory and methodology of training. Physical education specialists and physiologists study the functional aspect of the interaction of physical and mental development. The positive impact of metric exercises on the psychophysiological functions of children's bodies been scientifically confirmed. At the age of 7-10 years of age motor conditional reflexes are fixed quickly, firmly, in the absence of reinforcements for a considerable time do not fade for a considerable time. The active development of the cerebellum, with rationally organized physical activity, affects not only coordination functions, but also the development of procedural memory. Positive changes the activity of the central nervous system and cognitive development, with the proper organization of physical activity in judo, contribute to the age features of children's increased nervous activity. Gaming and orientation studies enhance the accelerated and easier production of conditioned reflex reaction. High mobility of nervous processes and easy processing of stimuli facilitate correction of improper conditioned reflex actions in children of this age. Successful development of the interactions between the hemispheres of the brain of children is facilitated by motor activity, which provides better formation of language skills of writing and reading, increases attention stability, strengthens memory. The problem of the dosage and content of physical activity in judo classes due to the impact on the cognitive development of primary school-age children is the subject of careful study.

Key words: cognitive development, judo, cerebellum, higher mental functions, coordination movements, specialized motor exercises, kinesiological exercises, central nervous system, reflexes.

Актуальність. В навчальній та науковій літературі з психології і фізіології погляди на когнітивний розвиток (КР) дещо різняться. Психологами КР розглядається як аспект психологічного розвитку дитини, який пов'язаний з формуванням її когнітивних компетенцій. Під когнітивною компетенцією розуміють характеристику готовності когнітивної структури до змін. КР в психології трактується як розвиток окремих пізнавальних процесів, при цьому провідна роль належить мисленню. З точки зору фізіології КР безпосередньо пов'язаний з розвитком вищої нервової діяльності (пам'яті, мовлення, мислення, уваги, свідомості, емоцій тощо), що в свою чергу базується на вікових особливостях формування функціональних структур нервової системи. В фізіології відомий позитивний вплив рухової активності та фізичних навантажень на розвиток нервових структур відповідно до віку, однак мало досліджень щодо впливу занять дзюдо на КР дітей молодшого шкільного віку. Наразі виявляється актуальним комплексний підхід фахівців з фізіології, психології, фізичного виховання у вирішенні зазначеної

проблематики.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування впливів фізичних навантажень в умовах занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукової літератури щодо проблематики дослідження.

Виклад основного матеріалу. Когнітивний розвиток відображає формування розумових здібностей, інтелекту дитини. Він визначається низкою детермінант: генетичною, перебігом вагітності та пологами, чинниками довкілля, соціальною складовою родини та оточення, а також освітньо-виховним компонентом. За теорією інтелектуального розвитку Піаже виділяють три головні стадії розумового розвитку дітей: стадія сенсомоторного розвитку (0 - 2 років), стадія конкретних операцій (2 - 12 років) та стадія формальних операцій (з 12 років). Стадія конкретних операцій припадає на активний період педагогічних впливів з боку оточення дитини. Тому, чим більша відповідність педагогічних впливів віковим особливостям фізичного та психічного розвитку організму, тим успішніші результати КР. В працях Виготського Л.С. та інших психологів активно розглядається вплив соціальної складової на КР дітей. Системний підхід Ломова Б.Ф. інтерпретує розвиток як процес, що відбувається на різних рівнях організму та включає макро- та мікрогенетичні зміни. Комкова О.І. розглядає КР дитини як взаємозв'язок розвитку когнітивних структур та соціально-комунікативних якостей особистості. На думку психологів когнітивні структури, що виступають основою та продуктом КР, набувають різного рангу та статусу в пізнавальній діяльності дитини. Ранг та статус когнітивної структури складає когнітивну компетенцію. За Щедровицьким Г.П. саме вона є необхідною вимогою для когнітивної перебудови та є наступним кроком у розвитку дитини. Об'єктом КР є пізнавальні здібності організму такі як здатність до навчання, креативність, інтелект [2, 5].

Увагу фізіологів та фахівців з фізичного виховання привертає функціональний аспект: взаємодія фізичного та розумового розвитку відповідно до вікових функціональних можливостей організму. Фізичний розвиток, як сукупність морфо-функціональних показників, визначає витривалість та працездатність організму, отже, є відображенням наявних і потенційних можливостей організму дитини. Фізичний розвиток обумовлений як генотипом, так і фенотипом. Фенотипова детермінанта, що обумовлена руховою активністю, способом життя, соціальною сферою, є більш вагомою в постнатальному розвитку. Водночас фізичний розвиток є показником стану здоров'я організму дитини. Регулярні фізичні навантаження та рухова активність викликають вироблення стійких моторних умовних рефлексів, утворення і вдосконалення рухових навичок і фізичних якостей, підвищення тренуваності організму, наслідком чого є позитивні морфо-функціональні зрушення та поліпшення адаптивних можливостей. Гармонійний фізичний розвиток є невід'ємною складовою успішного розумового розвитку. З вище зазначеного видно, що між концептуальними поглядами фахівців в області психології, фізіології та фізичного виховання не існує принципових заперечень щодо передумов та характеру розумового, інтелектуального, когнітивного розвитку дітей.

Морфологічний розвиток нервової системи майже закінчується у молодших школярів, але триває її функціональне вдосконалення. У дітей відносно незначні сила та витривалість нервових процесів, що при нераціональній руховій активності та фізичному навантаженні виснажує структури кори великих півкуль та викликає передчасний розвиток втоми. В цьому віці характерна висока збудливість і реактивність та значна пластичність нервової системи. Це забезпечує швидке формування рухових навичок у дітей 7-10 років, а також їх рівномірність розвитку у дівчаток і хлопчиків цього віку. В цей період діти доволі швидко навчаються технічно складним формам рухів. Умовні рефлекси, які утворюються на даному віковому етапі закріплюються швидко, міцно, за відсутності підкріплень значний час не згасають. Слід зауважити, що при дії одноманітних монотонних або занадто потужних рухових подразників в цьому віці швидко виникає втома, що обмежує витривалість організму. Зміна видів фізичного навантаження та моторики викликає перемикання збудження на інші нервові центри, що подовжує працездатність [7, 9, 10]. Функціональні можливості дитини щодо фізичних навантажень та рухової активності визначаються станом ЦНС, опорно-рухового апарату, інтенсивністю та пластичністю вегетативних процесів. М'язова активність, яка викликана відповідними фізичними вправами, активізує метаболізм, підвищує компенсаторні можливості, адаптує організм до нових навантажень. Заняття дзюдо неможливі без достатнього розвитку координації рухів, що залежить від сформованості структур мозочка. До 7 років інтенсивність росту сірої речовини мозочка в 2,5 рази нижча, від білої. Біла речовина переважає над ядерними структурами. До 7-8 років закінчується морфологічне дозрівання клітин мозочка, а також завершується розвиток ніжок та встановлюється їх повний зв'язок з структурами ЦНС. Доведено, що мозочок крім збереження рівноваги, підтримки пози, регуляції та перерозподілу м'язового тону, тонкої координації довільних рухів, бере участь у формуванні процедурної пам'яті. Клітини Пуркінє мозочка характеризуються спонтанною тоничною активністю. При її зростанні підсилюється їх гальмівний вплив на нейрони ядер мозочка та червоне ядро. Зменшення гальмівної дії спостерігається при зниженні тоничної активності, що створює умови для активації моторних центрів та появи рухових реакцій. Спонтанна тонична активність мозочка дітей має нерівномірний характер. Крім того, науковцями виявлено, що патологічне порушення виконання точних рухів сприяє виникненню дисфункцій в когнітивній сфері. Це обумовлено тим, що мозочок працює в системі з фронтальною корою та таламусом шляхом одночасної їх активації. Функції префронтальної кори, яка задає програму дій, доповнена функціями мозочка, що контролює її точне виконання у часі. Такий психофізіологічний механізм є важливим для формування причинно-наслідкових зв'язків та мислення [3, 4, 10].

Позитивним зрушенням в діяльності ЦНС і КР, при правильній організації фізичного навантаження та рухової активності на заняттях дзюдо, сприяють вікові особливості ВНД дітей 7-10 років. Умовні рефлекси у цьому віці утворюються швидко, стадія нестійкого рефлексу менш виражена, реакції індивідуалізовані: в урівноважених і збудливих дітей зміцнюються рефлекси при 2-4 поєднаннях, а в інертних та легко гальмівних – після 12-14 поєднань [4, 10]. Для дітей цього віку актуальним є характер рефлексу, на основі якого формується тимчасовий зв'язок. Ігрове та орієнтовно-дослідницьке підкріплення сприяє швидшому та легшому виробленню умовно-рефлекторної реакції. Індукційне гальмування залежить від

характеру подразника. Анкетування дітей на початковій стадії тренувань свідчить, що молодші школярі в більшій ступені мають візуальне уявлення про дзюдо і рідко усвідомлено підходять до тренувального процесу, а головним критерієм відбору спортивної діяльності є «подобається» та «цікаво», що є хорошим підґрунтям для формування нових умовно-рефлекторних моторних реакцій на основі ігрових та орієнтовно-дослідницьких підкріплень [1, 7, 9]. В цьому віці стає вираженим диференційне гальмування. За рахунок переважної активності центрів правої півкулі легко сприймаються узагальнені просторові подразнення, мало доступні кількісні диференціювання, що обумовлюють ускладнення початкового етапу формування комплексних моторних дій на тренувальних заняттях. Провідною залишається індивідуалізація підходів наставників, оскільки диференціація складних подразників у дітей відбувається за конкретними та наочними ознаками. Досить висока рухливість нервових процесів та легка переробка подразників (позитивного на негативний та навпаки) полегшують корекцію неправильно сформованих умовно-рефлекторних реакцій у дітей молодшого шкільного віку [1, 3, 4, 10].

Серед причин низького рівня успішності учнів молодших класів є недостатній рівень розвитку низки психофізіологічних функцій. Насамперед, це відповідний рівень доінтелектуальної діяльності, а саме, фонематичний слух, зоровий аналіз, артикуляція, дрібна моторика, здатність до просторової, часової та кількісної орієнтації, координація системи «око-кисть», рівень слухової та зорової пам'яті, увага, образне мислення. Рівень доінтелектуальної діяльності визначається міжпівкульною взаємодією центрів мозку [6, 8, 11]. Фахівці вважають, саме порушення міжпівкульної взаємодії є причиною ускладнень при опануванні читання у дітей. Науковцями встановлена кореляція між рівнем рухової активності та словниковим запасом, розвитком мови і мислення у дітей. Регулярне виконання перехресних рухів викликає формування нових нервових зв'язків, які об'єднують центри правої та лівої півкуль, що сприяє розвитку вищих психічних функцій. Центри правої півкулі забезпечують обробку невербальної інформації (символи, образи), просторову орієнтацію, активізацію творчих здібностей. Їй притаманна паралельна обробка інформації, формування чуттєво-образного мислення, негативних емоцій. У дошкільнят домінує права півкуля, що формує образне сприйняття та нестабільну емоційну сферу дитини. Центри лівої півкулі, що відповідають за логічно-аналітичне мислення, контролюють мову, здатність до письма та читання, послідовність обробки інформації, розпізнання чисел та символів, починають активно розвиватись в 7-8 років, а у деяких школярів з 9-10 років [8, 11]. Саме у таких учнів більше проявляється нерівноваженість нервових процесів, з перевагою збудження і формуванням гальмування, яке досягається зусиллям волі та часто потребує стороннього педагогічного сприяння. Вікова асинхронність дозрівання центрів правої та лівої півкулі впливають на КР шляхом інтенсивності виділення «когнітивних» медіаторів.

Так, дофамін, ацетилхолін, гамааміномасляна кислота переважають в лівій півкулі, а медіатори, що пов'язані з емоційно-мотиваційною поведінкою, серотонін та норадреналін, в більшій кількості містяться в правій півкулі [3]. Єдність мозку забезпечується діяльністю обох півкуль, які пов'язані комісурами мозолистого тіла. Міжпівкульні зв'язки мозолистого тіла складаються з двохста мільйонів нервових волокон, які у дітей молодшого шкільного віку ще не мають повної функціональної узгодженості передачі сигналів. У дітей з порушеннями функцій мозолистого тіла виникають спотворення в пізнавальній діяльності, що є складовою КР. При цьому порушується просторова орієнтація, адекватність емоційних реакцій, координація роботи зорового та аудіального сприйняття в роботі з рукою, яка займається письмом. Тобто, у дітей порушується функція читання та письма, сприйняття зорової та слухової сенсорної інформації. У деяких дітей в 6-7 річному віці спостерігається виражена нерівномірність розвитку окремих сенсомоторних та інтелектуальних функцій, причиною чого може бути асинхронність розвитку центрів мозку, порушення міжпівкульних взаємодій. Частіше, при незрілості центрів лівої півкулі, проявляються ознаки дислексії, що може супроводжуватися ускладненням формування графічних навичок, вербально-логічного мислення. На думку фахівців КР таких дітей потребує збільшення рухового компоненту для активації рухових зон кори, а напрям розвитку має спрямування від руху до мислення [3, 4, 8, 11].

Вивчення розвитку розумових здібностей та фізичного стану організму через спеціалізовані рухові вправи є предметом кінезіології. Дослідження фахівців в цій галузі виявили вплив спеціальних рухів на активність мозку, залежність психоемоційного стану від кінетики тіла. Кінезіологи підтверджують, що причиною ускладнень при формуванні навичок письма та читання є вікове відставання дозрівання центрів лівої півкулі, а гіперфункція центрів правої півкулі перешкоджає розвитку логічно-аналітичних здібностей. «Гімнастику мозку» доцільно проводити через спеціалізовані рухові вправи, що сприяють координації діяльності півкуль, розвивають взаємодію тіла й інтелекту. При порушенні імпульсації скелетних м'язів відбуваються зміни у відповідних центрах ЦНС. Діагностика м'язового тону, скорочень і коливань дає можливість провести корекцію шляхом рухових вправ. Кінезіологічні вправи підвищують стійкість уваги, покращують пам'ять, формують просторові уявлення, прискорюють формування навичок читання і письма, усувають дезадаптацію в навчанні, гармонізують взаємодію півкуль мозку [4, 6]. На заняттях з дзюдо, в загально підготовчій та спеціально підготовчій частинах, передбачено формування рухових навичок вихованців з використанням вправ, які містять різні кінематичні елементи та характеристики (складні рухи, рухи навколо осі, локомоторні відштовхувальні та махові рухи, стартові). Окремі моторні елементи при виконанні прийомів на занятті відображають в більшій чи меншій мірі кінезіологічні вправи, що є корисним для КР учнів початкових класів.

Молодший шкільний вік – це найбільш сприятливий період виховання фізичних якостей у дітей. При дозуванні деяких фізичних навантажень, виборі партнера в спарингу слід враховувати гендерні відмінності: маса тіла хлопчиків 7 років більша від маси тіла дівчаток лише на 0,2 кг, в 10 років ця різниця складає 0,4 кг. Хоча пропорції частин тіла маже однакові до 10-11 років, окружність грудної клітки дівчат на 1-2 см менше, а життєва ємність легень менше 100-200 см³, що враховується при виконанні задушливих прийомів та різних видах анаеробного навантаження. У учнів початкової школи швидко зростає витривалість до статичних навантажень, однак вони не можуть тривалий час підтримувати зусилля на

високому рівні, оскільки не здатні диференціювати ступінь м'язової напруги. Для формування статичної витривалості на тренуваннях слід використовувати вправи, що вимагають тривалого утримання поз: упори, стійки, зависання, рівновага. При формуванні силової витривалості враховують факт, що сила м'язів кисті у хлопчиків 7-8-ми років більша близько 5 кг, а в 10-11 років різниця складає до 10 кг порівняно з дівчатками. Тому, кількість повторів силових вправ для дітей обох статей може бути однаковою, а по напрузі – у хлопчиків більша. Фахівцями помічено, що при достатньому руховому режимі у дівчаток, їхня фізична підготовка та психофізіологічні показники не різняться від хлопців. У дітей молодшого шкільного віку швидко зростає приріст відносної сили м'язів, особливо литкових, розгиначів передпліччя, згиначів кисті, що набуває великого значення при виконанні кидків руками та ногами (захоплення ноги, підскакування, зачепи, підхоплення). Сухожилки м'язів дітей ще не мають достатньої міцності, тому розвиток швидко-силових якостей має спрямованість до вправ динамічного характеру [1, 7, 9, 11].

З 7 років відбуваються значні функціональні зміни у мозочку, що впливає на розвиток координації та формування спритності. У 8-11 років підвищується рухливість нервово-м'язової системи, покращується здатність до диференціювання з боку сенсорних систем. Це сприяє удосконаленню м'язового тону через вправи з відтворенням амплітуди рухів та темпу. У дітей виникає відчуття контролю ступеню напруження та розслаблення м'язів. Зростає стійкість тіла за статичних навантажень. Однак слід пам'ятати, загальна витривалість дзюдоїстів-хлопчиків має високі темпи приросту з 8 до 10 та з 11 до 12 років, а у дівчат-дзюдоїсток з 10 до 13 років. Швидкісна витривалість у хлопчиків має високі темпи приросту лише з 13 років. На етапі попередньої підготовки для розвитку витривалості більш ефективними є тривалі вправи циклічного характеру, такі як біг, плавання. В групі початкової підготовки доцільними є рухові ігри: баскетбол, футбол [1, 7, 9].

Особливу увагу на тренуваннях з дітьми молодшого шкільного віку слід приділяти вихованню гнучкості, яка у дзюдоїстів проявляється як в статичному, так і динамічному режимах. В зв'язку з процесом окостеніння хрящових структур та зменшенням рухомості з'єднань кісток скелету показники гнучкості тіла дітей погіршуються. Особливо це проявляється у хлопчиків, рухливість суглобів яких на 15-20% менше, ніж у дівчаток. Проте у дзюдоїстів спостерігається збільшення показників гнучкості до 12 років. Важливою умовою розвитку гнучкості шляхом розтягування є ретельна розминка опорно-рухового апарату через загальнорозвиваючі вправи, що стимулює активацію рухових та координаційних центрів кори та підкірки, а також є передумовою розвитку когнітивних функцій.

Висновки. 1. Серед незначної кількості досліджень, присвячених впливу фізичної культури і спорту на когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку більшість наукових праць є розрізненими в області психології та фізіології.

2. Дослідження педагогів та спеціалістів з фізичного виховання стосуються переважно змісту, форм і методичного забезпечення занять. Огляд сучасних наукових джерел інформації показує актуальність вивчення проблематики впливу фізичних навантажень та рухової активності засобами занять боротьби дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів.

3. Дослідження в області вікової фізіології дають теоретичне обґрунтування функціональних змін в організмі дітей молодшого шкільного віку щодо розвитку вищої нервової діяльності та її значення в формуванні когнітивних функцій. Однак залишаються відкритими питання дозування та змісту фізичних навантажень на заняттях з дзюдо на когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Борисенко О. В. Модульная технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Борисенко Оксана Валерьевна – ФГКВ ОУ ВО «Военный институт физической культуры», 2018. – 21 с.
2. Гончаров В. С. Психология проектирования когнитивного развития: Монография / В. С. Гончаров. – Изд-во Курганского государственного университета, 2005. – 235 с.
3. Данилова Н. Н. Психофизиология: учебник / Н. Н. Данилова. – Москва: Аспект Пресс, 2007. – 368 с.
4. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности) / М. М. Кольцова. – Москва: Педагогика, 1972. – 79 с.
5. Комова Е. И. Когнитивное развитие ребенка как условие развития его личности / Е. И. Комова. // Вестник РУДН, серия Психология и педагогика. – 2010. – №4. – С. 51–55.
6. Лічман Н. М. Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами / Н. М. Лічман. // Логопед. – 2018. – №6. – С. 12–16.
7. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Сичко Н. О. Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiya-mezhpolutsharnogo-vzaimodeystviya-kory-golovnogo-mozga-kak-osnova-uspeshnogo-obucheniya-i-vospitaniya-podrastayuschego/viewer>
9. Хамидулина Г. Ф. Теоретические аспекты подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы / Г. Ф. Хамидулина, И. К. Латыпов. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 110–118.
10. Хоменко Б. Г. Анатомія і фізіологія дитячого організму / Б. Г. Хоменко, О. М. Дідков. – Київ: НПУ: ім. Драгоманова, 2004. – 373 с.
11. Шанина Г. Е. Современные методы коррекции нарушений межполушарного взаимодействия и функций обучения / Г. Е. Шанина. // Международный Медицинский журнал. – 2000. – №6. – С. 546–548.

References

1. Borisenko O. V. (2018). Modul'naya tekhnologiya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey yunyh dzyudoistov na sportivno-ozdorovitel'nom etape [Modular technology of development of coordination skills of young judo players at the sports and improving stage]. Author's abstract. dis. for obtaining a scientific degree of the candidate of pedagogical sciences: specialty. 13.00.04, 21 p.
2. Goncharov V.S. (2005). Psikhologiya proyektirovaniya kognitivnogo razvitiya [Design psychology of cognitive development]. Kurgan state university publishing house, 235 p.
3. Danilova N.N. (2007). Psikhofyziologiya [Psychophysiology]. Moscow: Aspect Press, 365p.
4. Koltsova M.M. (1979). Dvigatel'naya aktivnost' i razvitiye funktsiy mozga rebenka (rol' dvigatel'nogo analizatora v formirovaniy vysshey nervnoy deyatel'nosti) [Motor activity and development of the brain functions of the child (the role of the motor analyzer in the formation of higher nervous activity)]. Moscow: Pedagogy, 79 p.
5. Komova E.I. (2010). Kognitivnoye razvitiye rebenka kak usloviye razvitiya yego lichnosti [Cognitive development of a child as a condition for the development of his personality]. RUDN Journal, Psychology and Pedagogy Series. №4, 51-55 p.
6. Lichman N. M. (2018). Kineziologiya yak zasib rozvytku movlennya ta intelektual'nykh zdibnostey ditey z osoblyvymy osvithny potrebamy [Kinesiology as a means of developing speech and intellectual abilities of children with special educational needs]. Logoped. №6, 12-16 p.
7. Nikitushkin V. G. (2010). Mnogoletnyaya podgotovka yunyh sportmenov. [Long-term training of young athletes]. Moscow: Physical Education, 240 p.
8. Sichko N.O. Aktivizatsiya mezhpolutsharnogo vzaimodeystviya kory golovnog mozga kak osnova uspeshnogo obucheniya i vospitaniya podrastayushchego pokoleniya [Intensification of interhemispheric interaction of the cerebral cortex as the basis for successful training and education of the younger generation]. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiya-mezhpolutsharnogo-vzaimodeystviya-kory-golovnog-mozga-kak-osnova-uspeshnogo-obucheniya-i-vospitaniya-podrastayushchego/viewer>
9. Hamdulina G. F., & Latypov I.K. (2017). Teoreticheskiye aspekty podgotovki yunyh dzyudoistov 6-9 let v sportivno-ozdorovitel'nykh gruppakh sportivnoy shkoly [Theoretical aspects of training young judokas 6-9 years old in sports and fitness groups of a sports school]. Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical education and sport, 110-118 p.
10. Khomenko B.G., & Didkov O.M. (2004). Anatomiya i fiziologiya dytyachoho orhanizmu [Anatomy and physiology of a child's body]. Kyiv NPU: im. Drahomanova, 373 p.
11. Shanina G.E. (2000). Sovremennyye metody korrektsii narusheniy mezhpolutsharnogo vzaimodeystviya i funktsiy obucheniya [Modern methods of correction of disorders of interhemispheric interaction and learning functions]. International Medical Journal, 546-548 p.

УДК 378:796.26

Лозовий А. Л.,
міжнародний експерт 8 рівня EQF,
Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств, м. Суми
Сергієнко В. М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ СИСТЕМИ ВИЗНАННЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ТА ІНФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО КАРАТЕ

Розглянуто спільний проєкт Європейської навчально-сертифікаційної академії (EurEthICS ETSIA) та Української Академії Будо і Спортивних Єдиноборств (УАБСЕ) з метою формування 8-рівневої національної кваліфікаційної рамки (NQF) для оцінювання рівня професійної компетентності спортсменів і тренерів в спортивному карате та присвоєння їм відповідного рівня кваліфікації в Україні. Визначено принципи французької системи визнання компетентності на основі неформальної та інформальної освіти (VAE), як складової частини у формуванні національної кваліфікаційної рамки (NQF). Обґрунтовано можливість використання окремих реалій пострадянської системи організації фізичної культури і спорту під час формування професійної кваліфікаційної рамки для спортивного карате та запропоновані першочергові кроки для приведення їх до європейських вимог.

Ключові слова: карате, спортивна кваліфікація, ранги змагань, професійна компетентність, неформальна освіта, сертифікація.

Лозовой А. Л., Сергиенко В. Н. Перспективы внедрения в Украине европейской системы признания неформального и информального образования на примере спортивного каратэ. Рассмотрен совместный проект Европейской учебно-сертификационной академии (EurEthICS ETSIA) и Украинской Академии Будо и Спортивных Единоборств (УАБСЕ) с целью формирования 8-уровневой национальной квалификационной рамки (NQF) для оценки профессиональной компетентности спортсменов и тренеров в спортивном каратэ и присвоения им соответствующего уровня квалификации в Украине. Определены принципы французской системы признания компетентности на основе неформальной и информального образования (VAE), как составной части в формировании

національної кваліфікаційної рамки (NQF). Обоснована можливість використання окремих реалій постсоветської системи організації фізичної культури і спорту при формуванні професійної кваліфікаційної рамки для спортивного каратэ і пропонуються первоочередные шаги для приведення їх к європейським вимогам.

Ключевые слова: каратэ, спортивна кваліфікація, ранги змагань, професійна компетентність, неформальне образование, сертифікація.

Lozovyy A., Sergienko V. Prospects for implementation of the European system of recognition of non-formal and informal education in Ukraine on the example of sports karate. A joint project of the European Training and Certification Academy (EurEthICS ETSIA) and the Ukrainian Academy of Budo and Martial Sports (UABMS) is considered with the aim of forming an 8-level national qualification framework (NQF) to assess the level of professional competence and qualifications of athletes and coaches in Ukraine. The principles of the French system of recognition of competence based on non-formal and informal education (VAE) are identified as an integral part in the formation of the national qualifications framework NQF. The possibility of using some of the realities of the post-Soviet system of organization of physical culture and sports in forming a professional qualification framework for sports karate is substantiated and the first steps to bring them to European requirements are proposed. It was determined, in the VAE procedure of recognizing the professional competence according to NQF in the educational sector B, the most relevant and informative indicators for athletes are: confirmed continuing sport experience and the results of participation in competitions of the different rank. In the VAE procedure for coaches the most relevant and informative indicators are: long experience as a sports coach, the best sports achievement of his students and assignment of a state coaching category. The Unified Sports Classification of Ukraine cannot be offered for NQF as the indicator of professional competence, as it conflicts with some concepts and requirements of the European Union.

Keywords: karate, sports qualification, competition ranks, professional competence, non-formal education, certification.

Постановка проблеми. Одним із завдань впровадження європейських стандартів освіти в Україні є формування системи визнання та узаконення результатів неформальної та інформальної освіти, отриманої від навчання за професійними програмами зацікавлених організацій різного статусу, а також отриманої у результаті самоосвіти та попереднього практичного досвіду. В Європейському Союзі подібне підтвердження здійснюється за процедурою визнання VAE (Validation des Acquis de l'Expérience), законодавчо впровадженою у Франції ще в 2002 році і поширеною в Європейському Союзі згідно до рекомендацій Ради ЄС від 20 грудня 2012 року [9; 10]. VAE дозволяє зацікавленим особам отримати для професійних цілей сертифікат про підтвердження повної чи часткової кваліфікації на основі VET (Vocational Education and Training) – результатів професійного навчання та/або підтвердженого досвіду, здобутого від діяльності в якості найманого працівника, дрібного підприємця, фермера, тощо), добровільного працівника в спілках, асоціаціях тощо, також у якості волонтера в інших організаціях чи посадової особи в органах самоуправління, за умови, що запитувана сертифікація має прямий зв'язок із їх попереднім досвідом [2].

В Україні визнання неформальної та інформальної освіти передбачається Законом «Про освіту» від 28 вересня 2017 року № 1556-18 [4, ст. 8], однак результати такої освіти поки залишаються поза увагою держави. VAE не є структурованою та інтегрованою в загальну систему освіти, не має також тісного зв'язку з рівнями Національної рамки кваліфікацій, а механізм практичної реалізації тільки формуються, що не визначено законодавством. Формування та впровадження процедури VAE є актуальною для України з точки зору активізації інтеграції в європейський освітній простір.

Мета дослідження полягала у визначенні відповідних та інформативних результатів неформальної та інформальної професійної освіти (VET), що може визначати рівень фахової компетентності осіб, які займаються каратэ в Україні з присвоєнням кваліфікації за 8-рівневою рамкою NQF.

Завдання дослідження – виявлення пріоритетних показників VET для освітнього сектора В – підготовка до спортивних змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розгляду обрано професії, що віднесені до компетенції Європейської навчально-сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA (European Education Through Inter Cultural Studies and Sport Education Through Sport Instructors Association), якій ЄС делегував право на сертифікацію освітніх послуг в спорті, та Української Академії Будо і Спортивних Єдиноборств (УАБСЕ), як українського філіалу EurEthICS ETSIA, а саме: освітній сектор А – майстер / інструктор з бойових мистецтв (Будо); освітній сектор В – спортсмен / тренер зі спортивних єдиноборств [8]. За класифікатором видів економічної діяльності в Україні (КВЕД) навчання спортивному та стильовому каратэ віднесені до одного класу 85.51 – «освіта в сфері спорту і відпочинку», але як окремі види діяльності, відповідно: «спортивне навчання» та «навчання бойовим єдиноборствам» – що вказує на їх спорідненість і одночасно відмінність між собою, також узгоджується з позицією EurEthICS ETSIA. Оскільки ці професії тісно пов'язані, фахівці з каратэ можуть підтверджувати рівень кваліфікації одночасно у двох освітніх секторах [4]. У процесі дослідження були використані скорочення і терміни в такому трактуванні: національна кваліфікаційна рамка (NQF), що приведена до вимог 8-рівневої; європейська кваліфікаційна рамка (EQF); спортивна дисципліна «стильове (традиційне) каратэ» – змагання за правилами одного з традиційних стилів каратэ; спортивна дисципліна «генеральне (загальне) каратэ» – змагання за уніфікованими правилами, прийнятими для різних стилів каратэ. Ці терміни були використані в рекомендаціях МОК від 1993 року відносно уніфікації каратэ для включення його до програми Олімпійський Ігор. У запропонованій EurEthICS ETSIA структурі EQF для визначення кваліфікації працівника рівень формальної освіти та еквівалентний професійний досвід, що підтверджений VAE, розглядаються як рівнозначні. Важливим показником підтвердження 8 рівня EQF є міжнародне та/або національне визнання

діяльності працівника, а також його видатний внесок у професійну сферу [8]. У ході дослідження розглянуто результати VET, які використовуються в процедурі VAE в ЄС, та здійснено пошук їх аналогів в Україні з метою формування національної процедури для стильового і генерального карате. Визначення пріоритетних показників VET базувалося на таких вимогах: 1) адекватність оцінки спеціальної компетентності (фахові знання, уміння і навички) та інтегральної компетентності (досвід від багаторічної фахової діяльності, втілений в спортивні результати); 2) відповідність вимогам EQF та їх сприйняття в ЄС.

В Україні показниками професійної кваліфікації спортсменів і тренерів є вимоги Єдиної спортивної класифікації України – ЄСКУ [5] та система атестації тренерів-викладачів [7], які відносяться до компетенції Міністерства культури, молоді та спорту України згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [2]. За вимогами ЄСКУ присвоєння спортивних розрядів і звань із карате та інших єдиноборств відбувається на підставі зайнятих місць у змаганнях різного рівня, що в цілому співпадає з європейською практикою визначення кваліфікації спортсмена. Однак, переможець змагань за нормами ЄСКУ може отримати відмову у присвоєнні розряду чи звання, якщо не будуть виконані додаткові умови, в тому числі ті які від нього не залежать, і на які спортсмен не може впливати з об'єктивних причин. Деякі з них розглянуто нижче.

1. ЄСКУ поширюється тільки на види спорту, що офіційно визнані в Україні, незалежно від їх визнання і поширення в світі. Нині діючий порядок визнання видів спорту [6] не оцінює власне вид спорту, тобто об'єкт спортивної діяльності, з точки зору його безпеки та гуманності, чого вимагає Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [2, ст.39]. Рішення про визнання чи відмову приймається на підставі оцінки спортивної федерації з виду спорту, тобто суб'єкту спортивної діяльності. У разі відмови не тільки порушуються права людини за статтею 23 Конституції України, а й виникають умови для непрямой дискримінації та утисків федерації та її членів, визначених Законом України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» [1, ст.2, ст.6].

2. Приводом для відмови у присвоєнні розрядів і звань є недостатнє представництво країн чи областей у конкретній категорії змагань. Тобто спортсмен стає заручником проблем іншого регіону: недостатній розвиток виду спорту, відсутність спортсменів в категорії чи фінансові проблеми.

3. Невиправдано ускладнені форми доведення факту участі в змаганнях і зайнятого місця, такі як вимога надання оригіналів чи завірених копій робочих протоколів, може стати причиною відмови у присвоєнні розряду чи звання.

При формуванні професійної NQF для спортсменів та тренерів з карате для підвищення об'єктивності оцінки результатів змагань пропонується розподіл змагань за рангами з урахуванням поширення виду спорту в Європі та світі (табл. 1).

Таблиця 1

Ранги міжнародних та національних змагань з карате

Ранги	Змагання
1 ранг	Чемпіонати та кубки світу з стильового чи генерального карате, які проводять визнані всесвітні федерації (постійне членство 98 і більше держав).
2 ранг	- Чемпіонати та кубки світу з стильового чи генерального карате, які проводять визнані всесвітні федерації (постійне членство менше 98 держав); - Чемпіонати та кубки Європи з стильового чи генерального карате, які проводять визнані європейські федерації (постійне членство 26 і більше держав).
3 ранг	- Чемпіонати та кубки Європи з стильового чи генерального карате, які проводять визнані європейські федерації (постійне членство менше 26 держав); - Відкриті міжнародні турніри з стильового чи генерального карате за участю представників 15 і більше держав, які проводяться на регулярній основі
4 ранг	Чемпіонати та кубки України з визнаних в світі версій стильового чи генерального карате
5 ранг	- Чемпіонати та кубки областей і міста Київ з визнаних в світі версій стильового чи генерального карате - Відкриті всеукраїнські турніри з визнаних в світі версій карате за участю представників 10 і більше областей, які проводяться на регулярній основі
6 ранг	- Чемпіонати та кубки міст і районів з визнаних в світі версій стильового чи генерального карате - Відкриті регіональні турніри з визнаних в світі версій карате, які проводяться на регулярній основі

Як критерій рівня змагань пропонується кількість постійних членів відповідної федерації з числа незалежних і визнаних держав: більше або менше половини від загальної кількості. Станом на 2019 рік в світі існує 195 незалежних держав, в Європі – 50. Тобто, половина плюс для світу становить 98 держав, для Європи 26 держав.

В Європі завоювання призового місця в офіційних змаганнях є самодостатнім показником майстерності, що не потребує якогось додаткового підтвердження, як очевидний, публічно звершений факт. Класифікації подібні ЄСКУ, які існували в країнах соціалістичного табору, були відмінені одразу після його розпаду, як не відповідні європейським принципам. Виходячи з того, що присвоєння спортивних розрядів не має аналогів в ЄС і дублює оцінку спортивних результатів, а ЄСКУ не забезпечує доступності і справедливості для всіх спортсменів, розряди не можуть об'єктивно визначати компетентність спортсмена з точки зору EQF. У той же час, деякі почесні звання за ЄСКУ можуть бути віднесені до відповідного рівня NQF, як додатковий показник, що відображає суспільне визнання результатів діяльності спортсмена. Для визначення фахової компетентності спортсменів за 8-рівневою структурою професійної NQF, запропоновано такий розподіл результатів змагань різного рангу для їх визнання за процедурою VAE (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня професійної NQF з карате за результатами змагань відповідного рангу							
Рівні професійної NQF для УАБСЄ		Ранг спортивних змагань					
		1	2	3	4	5	6
8	ЕЛІТНИЙ ТРЕНЕР / СПОРТСМЕН СТИЛЬОВОГО АБО ГЕНЕРАЛЬНОГО КАРАТЕ (міжнародний рівень)	1–3 місце	–	–	–	–	–
7	ГОЛОВНИЙ ТРЕНЕР / СПОРТСМЕН СТИЛЬОВОГО АБО ГЕНЕРАЛЬНОГО КАРАТЕ (міжнародний рівень)	4–8 місце	1–3 місце	–	–	–	–
6	СТАРШИЙ ТРЕНЕР / СПОРТСМЕН СТИЛЬОВОГО АБО ГЕНЕРАЛЬНОГО КАРАТЕ (міжнародний рівень)	учас-ник	4–8 місце	1–3 місце	–	–	–
5	ТРЕНЕР / СПОРТСМЕН СТИЛЬОВОГО АБО ГЕНЕРАЛЬНОГО КАРАТЕ (міжнародний рівень)	–	учас-ник	4–8 місце	1–3 місце	–	–
4	ТРЕНЕР / СПОРТСМЕН З КАРАТЕ (національний рівень)	–	–	учас-ник	4–8 місце	1–3 місце	–
3	ТРЕНЕР / СПОРТСМЕН З КАРАТЕ (регіональний рівень)	–	–	–	учас-ник	4–8 місце	1–3 місце
2	ТРЕНЕР-СТАЖЕР / СПОРТСМЕН З КАРАТЕ (клубний рівень)	–	–	–	–	учас-ник	4–8 місце
1	АСИСТЕНТ ТРЕНЕРА / СПОРТСМЕН З КАРАТЕ (клубний рівень)	–	–	–	–	–	учас-ник

Процедура присвоєння вищої, першої та другої категорії тренера-викладача згідно «Порядку проведення атестації тренерів» [7] має багато характерних ознак VAE, може бути адаптована до європейських реалій і, наряду зі спортивними досягненнями учнів, складатиме основу NQF для тренерів із стильового і генерального карате. Обов'язкове проходження курсів підвищення кваліфікації для присвоєння тренерської категорії відповідає принципу освіти протягом життя, визначення рівня категорії не через ЄСКУ, а безпосередньо за спортивними досягненнями учнів, повністю відповідають європейським принципам.

Висновки. 1. За процедурою VAE для визнання рівня професійної та інтегральної компетентності спортсменів за NQF в освітньому секторі В, найбільш відповідними й інформативними показниками VET є підтверджений безперервний стаж занять даним видом спорту та результати участі в змаганнях з урахуванням їх рангу.

2. У процедурі VAE для визнання рівня професійної та інтегральної компетентності тренерів за NQF в освітньому секторі В, найбільш відповідними й інформативними показниками VET виступають підтверджений безперервний стаж тренерської діяльності в даному виді спорту, спортивні результати учнів та державна категорія тренера-викладача.

3. Додатковими показниками кваліфікації спортсменів і тренерів можуть бути почесні звання відповідно: Заслужений майстер спорту України та Заслужений тренер України, присвоєні на знак суспільного визнання результатів багаторічної успішної діяльності.

4. Порядок визнання видів спорту в Україні та ЄСКУ, що мають скоріше обмежуючу, ніж стимулюючу спрямованість, потребують реформування для приведення їх до вимог ЄС.

Перспективи подальших досліджень убацьмаємо у формуванні пакету пропозицій для створення й узаконення в Україні процедури VAE для визнання результатів неформальної та інформальної освіти, як складової частини професійної кваліфікаційної рамки NQF для стильового та генерального карате у відповідності з Рекомендаціями EQF-2017.

Література

1. Закон України "Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні" [Електронний ресурс] // Режим доступу <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Закон України "Про освіту" [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 К. – С. 71–75.
5. "Положення про Єдину спортивну класифікацію України" [Електронний ресурс] // режим доступу <https://http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/12594>
6. "Порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення" [Електронний ресурс] // Режим доступу <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/13816>
7. "Порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів)" [Електронний ресурс] // Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14/print>
8. EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification eurethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthICS ETSIA (2018). Draft document. – Brussels. – 16 p.
9. The French national qualifications framework (2019). [Electronic resource] CNCP, Access code: <http://www.mcp.cncp.gouv.fr/grand-public/qualificationsFramework>
10. Yolande Fermon (2019) The French legal framework of validation of prior learning. [Electronic resource] VPL Berlin Biennale, 7-8 May 2019, Access code: <https://vplbiennale.org/presentations/entry/464/>

References

1. Law of Ukraine "On Principles of Prevention and Combating Discrimination in Ukraine" [Electronic resource] // Access mode <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>
2. Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport" [Electronic resource] // Access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Law of Ukraine "On Education" [Electronic resource] // Access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Lozovyy A.L., Sergienko V.M. (2019). Definition of educational level indicators for experts of style and sports karate in Ukraine. Scientific journal of MP Dragomanov NPU. Kiev. №. 11 K. S. 71–75.
5. Regulation on the Unified Sports Classification of Ukraine [Electronic resource] // access mode <https://dsmsu.gov.ua/index/en/material/12594>
6. "The order of recognition of sports, their inclusion in the Register of recognized sports in Ukraine, the procedure for its conduct" [Electronic resource] // Access mode <http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/13816>
7. "Procedure for conducting certification of trainers (trainers-trainers)" [Electronic resource] // Access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14/print>
8. EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification euethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthICS ETSIA (2018). Draft document. – Brussels. – 16 p.
9. The French national qualifications framework (2019). [Electronic resource] CNCP, Access code: <http://www.mcp.cncp.gouv.fr/grand-public/qualificationsFramework>
10. Yolande Fermon (2019) The French legal framework of validation of prior learning. [Electronic resource] VPL Berlin Biennale, 7–8 May 2019, Access code: <https://vplbiennale.org/presentations/entry/464/>

Мишаровський Р.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу,
Марущак М.О.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри футболу,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ШКОЛІ

У статті проаналізовано і узагальнено науково-методичну літературу щодо особливості організації занять з фізичної підготовки учнів початкових класів під час занять з футболу.

Розкрито можливості реалізації проблеми процесу навчання рухових умінь учнів початкових класів, які тісно пов'язані зі спеціальною фізичною підготовкою і включають спеціально підібрані для даного віку вправи на розвиток різних проявів швидкості, сили, координаційних здібностей та витривалості. Встановлено доцільність навчання вправ для розвитку спеціальних рухових якостей які планувалися вчителем фізичної культури в основній частині уроку у відповідності до характеру фізіологічних зрушень в організмі дитини при розвитку тієї чи іншої якості. Визначено особливості методики фізичної підготовки, організації занять та навчання футболу учнів початкової школи в педагогічній теорії. Виявлено тенденцію до позитивної динаміки формування фізичних якостей учнів 1-4 класів під час навчання гри у футбол на заняттях з фізичної культури.

Ключові слова: учні молодших класів, навчання, урок, фізична культура, футбол.

Р.Н. Мишаровский, М.О. Марущак. Особенности методики физической подготовки младших школьников во время занятий футболом в школе. В статье проанализирована и обобщена научно-методическая литература об особенностях организации занятий по физической подготовке учащихся начальных классов на занятиях по футболу.

Раскрыты возможности реализации проблемы процесса обучения двигательных умений учащихся начальных классов, тесно связанные со специальной физической подготовкой и включают специально подобранные для данного возраста упражнения на развитие различных проявлений быстроты, силы, координационных способностей и выносливости. Установлена целесообразность обучения упражнений для развития специальных двигательных качеств которые планировались учителем физической культуры в основной части урока в соответствии с характером физиологических сдвигов в организме ребенка при развитии того или иного качества. Определены особенности методики физической подготовки, организации занятий и обучения футболу учеников начальной школы в педагогической теории. Выявлена тенденция к положительной динамике формирования физических качеств учащихся 1-4 классов при обучении игре в футбол на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: ученики младших классов, обучение, урок, физическая культура, футбол.

Ruslan Misharovskiy, Marian Marushchak. Features of the methodology of physical training of younger students during football at school. The article analyzes and generalizes the scientific and methodological literature on the peculiarities of organizing physical education classes for elementary school students during football lessons.

Possibilities of realization of a problem of process of training of motor abilities of pupils of elementary classes which

are closely connected with special physical preparation and include specially selected exercises for development of various manifestations of speed, force, coordination abilities and endurance are revealed. The expediency of training exercises for the development of special motor qualities that were planned by the physical education teacher in the main part of the lesson in accordance with the nature of physiological shifts in the child's body during the development of one or another quality has been established. The peculiarities of the methods of physical preparation, organization of classes and training of football of elementary school students in pedagogical theory are determined. The tendency to positive dynamics of formation of physical qualities of pupils of 1-4 grades during training of playing football in physical training classes was revealed. The accurate system is necessary for improvement of teaching and educational process on football in the conditions of comprehensive school, would define the maintenance of lessons according to age of pupils, used modern means, methods and forms of education. The author investigated the criteria defining development of the differentiated technique of training of impellent actions of the football player of younger school students. In order to improve the educational process in football in the conditions of comprehensive school it is necessary the correct system is, which would define the content of lessons according to age of pupils, using the modern tools, methods and forms of education.

Key words: pupils of elementary grades, training, lesson, physical culture, football.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Одним з найбільш доступних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, є футбол. Футбол атлетична гра, яка сприяє розвитку всіх фізичних якостей дітей та молоді. У грі виконується винятково велика за фізичним навантаженням робота, яка відчутно впливає на підвищення рівня функціональних можливостей учнів, а також виховує необхідні моральні та вольові якості. Таким чином в останні часи велику увагу стали приділяти заняттям з футболу. На сьогоднішній день існує досить багато робіт, які присвячені навчанню та удосконаленню гри у футбол юнаків середнього і старшого шкільного віку. Для цього розроблені програми і запропоновані комплекси фізичних вправ. Однак, існує недостатня кількість робіт, яка була б присвячена заняттям футболу на уроках з фізичної культури в початковій школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відзначають науковці В.Г. Арефьев, Н.В. Москаленко [1] анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку найбільш сприятливі для розвитку більшості фізичних якостей людини, а також для початку навчання рухових умінь у футболі (К.Л. Віхров, А.В. Дулібський, Є.В. Столітенко, Р.О. Ярий та ін.) [5].

Питанням особливостей побудови та проведення уроків футболу в загальноосвітній школі займалися М.Д. Зубалій, К.Л. Віхров, та ін. Так, М.Д. Зубалій та Є.В. Столітенко наголошують на необхідності початку занять футболом з першого класу, В.В. Шаленко розглядає футбол як засіб розвитку фізичних якостей школярів [4].

Завдання дослідження – розробка методики фізичної підготовки молодших школярів під час занять футболом у школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес навчання рухових умінь учнів початкових класів тісно пов'язаний зі спеціальною фізичною підготовкою і включає спеціально підібрані для даного віку вправи на розвиток різних проявів швидкості, сили, координаційних здібностей та витривалості. Вправи для розвитку спеціальних рухових якостей планувалися вчителем фізичної культури в основній частині уроку у відповідності до характеру фізіологічних зрушень в організмі дитини при розвитку тієї чи іншої якості у такій послідовності: спочатку застосовувалися швидкісні вправи та вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей, потім – швидкісно-силові вправи, в середині основної частини уроку планували силові вправи, які бажано чергувати з вправами на розтягнення та розслаблення м'язів, останніми, наприкінці основної частини уроку, використовували вправи на розвиток витривалості.

Для розвитку швидкості у молодших школярів, окрім рухливих ігор та естафет, використовують вправи, що вимагають швидких короточасних переміщень [2]. Усі вправи повинні виконуватися з гранично можливою швидкістю. Підбирається така кількість повторень, яка дозволяє виконувати рух без зниження швидкості, наприклад, серійне виконання навантажень: 4-6 разів до 5-10 с, 2-3 рази по 15-20 с залежно від складності вправи та рухової підготовленості школярів. Інтервал відпочинку повинен забезпечувати повне відновлення стану учнів, відпочинок між окремими вправами – 1-2 хв, у серійному виконанні вправ відпочинок між серіями має бути близько 5 хв. Ще однією умовою виконання рухів з максимальною швидкістю є достатня збудливість центральної нервової системи, тому необхідна попередня розминка для досягнення оптимального стану учнів.

У швидкісній підготовці учнів 1-4 класів нами застосовувалися наступні вправи:

1. За сигналом вчителя біг на 5–10 м з різних вихідних положень: стоячи обличчям, боком, спиною, з упору присівши, з сиду, з положення лежачи тощо.
2. Біг на 10 м з ходу, бігу на місці, стрибків.
3. Естафети на швидкість.
4. Стартові ривки з наступним ударом по м'ячу.
5. Біг зміюкою між розставленими в різних положеннях стійками.
6. Біг стрибками, біг спиною, зі зміною напрямку бігу за сигналом, схресним кроком.
7. Біг з м'ячем, обводка перешкод на швидкість.
8. Перемінний біг на дистанції 60 м зі зміною швидкості за сигналом (15-20 м з максимальною швидкістю, 10–15 м в повільному темпі і т.д.).
9. «Човниковий» біг.
10. Біг з «тінню» (біг зі зміною швидкості та напрямку, які обирає партнер).

11. Рухливі ігри швидкісного характеру.
12. Біг на 30 і 60 м.

Футбол - один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. До вправ координаційної підготовки відносяться такі, що сприяють розвитку відчуття просторових, м'язових, часових параметрів рухів, рівноваги, загальної координації тощо. Головний принцип підбору вправ – різноманітність і новизна. На заняттях з футболу потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями.

До найбільш типових вправ швидкісно-силового характеру належать стрибки, багатоскоки, зістрибування та вистрибування в темпі, перемінні прискорення в бігу з варіюванням швидкості та зовнішніх умов тощо. У швидкісно-силовій підготовці молодших школярів використовуються лише вправи з подоланням маси власного тіла.

При розвитку швидкісно-силових якостей учнів 1-4 класів ми використовували такі вправи:

1. Біг 4-6 с зі зміною швидкості та зовнішніх умов: під гору, з гори, по різному ґрунту, біг з набивними м'ячами.
2. Стрибки та багатоскоки на місці та з просуванням вперед, в сторону, назад на обох, на лівій, на правій, поперемінно.
3. Стрибки на скакалці, стрибки у висоту та довжину.
4. Вправи уступаючого та долаючого характеру: вистрибування та зістрибування в темпі, стрибки в глибину до 30 см (для дівчаток заборонені).
5. Рухливі ігри та естафети з бігом та стрибками, з опором суперників (ігрові вправи типу боротьби за м'яч).

Відповідні вправи використовувалися серіями по 6-12 повторень безперервно або з паузою в 2 хв. Кількість серій коливалася від 3 до 6.

Сила у футболі необхідна для виконання ударів на воротах, передач м'яча на далекі відстані, ведення єдиноборства з противником, при відштовхуванні під час удару по м'ячу головою в стрибку, для раптових стартів, зупинок, зміни руху гри в необхідному напрямі тощо. Силова підготовка учнів у навчанні прийомам футболу включає цілеспрямований розвиток тих груп м'язів, які беруть участь у виконанні технічних прийомів. Типовими засобами розвитку сили дітей 6-10 років є загальнорозвиваючі вправи з предметами та без, вправи в парах, стрибки, ігри з елементами єдиноборств. Гранична величина навантажень молодших школярів не повинна перевищувати 1/3-1/2 маси власного тіла, а при виконанні динамічних вправ оптимальна тривалість відпочинку має становити 2 хв.

Для розвитку сили учнів початкових класів нами використовувалися наступні засоби:

1. Присіди на одній та двох ногах.
2. Ходьба та стрибки в напівприсіді та присіді, ходьба випадами з пружними рухами.
3. В положенні лежачи піднімання та опускання ніг, тулуба.
4. Вправи в парах.
5. Рухливі ігри та естафети з набивними м'ячами та малими гантелями, зі стрибками, з елементами опору та єдиноборств.
6. Акробатичні вправи.
7. Стрибки з набивними м'ячами, через гімнастичну лаву, стрибки у стрибковій ямі.
8. Стрибки у довжину та висоту з місця.
9. Стрибки на скакалці.

Футбол пред'являє високі вимоги до розвитку загальної та спеціальної витривалості гравців. Витривалість у футболі полягає у здатності підтримувати заданий темп гри до кінця матчу, стабільного виконання ривків протягом всієї гри, протистояти втомі і на високому технічному рівні виконувати ігрові дії, протягом всього матчу підтримувати високий рівень ігрового мислення.

У молодших школярів доцільно розвивати витривалість насамперед до роботи помірної та змінної інтенсивності. Витривалість характеризує роботу серцево-судинної та дихальної систем організму, які в даному віці перебувають у стадії активного розвитку, тому недопустиме застосування максимальних та близьких до них навантажень. Найкращим засобом для розвитку витривалості є рухливі ігри. Якщо є необхідність чіткого дозування навантажень, то для функціональної підготовки учнів початкових класів застосовують повторне виконання вправ зі скакалкою тривалістю 1-1,5 хв з інтервалом відпочинку 45-90 с.

Функціональний потенціал дітей 6-10 років на уроках фізичної культури підвищувався за допомогою наступних засобів:

1. Рівномірний та з перемінною швидкістю біг 400 м.
2. Біг 2-6 хв.
3. Стрибки на одній та двох з просуванням вперед.
4. Стрибки зі скакалкою на місці та з просуванням вперед.
5. Спеціальні бігові вправи: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, стрибками тощо.
6. Ривки з м'ячем з наступним обведенням стійок з поступовим збільшенням довжини ривка, кількості повторень та зменшенням інтервалів відпочинку.
7. Естафети з подоланням смуги перешкод, з предметами, в парах з м'ячем.
8. Рухливі ігри відповідної спрямованості.

Вчителеві фізичної культури під час навчання рухових умінь молодших школярів у футболі варто застосовувати двосторонню навчальну гру, що створює передумови для успішного закріплення сформованих рухових умінь, розвитку

спеціальних фізичних якостей та ігрового мислення, а також дозволяє підтримувати емоційність та динамізм занять, що сприяє підвищенню мотиваційної сфери учнів початкових класів і, як наслідок, сприяє кращому засвоєнню прийомів гри у футбол [3].

Висновки. Врахування особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та принципів фізичної культури, індивідуалізація процесу навчання футболу, застосування адекватних та найсучасніших засобів, поєднання процесу навчання зі спеціальною фізичною підготовкою, комплексний підхід до діагностики спеціальної рухової підготовленості, вивчення технічних прийомів та контролю за їх засвоєнням зумовлюють успішність навчання молодших школярів у процесі занять футболом на уроках фізичної культури в школі.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Подальші дослідження будуть направлені на визначення ефективності впровадження методики фізичної підготовки учнів молодших класів.

Література

1. Арефьев В.Г. Физична культура в школі (молодому спеціалісту). Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп. / В.Г. Арефьев, Г.А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. - 248 с.
2. Галай М.Д. Диференційоване навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури в школі // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки: проблеми та перспективи // Збірник наукових праць — Львів-Кельце, 2017 – Вип. 1. - С. 365-370.
3. Мішаровський Р. М. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів // Архипов О. А, Мішаровський Р.М., Кротов Г.В. // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2013. - Випуск № 102. Том 1. Серія: педагогічні науки (фізичне виховання і спорт). – С. 29-32.
4. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.01. Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2005 / В.В. Шаленко. – 194 с.
5. Ярий Р.О. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість першокласників / Р.О. Ярий // Матеріали електронної наукової конференції „Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях”. – Харків: ХГАДИ, 2005. – С. 181 – 184.

Reference

1. Arefiev V.G. (2007). "Physical education at school (young specialist). Tutorial for students of educational institutions 2-4 levels of accreditation". - 3rd type. recycling. and ext. - Kamenets-Podilskyi: Ruta, - 248 p.
2. Galay M.D. (2017). "Differentiated learning of ball exercises for younger students at physical education lessons at school". Collection of scientific works — Lviv-Kielce, - Issue. 1, pp. 365-370
3. Misharovsky R.M. (2013). "The influence of football lessons on the formation of psychophysiological indicators of younger students". - Chernihiv: CHPU., - Issue No. 102. Volume 1. Series: pedagogical sciences (physical education and sports). - P. 29-32.
4. Shalenko V.V. (2005). "Formation of motor qualities and technical readiness of schoolchildren during continuous football training". Kharkiv state. Academy of Physical Education. - X. / V.V. Shalenko. - 194 p.
5. Yariy R.O. (2005). "The influence of football on the physical fitness of first graders". Proceedings of the electronic scientific conference "Problems and prospects of development of sports games and martial arts in higher educational establishments". - Kharkiv: KhGADI, - P. 181 - 184.

УДК 378.147.091.33-027.22:796]:159.923.2

Мишин Сергій Вікторович,
кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач
Арапов Олег Віталійович, викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ РОЗВИТКУ "Я-КОНЦЕПЦІЇ" ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Запропоновано форми реалізації умови – інтенсифікації розвитку "Я-концепції" як умови професійного самовдосконалення, – серію лекцій, тренінгові програми, творчий диспут. Представлено етапи саморозвитку особистісного "Я" від "Я-образу" до "Я-ідеального", як прогностичного орієнтиру кінцевого результату цілей самоформування, реалізуючи даний процес як єдину цілісність "Я-концепції". Процес професійного самовдосконалення є самостійним видом діяльності та розпочинається із зіставлення "Я-професійне реальне" з "Я-професійне ідеальне". Окреслено основні підходи дослідників до визначення даного поняття "Я-концепція" – це:

- "те, чим я володію". Зміст цього поняття ясно висловив В. Джеймс;
- "є те, яким мене хочуть бачити". Дана позиція висловлена Ч.Х. Кулі;
- "сукупність установок, спрямованих на самого себе";
- "система образів – "Я" і образів людини";

– "система самосприймання".

Розглянуто структуру поділу "Я-концепції" на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Ключові слова: "Я-концепція", "Я-образ", "Я-ідеальне", структура, лекція, тренінг, диспут, студенти-магістранти, фахівець.

Мишин Сергей Викторович, Арапов Олег Витальевич. Интенсификация развития "я-концепции" как условия профессионального самосовершенствования будущего специалиста по физическому воспитанию. Проанализирована психолого-педагогическая литература и рассмотрены теоретические и практические аспекты данной проблемы. Предложены формы реализации условия – интенсификации развития "Я-концепции" как условия профессионального самосовершенствования, – серию лекций, тренинговые программы, творческий диспут. Представлены этапы саморазвития личностного "Я" от "Я-образа" к "Я-идеальному", как прогнозирующего ориентира конечного результата целей самоформирования, реализуя данный процесс как единую целостность "Я-концепции". Процесс профессионального самосовершенствования является самостоятельным видом деятельности и начинается с сопоставления "Я-профессиональное реальное" с "Я-профессиональное идеальное". Очерчены основные подходы исследователей к определению данного понятия "Я-концепция" – это:

1. "то, чем я владею". Содержание этого понятия ясно высказал в. Джеймс;
2. "это то, что меня хотят видеть". Данная позиция высказана ч. Х. пули;
3. "совокупность установок, направленных на самого себя";
4. система образов - "Я" и образов человека";
5. "система самосознания".

Рассмотрена структура разделения "Я-концепции" на когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Ключевые слова: "Я-концепция", "Я-образ", "Я-идеальное", структура, лекция, тренінг, диспут, студенты-магистранты, специалист.

Mishin Sergiy, Arapov Oleg. Intensification of the development of the "i-concept" as a condition for professional self-improvement of the future specialist in physical education. The psychological and pedagogical literature is analyzed and the theoretical and practical aspects of this problem are considered. The forms of realization of the condition – intensification of the development of the "I-concept" as a condition of professional self – improvement-a series of lectures, training programs, creative debate. The stages of self-development of the personal "I" of "I-image" to "I am perfect" as a prediction reference end result goals of self-formation, by implementing this process as a unified wholeness of "self-concept". The process of professional self-improvement is an independent activity and begins with the comparison of "I-professional real" with "I-professional ideal". The main approaches of researchers to the definition of this concept "I-concept" are outlined.:

1. "what I own." The content of this concept was clearly expressed by V. James: "to take care of your" I";
2. "that's what they want me to see." This position is expressed by C. H. Pooley;
3. "a set of self-directed attitudes" that includes the following structural elements: "I-image", self-esteem, behavioral responses and expectations;
4. the system of images - "I" and "man", where "I" - images are constantly changing and never the same image does not occur twice...";
5. "self-awareness system", or "organized, consistent conceptual Gestalt, consisting of the perception of the properties of" I "or" me "and the perception of the relationship of "I" or "me" with other people and with various aspects of life, as well as the values associated with these perceptions.

The structure of the division of the "I-concept" into cognitive, emotional and behavioral components is considered:

- The behavioral component is real professional behavior.
- Managed cognitive component and contains an idea of their professional-relevant qualities, certain career orientations, work and professional demand.
- See the emotional component and includes professional self-esteem.

The structure of "I-professional ideal" consists of: creative professional Outlook, self-improvement motivation, self-improvement technology, creative activity, self-esteem adequacy, the desire for success.

Key words: "I-concept", "I-image", "I-ideal", structure, lecture, training, debate, undergraduates, specialist.

Постановка проблеми. Проблема становлення студентів-магістрантів закладу вищої освіти як фахівця загалом і його професійної «Я-концепції» зокрема, останнім часом знаходиться у центрі наукового дискурсу багатьох науковців. Специфіка формування професійної складової «Я-концепції» у студентів факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів досліджував психолог Швидкий В. О. (Швидкий В. О., 2007). У наукових працях багатьох психологів обґрунтовано безліч тверджень, що несуть в собі різну теоретично значущість і великий здобуток досвіду у розробці проблеми розвитку професійної «Я-концепції» студентів різних спеціальностей закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації. Водночас об'єктом нашого дослідження є структура професійної «Я-концепції» студентів-магістрантів факультету фізичного виховання. Тому проаналізуємо більш детальноше праці різних вчених.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Я-концепція ("Я" образ, образ "Я") – це система уявлень індивіда про самого себе, усвідомлювана, рефлексивна частина особистості. Ці уявлення про себе більшою чи меншою мірою

усвідомлені і володіють відносною стійкістю. Часто термін використовують як синонім до поняття "самосвідомість", але на відміну від останнього "Я-концепція" менш нейтральна і включає оцінний аспект самосвідомості [1]. Самоусвідомлення себе як фізичної сутності, яка може ставати предметом самооцінки і суджень інших людей, супроводжує людину протягом усього життя. У структурному відношенні самоусвідомлення людини – це єдність трьох складових компонентів: пізнавального (самопізнання), емоційно-оцінювального (самоставлення) і дієво-вольового (саморегуляція). На цій основі ґрунтується система самоформування. Ця система побудована на таксономічній основі (за Б. Блумом і Д. Кратволом). Основоположними тут є системно-структурні підходи до процесу самоформування "Я" як цілісної структури. Ґрунтуючись на такій основі, виховний процес, що на даному етапі здійснюється на теоретично-практичному рівні, є триєдиною логічною взаємопов'язаною системою: прогнозування цілей в когнітивній галузі (пізнавальній), афективній (емоційно-оцінювальній), дієво-вольовій (регулятивній) [4]. Ієрархічна послідовність, що зростає в процесі саморозвитку і самоформування особистості, дає можливість представити етапи саморозвитку особистісного "Я" від "Я-образу" до "Я-ідеального", як прогнозуемого орієнтиру кінцевого результату цілей самоформування, реалізуючи даний процес як єдину цілісність "Я-концепції". Термін "Я-концепція" вживається як збірний для визначення всієї сукупності уявлень індивіда про себе; з його допомогою охоплюються психологічні явища, пов'язані як з образом "Я", так і з самооцінкою. Глобальне "Я-концепції" включає всі можливі грані індивідуальної самосвідомості. Це "потік свідомості", про який писав В. Джеймс, або почуття власної наступності і неповторності. В. Джеймс виділив у ньому два елементи "Я-усвідомлююче" і "Я" як об'єкт. У реальному психічному житті ці елементи настільки злиті, що складають єдине, практично нероздільне ціле. "Я" як об'єкт існує лише в процесах усвідомлення і є змістом цих процесів настільки, наскільки людина може усвідомлювати сама себе [4]. Багатозначність поняття "Я" вплинула на розробку сутнісної характеристики "Я-концепції". Загалом аналіз наукових праць дозволяє окреслити основні підходи дослідників до визначення даного поняття. Виявлено, що "Я-концепція" – це:

– "те, чим я володію". Зміст цього поняття ясно висловив В. Джеймс: "Щоби піклуватися про своє "Я", необхідно, щоб природа дала його разом з яким-небудь іншим об'єктом, досить для мене цікавим, щоб викликати в мене інстинктивне бажання привласнити його заради нього самого"[3];

– "є те, яким мене хочуть бачити". Дана позиція висловлена Ч.Х. Кулі: "Ми бачимо наше обличчя, фігуру й одяг у дзеркалі, цікавимося ними, оскільки все це наше, буваємо задоволені ними або ні відповідно до того, якими ми хотіли б їх бачити, так само в уяві сприймаємо у свідомості іншу деяку думку про наші манери, вигляд, наміри, справи, характер і т.д., і це різними шляхами на нас впливає". Розвиваючи цю позицію, під "Я – концепцією" стали розуміти сукупність усіх уявлень особистості про себе в єдності з їх оцінкою такі вчені, як А.В. Бояринцева (1995), М.Е. Колеснікова (1995), І.С. Кон (1978), Ю.М. Орлов (1987, 1999), С.Р. Пантілеев (1991), М. Розенберг (2001, 2003), та ін;

– "сукупність установок, спрямованих на самого себе", що включає такі структурні елементи: "Я-образ", самооцінку, поведінкові реакції й очікування. Цієї точки зору дотримуються Г.Г. Овчиннікова, О.Є. Соколова та ін;

– "система образів – "Я" і образів людини", де "Я" - образи постійно змінюються й ніколи той же образ не виникає двічі..." (Т. Шибутані, С.М. Петрова);

– "система самосприймання", або організований, послідовний концептуальний гештальт, який складається зі сприйняття властивостей "Я", або "мене", і сприймань взаємин "Я", або "мене" з іншими людьми та з різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями (Хьелл Л., 1997).

Мета статті: визначення структури професійної "Я-концепції".

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з обраної теми дослідження.
2. Підібрати форми організації щодо формування "Я-концепції" майбутнього фахівця

Виклад основного матеріалу. "Я-концепція" не є тотожною поняттю образу "Я". Ці категорії не співпадають за обсягом. "Я-концепція" містить як образ реального "Я", так і суб'єктивну конструкцію можливого й необхідного "Я". Крім того, у зміст "Я-концепції" входять програма і механізм самоздійснення особистості, що включають компонент самооцінки й вибору індивідом цілей, завдань, загальної спрямованості своїх дій і самореалізації. На відміну від ситуативних "Я-образів" (яким індивід бачить, відчуває себе в кожний даний момент), "Я-концепція" створює в людини відчуття своєї постійної визначеності, самототожності. При такому підході "Я-образи" виступають видами суб'єктивного знання про себе або елементами цілісної "Я-концепції" [1]. Образ "Я" – уявлення індивіда про самого себе – перша описова складова частина "Я" (за Р. Бернсом). Такого роду самоопис ("картина Я") – це спосіб охарактеризувати неповторність кожної особистості через поєднання її окремих рис. "Я-образ" частіше представляється на інтуїтивній основі, коли людина не опирається на наукову базу в процесі самопізнання. З "картини Я" або "образу-Я" випливає "Я-реальне" – установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, який він насправді. Це одна (за В. Джеймсом) із сукупностей установок на себе модальностей. Модальність – одна з найбільш загадкових категорій мови і мислення. Найчастіше модальність визначається, через перерахування самих модальностей, таких, як "можливе" і "неможливе", "необхідне" і "випадкове". ("Я-ідеальне", "Я-дзеркальне"), які поєднують категорії "Я-фізичного", "Я-соціального", "Я-розумового", "Я-емоційного". Уявлення про себе ("Я-реальне") піддаються певним емоційно-оцінювальним судженням, на основі яких формується відповідне ставлення до себе (самооцінка), яка може бути адекватною, або неадекватною. Самооцінка – ефективна оцінка цього уявлення, яка може володіти різною інтенсивністю, оскільки конкретні якості "образу-Я" можуть зумовити більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи засудженням [4].

На думку В.М. Козієва, образ "Я" можна розглядати як структуру знань, почуттів і оцінок самого себе. М.І. Лісіна та А.І. Сильвестроу дотримуються точки зору, що "образ самого себе" відображає переважно когнітивний момент.

Р. Бернс [1], розглядає образ "Я" як різновид складної динамічної системи. Слід відзначити, що така

концептуалізація дає психологам значні методологічні переваги насамперед вже тому, що установочна модель дозволяє уявити когнітивні, афективні, поведінкові та ціннісно-нормативні моменти "Я" – концепції не як різні сутності, а як різні аспекти одного й того ж явища.

"Дзеркальне Я" ("соціальне Я") – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші. Динаміка розвитку особистості пов'язана з цілеспрямованістю, яка забезпечується рухом до відповідного рівня довершеності. Тільки за такої умови можливий процес самовдосконалення. Тому важливу роль в системі самоформування відіграє "Я-ідеальне". "Я" складова – дієво-регулятивна або поведінкова (за Р. Бернсом) являє собою потенційну поведінкову реакцію, ті самі конкретні дії, які можуть бути зумовлені "образом Я" і самооцінкою. "Я-ідеальне" – рушійна сила, що спонукає особистість мобілізувати вольові зусилля і рухатись в процесі свого розвитку вперед, до передбачених цілей, які з ним пов'язані. Отже, якщо "реальне Я" репрезентує нашу особистість сьогодні, тепер, то "Я-ідеальне" визначає бажаний напрям її розвитку. Вплив "Я-ідеального" на розвиток індивіда залежить від багатьох чинників, один з яких – конкретність реального ідеалу власної особи (батько, мати, ровесники, дорослі за межами власної сім'ї, герої книг, кінофільмів, актори тощо) [4].

"Я-ідеальне" може бути позитивним взірцем довершеності, на який орієнтується особистість, прогножуючи свої життєві цілі, а також недосяжним ідеалом, навіяним у свій час дитині батьками чи створений нею самою. У даному випадку "Я-ідеальне" не сприяє розвитку особистості до певного рівня довершеності, а навпаки, спотворює уявлення особистості про саму себе, власні можливості, здібності, таланти тощо. Непорозуміння, які зустрічаються на шляху до досконалості, пригнічують особистість, створюють дискомфорт, нерідко стресові ситуації та інші негативні психічні стани і навіть іноді можуть спричинити порушення правових норм поведінки [4].

Справжня цінність "Я-ідеального" як частини розвитку особистості залежить від його співвідношення з "Я-реальним". Якщо ідеал, вважають психологи, виходить за межі наших можливостей, він перетворюється на фікцію; в такому разі відсутній будь-який вплив на поведінку. Буває навіть і гірше: такий ідеал починає руйнівно впливати на особистість. Так, індивід, який намагається мати щось недосяжне, щодня зазнає прикрих розчарувань. Виникає ситуація, яка може спричинити втрату віри у свої сили, тривале, болісне невдоволення самим собою. У такому разі є два виходи із ситуації: перший – раціональний – полягає у зниженні домагань і пристосуванні ідеалу до своїх можливостей, або в постановці перед собою реальних, більш земних цілей на найближче майбутнє. Інший шлях має ірраціональний характер і полягає у визначенні чи, точніше, припущенні того, що ідеал вже досягнуто, що даний індивід і є тим, ким він хоче бути. Ця розв'язка невротична. Спочатку її дуже важко усвідомити тому, хто звик лише до логічних дій. Існує ще один спосіб, який полягає в зміні за допомогою уяви інформації, що надходить. У даному випадку невротична реакція полягає в зміні ситуації таким чином, щоб поразки та невдачі не могли поставити під сумнів переконання даної особи у своїй величч. З цієї метою досить, наприклад, уявити себе талановитою людиною, якій заступають шлях і яку не визнають, або якій шкодять заздрісні посередності і зрадлива доля. Раціональне мислення змінюється ірраціональним, яке визнає бажане і приємне за дійсне. "Ідеальне Я" ототожнюється з "реальним Я". Самовиховання в такому разі стає зайвим, індивід послуговується лише уявою. Особи, які схильні до такого невротичного прагнення величч, потребують психотерапевтичного втручання [4; 5]. Кожна людина, особливо майбутній фахівець з вищою освітою, має включати до свого "ідеального Я" певну позитивну якість, яка здебільшого ігнорується. Назвемо її організацією творчого стилю життя, який проявляється в тому, що людина переходить межу набутого досвіду в тій чи іншій галузі життєвої діяльності, збагачує світ і саму себе шляхом вчинків, виявленням ініціативи, удосконаленням певних аспектів життя. Цьому стилю життя властива характерна риса людського роду, що виражається в назві "Homo creator" [4]. У процесі педагогічної діяльності людина виявляє особистісне ставлення до свого професійного самовдосконалення. Процес професійного самовдосконалення є самостійним видом діяльності та розпочинається із зіставлення "Я-професійне реальне" з "Я-професійне ідеальне" [2]. Однак, все ж найбільший інтерес представляє безпосередньо структура професійної "Я-концепції". Схематично слідуючи поділу "Я-концепції" на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, умовно визначена її структура наступним чином: поведінковий компонент – це реальна професійна поведінка; когнітивний компонент – містить у собі уявлення про свої професійно-релевантні якості, певні кар'єрні орієнтації, працю і професійну затребуваність; емоційний компонент – включає професійну самооцінку (Рикель А.М., 2011).

Структуру "Я-професійне ідеальне" становлять: творчий професійний світогляд, мотивація самовдосконалення, технологія самовдосконалення, творча активність, адекватність самооцінки, прагнення успіху. "Я-професійне реальне" передбачає: рівень професійної компетентності, здібності, професійний досвід, рівень розвитку здатності до самовдосконалення [2; 6].

Для реалізації нашої третьої умови – інтенсифікації розвитку "Я-концепції" як умови професійного самовдосконалення, – було розроблено і проведено серію лекцій, а також розроблені й реалізовані тренінгові програми. Після тренінгу був проведений творчий диспут.

Висновок. Отже, для становлення майбутнього фахівця як професіонала на самому початку і впродовж навчання майбутніх магістрів фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі потрібно створити умови для переходу від образу "Я-реального" до "Я-ідеального". "Соціальне Я" має стати стимулом досягнення до відповідного рівня довершеності майбутнього фахівця. За такої умови буде можливий процес самовдосконалення магістра фізичного виховання.

Ефективними засобами особистісного і професійного самовдосконалення є тренінги: "Я-концепція та її складові", "Я-професійне, Я крокую до майстерності" (та ін.), серія лекцій з майбутніми магістрами фізичного виховання: "Я-концепція" як умова успіху і професійного саморозвитку особистості, "Професійна рефлексія як чинник підвищення ефективності діяльності майбутнього фахівця", "Роль рефлексії у формуванні інтелектуальної культури майбутнього магістра фізичного

виховання", "Рефлексія як засіб активізації самосвідомості особистості майбутнього магістра фізичного виховання до професійного самовдосконалення", дискусія "Чи можуть образи "Я" вплинути на професійне самовдосконалення особистості?". Вони допомагають усвідомити необхідність професійного самовдосконалення, активізують навчальну діяльність майбутніх магістрів фізичного виховання, допомагають професійно саморозвиватися.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці спеціальних методик для рівня формування "Я-концепції" майбутнього фахівця.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. Пер. с англ. /Общ. ред. В.Я.Пилиповского. - М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Беленька Г. В. Інтерактивні прийоми викладання навчальної дисципліни у вищій школі / Г. В. Беленька. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 118 с.
3. Джемс У. Психология / У. Джемс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
4. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості / С.Г. Карпенчук. – К.: ІЗМН, 1998. – 216 с.
5. Матвеев Ю.И. Социальная ориентация личности / Ю.И. Матвеев. – Ростов-на-Дону, 1990. – 210 с.
6. Федоришина И.Л. Влияние образа "Я" на особенности профессионального самоопределения старшеклассников: Дис...канд. психол. наук / И.Л. Федоришина – К., 1990. – 185 с.

References

1. Berns R. (1986) .Razvitye Ya-kontseptsyy u vospytanye Moskva: Prohress [in Russia]
2. Bielienka H. V. (2001) Interaktyvni priyomy vykladannia navchalnoi dysypliny u vyshchii shkoli. Kyiv: SP «ChYP», [in Ukrainian]
3. Dzhehms U. (1991) Psykholohyia. Moskva: Pedahohyka,. [in Russia].
4. Karpenchuk S.H.(1998) Samovykhovannia osobystosti Kyiv [in Ukrainian]
5. Matveev Yu.Y. (1990) Sotsyalnaia oryentatsiya lychnosti Rostov-na-Donu [in Russia]
6. Fedoryshyna Y.L. (1990) Vlyianye obraza "Ia" na osobennosti professyonalnoho samoopredeleniya starsheklassnykov: Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian]

УДК 378.147.091.33-27.22:795,325

Маленюк Т.В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту,**

Бабаліч В.А.

**кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту,**

**Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті висвітлюється проблема удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів. Обґрунтовано доцільність вирішення даної проблеми на основі аналізу початкових показників фізичної підготовленості, що відповідали середньому рівню, і початкових показників технічної підготовленості, що знаходилися на низькому і середньому рівнях. Удосконалено технічну підготовку волейболістів-початківців за допомогою систематичного впровадження традиційних спеціально-підготовчих вправ; застосування додаткового обладнання, пристроїв і тренажерів; урахування початкового рівня фізичного розвитку, технічної і фізичної підготовленості. Проаналізовано динаміку підвищення середніх показників технічної підготовленості волейболістів у процесі річного циклу тренувань. Доведено ефективність удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів.

Ключові слова: волейбол, технічна підготовка, показники технічної підготовленості, студенти.

Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Усовершенствование технической подготовки студентов на занятиях повышения спортивного мастерства по волейболу. В статье проанализирована проблема усовершенствования технической подготовки студентов-волейболистов массовых разрядов. Обоснована целесообразность решения данной проблемы на основании анализа начальных показателей физической подготовленности, которые соответствовали среднему уровню, и начальных показателей технической подготовленности, которые находились на низком и среднем уровнях. Усовершенствована техническая подготовка волейболистов-новичков с помощью систематического использования специально-подготовительных упражнений; применения дополнительного оборудования, устройств и тренажеров; учета начального уровня физического развития, технической и физической подготовленности. Проанализирована динамика повышения средних показателей технической подготовленности волейболистов в процессе годичного цикла тренировки. Доказана эффективность усовершенствования технической подготовки

студентів-волейболістів.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовка, показатели технической подготовленности, студенты.

Maleniuk Tatiana, Babalich Viktoriia. Improvement of technical training of students in the field of improving the skills of volleyball. Objective: to prove the effectiveness of improving the technical training of students-volleyball players of mass categories. **Methods:** analysis of literary sources, pedagogical testing, medical and biological methods, pedagogical experiment, method of expert assessments, methods of mathematical statistics. The study involved 10 students aged 17-19 years, who attended training in improving the skills of volleyball at the faculty of physical education of the Central Ukrainian State Pedagogical University named after V. Vynnychenko. **Results of the research.** The expediency of solving the problem of improving the technical training of novice volleyball players on the basis of the analysis of the initial indicators of physical fitness, which corresponded to the average level, and the initial indicators of technical readiness, which were at the low and medium levels, is substantiated. Improved technical training of volleyball players through the systematic implementation of traditional special training exercises; use of additional equipment, devices and simulators; taking into account the initial level of physical development, technical and physical fitness when planning the components of the training load. The dynamics of increasing the average indicators of the technical readiness of volleyball players in the course of the annual training cycle is analyzed. Performing a comparative analysis of the initial and intermediate indicators of the technical readiness of volleyball players, revealed a general tendency for a significant ($P < 0,05$) increase: the upper gear – by 27,81 %, the lower gear – by 61,90 %, the upper direct feed – by 22,05 %, top right-of-way in the zone – by 23,07 % and attack-hit – by 30,00 %. Analyzing the intermediate and final indicators of technical readiness, a significant ($P < 0,05$) increase was found in the following indicators: the lower gear – by 11,75 % and the upper direct feed into the zones – by 20,83 %, other indicators improved significantly. Comparing the initial and final indicators of technical readiness, a significant ($P < 0,05$) increase was found: upper gear – by 26,92 %, lower gear – by 44,73 %, upper direct feed – by 23,59 %, upper direct feed in the areas of the court – by 32,75 % and the attack blow – by 28,57 %. **Conclusions:** effectiveness of improving the technical training of future physical education teachers in section volleyball was proved.

Keywords: volleyball, technical training, technical readiness indicators, students.

Постановка проблеми. Сучасний волейбол – не просто цікава і захоплююча гра, це складний вид спорту, який потребує від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності та інтелектуальних здібностей. Чим більшою кількістю технічних прийомів і дій володіє волейболіст, тим краще він зможе вирішувати складні тактичні завдання змагальної боротьби, тим ефективніше може протистояти атакуючим діям суперника й, водночас, ставити його у складне становище (О. Чехов, 1979).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основи техніки та методики навчання технічних прийомів у волейболі у процесі секційних та академічних занять студентів розкриті у навчальних та методичних публікаціях фахівців: А.М. Линника [4, с.22-39], М.В. Прозара і Є.П. Козака [5, с.47-144], В.Г. Єременко і Т.Ф. Свірьскої [7, с. 18-35], С.В. Овчарук [8, с.13-21] та інших.

Однак, питання удосконалення методики технічної підготовки студентів-волейболістів не втрачає актуальності. Так, І. Августюк [1] пропонує з метою удосконалення технічної і фізичної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях з волейболу використовувати комплекси вправ з обтяженням. А.А. Ковальчук [2] рекомендує впроваджувати експериментальну методику підвищення технічної підготовленості студенток-волейболісток, яка базується на використанні спеціальних тренувальних пристроїв для удосконалення технічних прийомів сконструйованих і модернізованих автором; на застосуванні комплексів вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей волейболістів; урахуванні індивідуальних особливостей та ігрового амплуа гравців. А.А. Тимчій і В.О. Пустовалов [6] доводять залежність техніко-тактичної підготовленості волейболістів від їх ігрових амплуа і функцій виконуваних у команді. І.В. Хавруняк [9] наголошує, що вправи для навчання волейболістів-новачків повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання з основ вивчення техніки гри. Крім того, необхідно враховувати етап і період підготовки команди, а також зростаючу кваліфікацію студентів. У нашій попередній науковій роботі [4] визначено, що студенти-волейболісти мають низький і середній рівень технічної підготовленості.

Отже, роботи вказаних фахівців підтверджують актуальність проблеми удосконалення технічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на секційних заняттях з волейболу, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів на заняттях підвищення спортивної майстерності (ПСМ).

Завдання дослідження:

1. Визначити початкові показники фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості студентів-волейболістів.
2. Удосконалити технічну підготовку волейболістів-початківців на заняттях ПСМ.
3. Довести ефективність удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях ПСМ з волейболу на основі підвищення показників технічної підготовленості.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь 10 студентів-юнаків віком 17-19 років факультету фізичного виховання ЦДПУ імені Володимира Винниченка. Студенти відвідували навчально-тренувальні заняття ПСМ з волейболу три рази на тиждень, тривалістю одна академічна година.

На початку навчального року визначені показники фізичного розвитку волейболістів (табл. 1). Отримані середні показники довжини ($178,70 \pm 1,40$ см), маси тіла ($69,80 \pm 0,87$ кг) і ОГК ($89,30 \pm 0,99$ см) відповідали стандартам фізичного розвитку юнаків даного віку – 170 см, 70 кг і 90 см відповідно.

Таблиця 1

Морфо-функціональні показники студентів-волейболістів (n=10)

№	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Довжина тіла, см	178,70	4,45	1,40	2,49
2	Маса тіла, кг	69,80	2,78	0,87	3,98
3	ОГК (в стані спокою), см	89,30	3,14	0,99	3,51
4	ЧСС спок., уд/хв	69,00	2,76	0,87	4,00
5	ЧСС п/н, уд/хв	119,00	3,63	1,14	3,05
6	САТ, мм.рт.ст.	118,60	3,63	1,14	3,06
7	ДАТ, мм.рт.ст.	81,50	3,00	0,94	3,68
8	Проба Руф'є, у.о.	5,96	0,81	0,25	13,59

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки, ЧСС спок. – частота серцевих скорочень у стані спокою, ЧСС п/н – частота серцевих скорочень після навантаження, САТ – систолічний артеріальний тиск, ДАТ – діастолічний артеріальний тиск.

Показники ЧСС у стані спокою та після фізичного навантаження (30 присідань за 45 с) характеризують економічність серцево-судинної системи студентів. Так, у волейболістів-початківців показник ЧСС у спок. ($69,00 \pm 0,87$ уд/хв) відповідав нормі дорослої нетренованої людини – 60-80 уд/хв. Середній показник ЧСС п/н ($119,00 \pm 1,14$ уд/хв) відповідав робочому стану серцево-судинної системи – 120 уд/хв. Показники САТ ($118,60 \pm 1,14$ мм.рт.ст.) і ДАТ ($81,50 \pm 0,94$ мм.рт.ст.) відповідали середнім величинам артеріального тиску для юнаків 17-19 років: САТ – $115,5 \pm 9,8$ мм.рт.ст. і ДАТ – $72,3 \pm 9,8$ мм.рт.ст.

Проба Руф'є показала, що працездатність серця студентів при фізичному навантаженні відповідає задовільному рівню ($5,96 \pm 0,25$ у.о.), тому що організм спортсменів нетренований (початковий етап спортивної підготовки).

Крім того, визначені початкові показники фізичної підготовленості волейболістів-початківців (табл. 2). Отримані середні показники оцінені за контрольними нормативами фізичної підготовленості студентів на заняттях ПСМ з волейболу. Так, студенти на початку навчального року за показниками фізичної підготовленості продемонстрували середній рівень розвитку вибухової сили розгиначів рук, спритності, стрибучості і вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів-волейболістів (n=10)

№	Тести	Рухові здібності	Статистичні показники			
			X	σ	m	V
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 15 с, раз	Вибухова сила розгиначів рук	10,40	1,07	0,33	10,28
2	Перекид вперед-вгору зі стрибка через планку, бали	Спритність	4,00	0,66	0,20	16,50
3	Стрибок вперед-вгору через планку, бали	Стрибучість	3,50	0,62	0,19	17,71
4	Кидок набивного м'яча (1 кг) однією рукою із-за голови, м	Вибухова сила м'язів верхнього плечового поясу	10,92	1,10	0,34	10,07

Оцінено початкову технічну підготовленість волейболістів за відповідними нормативами на заняттях ПСМ. Визначено низький рівень технічної підготовленості студентів за тестом верхня передача ($13,30 \pm 0,12$) і середній рівень – за тестами нижня передача ($6,30 \pm 0,26$), верхня пряма подача ($6,80 \pm 0,27$), верхня пряма подача в зони ($3,90 \pm 0,13$) і атакуючий удар ($3,33 \pm 0,35$) (табл. 3).

Для підвищення технічної підготовленості волейболістів заняття ПСМ проводили за традиційною методикою, зміст якої полягав у використанні простих і доступних спеціально-підготовчих вправ, пов'язаних з вивченням та удосконаленням наступних технічних прийомів: стійок і переміщень; передачі м'яча двома руками (верхня і нижня); передачі м'яча однією рукою з випадом і в падінні; передачі м'яча, що відскочив від сітки; подача м'яча (нижні прямі і бокові, верхня прямі і бокові); прямого нападаючого удару; блокування (одиночне і групове), страховки. На кожному занятті на технічну підготовку витрачалось 30-40 хвилин. Створювали оптимальні умови (додаткове обладнання, пристрої, тренажери) для розв'язання багатопланових завдань технічної підготовки. Компоненти навантаження планували індивідуально, залежно від віку, ігрового амплуа гравців, початкового рівня фізичної, технічної підготовленості і фізичного розвитку студентів.

Ефективність удосконалення технічної підготовки волейболістів доведена на основі позитивної динаміки показників технічної підготовленості, які фіксували три рази на рік (табл. 3).

Порівнюючи початкові і проміжні середні показники технічної підготовленості волейболістів, виявлена загальна тенденція до їх достовірного ($P < 0,05$) підвищення. Так, аналіз середніх показників верхньої передачі показав підвищення на 27,81 %, нижньої передачі – на 61,90 %, верхньої прямої подачі – на 22,05 %, верхньої прямої подачі в зони – на 23,07 % і

атакуючого удару – на 30,00 %.

Аналізуючи проміжні і кінцеві середні показники технічної підготовленості, ми виявили загальну тенденцію до їх підвищення. Достовірне ($P<0,05$) підвищення спостерігалось за показниками нижньої передачі на 11,75 % і верхньої прямої подачі в зоні – 20,83 %. Позитивні, але недостовірні зміни ($P>0,05$), відбулися за показниками верхньої передачі на 7,05 %, верхньої прямої подачі – на 7,22 % та атакуючого удару – на 7,69 %.

У процесі порівняння початкових і кінцевих середніх показників технічної підготовленості, виявлено достовірне ($P<0,05$) підвищення. Так, показники верхньої передачі підвищились на 26,92 %, нижньої передачі – на 44,73 %, верхньої прямої подачі – на 23,59 %, верхньої прямої подачі в зоні майданчика – на 32,75 % та атакуючого удару – на 28,57 %.

Таблиця 3

Динаміка показників технічної підготовленості волейболістів (n=10)

Тести	Етапи оцінки	$X \pm m$						
Верхня передача, раз	вересень	13,30±0,12	4	5	12	05	05	05
	січень	17,00±0,43						
	травень	18,20±0,44						
Нижня передача, раз	вересень	6,30±0,26	8	9	69	05	05	05
	січень	10,20±0,33						
	травень	11,40±0,35						
Верхня пряма подача, раз	вересень	6,80±0,27	1	9	10	05	05	05
	січень	8,30±0,30						
	травень	8,90±0,31						
Верхня пряма подача в зоні, раз	вересень	3,90±0,13	0	4	74	05	05	05
	січень	4,80±0,23						
	травень	5,80±0,25						
Атакуючий удар, раз	вересень	3,33±0,35	4	3	33	05	05	05
	січень	3,90±0,20						
	травень	4,20±0,21						

Примітка: t1, t2, t3 – критерій Ст'юдента між показниками технічної підготовленості волейболістів вересень і січень, січень і травень, вересень і травень; P1, P2, P3 – достовірність відмінностей між показниками технічної підготовленості вересень і січень, січень і травень, вересень і травень. Отже, виявлено достовірне ($P<0,05$) підвищення показників технічної підготовленості волейболістів упродовж навчального року, що підтверджує ефективність удосконалення технічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на заняттях ПСМ з волейболу.

Висновки

1. Обґрунтовано доцільність удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів на основі аналізу початкових показників фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості. Визначено, що початкові показники фізичного розвитку волейболістів-початківців відповідають віковій нормі юнаків 17-19 років. Проба Руф'є показала, що працездатність серця студентів при фізичному навантаженні знаходиться на задовільному рівні – $5,96 \pm 0,25$ у.о. Визначено середній рівень розвитку рухових здібностей (вибухової сили розгиначів рук, спритності, стрибучості і вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу) у волейболістів на початку річного циклу тренувань. Визначено низький рівень технічної підготовленості студентів за тестом верхня передача і середній рівень – за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зоні і атакуючий удар.

2. Удосконалено технічну підготовку студентів волейболістів-початківців на основі впровадження традиційних комплексів спеціально-підготовчих вправ, пов'язаних з вивченням та удосконаленням технічних прийомів; застосування додаткового обладнання, пристроїв, тренажерів; урахування початкового рівня фізичного розвитку, технічної і фізичної підготовленості при плануванні компонентів навантаження.

3. Доведено ефективність удосконалення методики технічної підготовки студентів на заняттях ПСМ з волейболу на основі загальної тенденції до підвищення показників технічної підготовленості упродовж річного циклу тренувань. Порівнюючи початкові і кінцеві показники технічної підготовленості, виявлено достовірне ($P<0,05$) підвищення: верхньої передачі – на 26,92 %, нижньої передачі – на 44,73 %, верхньої прямої подачі – на 23,59 %, верхньої прямої подачі в зоні майданчика – на 32,75 % та атакуючого удару – на 28,57 %.

Література

1. Августюк І. Шляхи удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів-початківців (17-18 років) вправами з обтяженням / І. Августюк // Студентський науковий вісник. – 2009. – Випуск 7. – С. 363-366.
2. Ковальчук А.А. Динаміка технічної підготовленості волейболісток експериментальних груп в процесі річного тренувального циклу / А.А. Ковальчук // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт»; зб. наук. праць / за ред. Т.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2(71)16. – С. 154-157.
3. Маленюк Т.В. Дослідження технічної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях із волейболу // Т.В. Маленюк. Р.Т. Кравченко // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2018. – С. 236-241.

4. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. Линник А.М. – К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 58 с.
5. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2015. – 232 с
6. Тимчій А.А. Фізична і техніко-тактична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа / А.А. Тимчій, В.О. Пустовалов // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: мат. II Всеукр. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2017 р.) / Черкаський. нац. ун-т ім. Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2017. – С. 69-71.
7. Фізичне виховання. Волейбол: практикум / уклад.: В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірска. – К.: НАУ, 2013. – 44 с.
8. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі: метод. рекомендації / уклад. С.В. Овчарук. – Миколаїв: ВВ Миколаївський національний аграрний університет, 2015. – 32 с.
9. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах / І.В. Хавруняк // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 511-514.

References

1. Avhustiuk, I. (2009). Studentskyi naukovyi visnyk, (7), 363-366. (in Ukrainian)
2. Kovalchuk, A.A. (2016), Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/ Fizychna kultura i sport», Issue 3K2(71)16, 154-157. (in Ukrainian)
3. Maleniuk, T.V., Kravchenko, R.T. (2018) Fizychnye vykhovannia i sport v navchalnykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napriamky u perspektyvy rozvytku. Issue 24, 236-241. (in Ukrainian)
4. Lynnyk, A.M. (2012) Metodychni rekomendatsii z voleibolu: dlia studentiv usikh spetsialnostei dennoi formy navchannia. Kiev: National Academy of Statistics, Accounting and Auditing. (in Ukrainian)
5. Prozar, M.V., Cossack, E.P. (2015) Teoriia i metodyka vykladannia sportyvnykh ihor (voleibol). Kamianets-Podilsi: Printing House Ruta. (in Ukrainian)
6. Tymchii, A.A., Pustovalov, V.O. (2017) Fizychna i tekhniko-taktychna pidhotovlenist voleibolistiv riznykh ihrovykh amplua. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu i zdorovia, Cherkasy, May 25-26, 2017. (pp. 69-71). Cherkasy: CNU them Bohdan Khmelnytsky. (in Ukrainian)
7. Yeremenko, V.H., Svirsky, T.F. (2013) Fizychnye vykhovannia. Voleibol. Kiev: NAU. (in Ukrainian)
8. Ovcharuk, S.V. (2015) Fizychna pidhotovka ta tekhniko-taktychni dii u voleiboli: metod. Rekomendatsii. Nikolaev: BB Nikolaev National Agricultural University. (in Ukrainian)
9. Khavruniak, I.V. (2015) Molodyi vchenyi, 2(17), 511-514. (in Ukrainian)

Малечко Т.А.,
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики фізичного виховання
Мордвінова Д.М.,
студентка 4 курсу
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ-ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розкрито індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. Виявлено, що реалізація завдань фізичного виховання учнів-підлітків спеціальної медичної групи залежить від урахування статевих-вікових особливостей підліткового віку, характеру та ступеня захворюваності, індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку, тому для успішного досягнення результатів у навчанні фізичних вправ важливе значення має застосування диференційованого підходу. Визначено підходи до організації уроків з фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп.

Ключові слова: індивідуально-типологічні особливості, уроки з фізичної культури, учні, спеціальна медична група, диференційований підхід.

Малечко Т. А., Мордвінова Д. Н. Индивидуально-типологические особенности физического развития учащихся-подростков специальной медицинской группы. В статье раскрыто индивидуально-типологические особенности физического развития учащихся основной школы с отклонениями в состоянии здоровья. Выведено, что реализация задач физического воспитания учащихся-подростков специальной медицинской группы зависит от учета половозрастных особенностей подросткового возраста, характера и степени заболеваемости, индивидуально-типологических особенностей физического развития, поэтому для успешного достижения результатов в обучении физических упражнений важное значение имеет применение дифференцированного подхода. Определены подходы к организации уроков по физической культуре для учащихся специальных медицинских групп.

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности, уроки по физической культуре, ученики, специальная медицинская группа, дифференцированный подход.

Malechko T., Mordvinova D. Individual-typological features of physical development of adolescent students of the special medical group. The article describes the individual-typological features of the physical development of elementary school students with disabilities. It is revealed that realization of tasks of physical education of teenage students of special medical group depends on taking into account sexual and age peculiarities of teenage age, character and degree of morbidity, individual-typological peculiarities of physical development, so for successful achievement of results in training physical exercises it is important. Approaches to the organization of physical education lessons for students of special medical groups are defined. Individual-typological features of physical development include features of general physical training, biological age and somatotypological status. One of the main means of promoting health is the physical education of students, and a necessary condition for the harmonious development of modern youth is activity in physical activity and health, which has a deliberate impact on a particular person, taking into account his needs. Therefore, the solution of the problem of preserving and promoting the health of adolescents in the process of physical education should be based on knowledge of the general patterns of growth and development of the organism of children, in particular, its individual-typological features and their diagnosis. When organizing physical education lessons for students in a special medical group, in addition to taking into account individual typological features, it is important to take into account their health status.

Key words: individual typological features, physical culture lessons, students, special medical group, differentiated approach.

Постановка проблеми. Період навчання в школі - це час інтенсивного розвитку організму, який реагує на фактори, що впливають на рівень здоров'я школярів. У віці 10-15 років пубертатні перебудови організму дітей викликають необхідність розглядати фізичне виховання дівчат окремо від хлопців (А. Хрипкова [10], М. В. Антропова [1]). Сьогодні, в кожного десятого учня-підлітка спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток, порушення формування скелета, артеріальна гіпертензія. 30% підлітків входять у різні групи ризику, а під час навчання в школі кількість здорових дітей скорочується в п'ять разів. Одним із основних засобів зміцнення здоров'я є фізичне виховання учнів, а необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної молоді є активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка має цілеспрямований вплив на конкретну людину, враховуючи її потреби [2].

Аналіз літературних джерел дослідження показав необхідність комплексного підходу до програмно-методичного забезпечення фізкультурних занять з учнями спеціальних медичних груп з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей їх фізичного розвитку. Проведені дослідження (В. Г. Ареф'єв [2], І. Бондар [5], О. Д. Дубогай [8], В. І. Бабич [3], О. В. Бісмак [4]) вказують на те, що фізичний розвиток школярів спеціальної медичної групи має гетерохронний характер і тісно пов'язаний з діагнозом захворювання.

Тому вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я підлітків в процесі фізичного виховання повинно ґрунтуватися на знаннях загальних закономірностей росту і розвитку організму дітей, зокрема, його індивідуально-типологічних особливостей та їх діагнозу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку включають у себе особливості загальної фізичної підготовки, біологічний вік та соматотипологічний статус. Фізичний розвиток як стан характеризують морфо-функціональні показники: масо-ростовий, життєвий, силовий індекси, індекс Мартіне-Кушелевського, які дають уявлення про стан функціональних систем організму [10].

Біологічний розвиток характеризується гетерохронністю розмірів тіла, показників фізичних здібностей, особливо в учнів основної школи. [1]. Ступінь та темпи біологічного розвитку характеризують біологічний вік дитини. Про значні розходження між біологічним віком свідчить багато авторів. Вони зазначають, що соматометричні і фізіометричні показники, особливості кровообігу і зовнішнього дихання, показники, які характеризують продуктивність серця та основного обміну, значною мірою пов'язані з біологічним, ніж календарним віком дітей. Підлітки одного хронологічного, але різного біологічного віку по-різному реагують на фізичні навантаження, неоднаково піддаються педагогічному впливу, їхній організм за інших однакових умов по-різному переносить хвороби [10].

За темпами біологічного розвитку підлітки поділяються на акселератів, ретардантів та медіантів. Дітей, в яких біологічний вік випереджає календарний, називають акселератами. Дітей, у яких біологічний розвиток відстає від календарного, називають ретардантами. Акселерати в одних рухових завданнях можуть бути ретардантами в інших. Наприклад, дитина може випереджати своїх однолітків у силових вправах і відставати у вправах, що вимагають витривалості або влучності. Повні акселерати чи ретарданти зустрічаються рідко. Діти, у яких біологічний вік відповідає паспортному це медіанти. Цей факт необхідно враховувати при визначенні фізичного розвитку дітей та при підборі і дозуванні фізичних вправ[3].

Так, наприклад, за результатами багаторічного обстеження школярів 10-15 років, дослідники прийшли до висновку про те, що розвиток організму обумовлено соматотипом і що рухова активність дітей і підлітків багато в чому залежить від конструкційних особливостей їх статури. Тому такий важливий у справі фізичного розвитку руховий режим слід підбирати з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей.

Крім того, в залежності від соматотипу визначається структура приросту і засвоєння фізичних якостей.

За даними М. В. Зубаль, враховуючи соматотипи на уроках фізичної культури в школі учням пропонується давати такі фізичні навантаження, які за своєю спрямованістю відповідають найбільш розвиненому у них фізичних якостей. Так, підліткам астено-торакального типу пропонується більше давати вправ, що розвивають витривалість, тим у кого домінує м'язовий тип - переважно рекомендуються завдання на розвиток швидкості і швидко-силових якостей, а тим у кого виражений дистивний тип тілобудови, вважається, що найбільш корисно займатися силовими вправами. [9].

Особливості зростаючого організму з різними типами конституції тіла потребують диференційованого підходу у виконанні фізичних вправ з метою забезпечення процесів росту, фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

При організації уроків з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи, крім врахування індивідуально-типологічних особливостей, важливе значення має врахування стану їх здоров'я. Адже, вони відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, тривалішим протіканням хвороби, низьким рівнем фізичної підготовленості. Це пояснюється недовірою, страхом перед заняттями, небажанням займатися фізкультурою. Тому особливого значення набуває підвищення ефективності організації уроків фізичної культури для учнів з різними діагнозами захворювання, диференційованого підходу до планування фізичних навантажень учнів з метою збільшення рухової активності, зміцнення здоров'я, формування рухового досвіду підлітків.

Враховуючи недосконалість в організації уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи, Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміноу запропоновано альтернативну модель фізичного виховання учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я, принцип якої базується на розширенні рухового досвіду, що передбачає диференційоване навчання фізичних вправ школярів з урахуванням рухових протипоказань відповідно до діагнозу та індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку. Такий підхід дає можливість розширити арсенал рухових умінь та навичок учнів спеціальної медичної групи, підвищує рівень пристосованості організму та створює необхідні умови для повноцінної життєдіяльності [6].

Діюча навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів спеціальної медичної групи містить навчальний матеріал з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та базується на навчальній програмі для учнів основної групи. Проте вчителю фізичної культури на практиці важко реалізовувати освітні завдання, оскільки недостатньо інформації про особливості регулювання параметрів фізичних навантажень для учнів з відхиленнями у стані здоров'я з урахуванням діагнозу захворювання (табл. 1).

Домінуючим завданням діючої моделі фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи є оздоровче. Урок фізичної культури спрямований на реалізацію оздоровчого принципу та покращення фізичного здоров'я дітей. В альтернативній моделі передбачена обов'язкова реалізація освітніх завдань. Формування рухового досвіду має прикладне значення, оскільки набутий на уроках фізичної культури руховий досвід є необхідною умовою для повноцінної життєдіяльності молодої людини, створює передумови для підготовки до майбутньої професійної діяльності [6].

Таблиця 1

Порівняльний аналіз діючої та альтернативної моделей фізичного виховання учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я (за Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна, 2017 р.)

Ознаки	Діюча модель фізичного виховання	Альтернативна модель фізичного виховання
Загальний принцип	Модель «заборон та обмежень»	Модель «розширення рухового досвіду»
Пріоритетні завдання	Оздоровчі	Освітні, оздоровчі,
Організація процесу фізичного виховання	Диференціація за віком, статтю, обмеження за діагнозом учнів	Диференціація за віком, статтю, врахування рухових протипоказань, рівня психофізичного розвитку учнів
Особливості формування змісту навчального матеріалу	Обмеження вправ на силу, швидкість, витривалість	Використання спрощених за структурою та параметрами фізичних навантажень на силу, швидкість, витривалість, зміна умов виконання вправ
Потенційний результат	Обмеження рухової активності, що перетворюється на «пасивне» відвідування занять	Дозована рухова активність оптимального змісту

Принциповою ідеєю альтернативної моделі фізичного виховання є те, що фізичні вправи не виключаються, а виконуються з урахуванням пристосування організму до подібних навантажень відповідно до діагнозу захворювання. Освітній характер занять фізичними вправами підвищує мотивацію у школярів до рухової активності, забезпечує їх активність та свідому участь на заняттях фізичними вправами. Засвоєним обсягом рухових умінь та навичок формує в учнів з відхиленнями в стані здоров'я визначається ступінь функціонування рухового аналізатора, вміння аналізувати рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і застосовувати у повсякденному житті [6; 7].

Таким чином, організація процесу фізичного виховання в діючій моделі передбачає диференціацію дітей за віком, статтю та діагнозом захворювання. Що стосується альтернативної моделі, то організація процесу навчання враховує індивідуально-типологічні особливості розвитку школярів та рухові протипоказання відповідно до їх діагнозу/

Висновки. Отже, індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку та мотивація учнів здійснюють вплив на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та пріоритетність змісту занять фізичними вправами. Тому організація уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи повинна базуватися на застосуванні диференційованого навчання фізичних вправ з врахування діагнозу захворювання, індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку та інтересу школярів у процесі реалізації освітньо-рухових завдань.

Література

1. Антропова М. В. Физическое развитие подростков и их работоспособность / М. В. Антропова, В. И. Козлов // Физиология подростка / Под ред. Д. А. Фарбер. –М.: Педагогика, 1988. – С. 158-184.3.

2. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи / В. Г. Ареф'єв // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 9. – С. 12–16.
3. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – 108 с.
4. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О. В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
5. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 12-16.
6. Бублей Т. А. Пріоритетний напрямок удосконалення системи фізичного виховання школярів, які мають нозологічні прояви / Ж. Г. Дьоміна, // Гірська школа Карпат. – Випуск № 16. – 2017. – с. 54-57.
7. Бублей Т.А. Характеристика моделі процесу навчання фізичних вправ школярів 5-9 класів з відхиленнями у стані здоров'я / Т.А. Бублей, Т.М. Редько // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» Випуск 3К (84) 17. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 94-97.
8. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М.Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36-40.
9. Зубаль М. В. Індивідуально-типологічний підхід у фізичному вихованні школярів / М. В. Зубаль. // Проблеми теорії і методики фіз. вих.: Наукові праці Кам'янець-Подільск. держ.ун-ту. – 2006 – Вип. 4. – С. 255-261.
10. Хрипкова А. Г. Возрастная физиологии и школьная гигиена /А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 2003. – 320 с.

References

1. Anthropova M. Physical development of adolescents and their performance / M. Antropova, V. Kozlov // Physiology of adolescents / Ed. D. A. Farber. –М.: Pedagogy, 1988. – S. 158-184.3.
2. Aref'ev V. Modern aspects of the differentiated programming of developmental-improving classes on physical culture of students of secondary school / V. Aref'ev // Scientific journal of NP Dragomanov. – 2014. – Vip. 9. – С. 12–16.
3. Babich V. Organization of health work in a special medical group. The state. closed «Lugan. nat. Taras Shevchenko University». – Lugansk: Publishing House of Taras Shevchenko LNU, 2010. – 108 p.
4. Bismak O. Therapeutic physical culture in special medical groups: study. tool. / O. Bismak. - Kharkov: O. Brovin, OV, 2010. - 202 p.
5. Bodnar I. Effectiveness of physical culture lessons with students of a special medical group / I. Bodnar // Sport Bulletin of the Dnieper. – 2014. – No 1. – С. 12-16.
6. Bubley T. Priority direction of improving the system of physical education of schoolchildren who have nosological manifestations / Zh. Domina, // Mountain School of the Carpathians. - Issue № 16. - 2017. - p. 54-57.
7. Bubley T. Characteristics of the model of the process of teaching physical exercises of schoolchildren of 5-9 classes with health disorders / T. Bubley, T. Redko // Scientific journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /" Issue 3K (84) 17. – K. : Publishing House of NP Dragomanov, 2017. – С. 94-97.
8. Dubogay O. Content and effectiveness of school innovation in the system of health-saving technologies / O. Dubogay, M. Yevtushok // Physical education, sport and culture of health in modern society: Coll. of sciences. Lutsk Ave.: The tower of Volyn. nat. them. Lesya Ukrainka, 2008. – Т. 1. – С. 36-40.
9. Zubal M. Individual-typological approach in the physical education of students / M. Zubal. // Problems of theory and methodology of phys. ref: Scientific works of Kamianets-Podilsk. state university. – 2006 – Vip. 4. – С. 255-261.
10. Khripkova A. Age physiologists and school hygiene / A. Khripkova, M Antropova, D. Farber. –М. : Enlightenment, 2003. – 320 p.

Маринчук В.В., Кривобок Т.П.

**викладач факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м.Київ**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розкрито теоретико-методичні основи розвитку витривалості та форм її прояву у студентів різних спеціальностей.

Визначено необхідність впровадження вікової диференціації оцінки витривалості студентів різних спеціальностей на основі результатів вітчизняних досліджень. Досліджено вікову динаміку показників о розвитку витривалості та форм прояву студентів різних спеціальностей.

Ключові слова: студенти, здоров'я, витривалість, форми.

Маринчук Виктория Владимировна, Кривобок Татьяна Петровна. Теоретико-методические основы развития выносливости и форм ее проявления у студентов разных специальностей. В статье раскрыты теоретико-методические основы развития выносливости и форм ее проявления у студентов разных специальностей.

Определена необходимость внедрения возрастной дифференциации оценки выносливости студентов разных специальностей на основе результатов отечественных исследований. Исследовано возрастную динамику показателей в развитии выносливости и форм проявления студентов разных специальностей.

Ключевые слова: студенты, здоровье, выносливость, формы.

Marinchuk V., Krivobok T. Theoretical and methodological foundations of the development of endurance and forms of its manifestation in students of various specialties. The article discloses the theoretical and methodological foundations of the development of endurance and the forms of its manifestation in students of various specialties.

The necessity of introducing age-related differentiation of endurance assessment of students of different specialties based on the results of domestic studies is determined. The age-related dynamics of indicators in the development of endurance and forms of manifestation of students of various specialties is studied.

Today, there are a large number of different techniques aimed at studying the state of health and its individual components in the context of modern higher education.

Given that the result of professional activity is largely determined by the level of development of special capacity for work, in the case of its development in higher education, it is necessary to add professional and applied orientation of the development of the specified quality.

When defining the concept of special endurance of a student, it is necessary to determine the type of sport in which specific work is performed. Typically, this term is used when developing the appropriate quality to perform elements of acyclic sports. Acyclic work includes exercises that are performed with a constant change in the nature of movements and intensity. For example, sports games or martial arts.

In the process of determining the overall endurance of practice, they note that during long-term work of moderate intensity in students increases the heart rate higher than 180 beats / min. in this case, the energy supply to the muscles is due to anaerobic mechanisms.

These features testify to the low level of functioning of the respiratory and cardiovascular systems of the body of the modern student youth, which according to experts is caused by the inefficiency of the organization of the physical training process and the lack of scientifically grounded technologies for the development of physical qualities of future specialists.

Key words: students, health, endurance, forms.

Постанова проблеми. Г.Л. Апанасенко [2], А.М. Василенко [3], Г.В. Коробейнікова [9] вказують, що чим вище аеробний енергопотенціал, тим індивід стійкіше до різних негативних факторів – від гіпоксії й інтоксикації до крововтрати й радіоопромінення. При цьому встановлено [3], що існує такий рівень аеробного енергопотенціалу, вище якого не реєструються ні хронічні, ні ендогенні фактори ризику їхнього розвитку.

Однак, слід зазначити [4], що високий рівень розвитку загальної витривалості, стан якої визначає аеробні можливості студента, не гарантує йому абсолютне фізичне здоров'я й для всебічного, гармонійного розвитку організму необхідний комплексний підхід з використанням значного арсеналу засобів.

Причому, ефективність управління процесом розвитку будь-якого компоненту фізичної підготовленості [8], в першу чергу, залежить від наявності достовірної інформації про особливості стану об'єкту впливу, правильного підбору засобів та методів та можливості здійснювати оперативний контроль за розвитком тієї чи іншої фізичної якості.

Аналіз останніх досліджень: На думку дослідників Л.И. Левиной, А.М. Куликова [9], В.О. Горбулі та В.Б. Горбулі [5], В.Д. Єднака [6], формування потенціалу працездатності для подальшої активної життєдіяльності найбільш ефективно відбувається у віці від 14 до 23 років. Однак за даними Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України близько 90% учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% вказаного контингенту мають незадовільний стан фізичної підготовленості, лише 25% юнаків можуть бути визнані здатними до військової служби.

Статистично-аналітичні публікації МОЗ України свідчать [6], що з кожною наступною віковою декадою темпи зменшення ресурсів фізичного здоров'я працездатного населення складають у чоловіків 15,5%, а у жінок – 14,4%.

Дослідники В. Волков [4], вказують на помітне зниження здоров'я та зростання рівня захворюваності серцево-судинної, дихальної, нервової систем та показників психофізичної готовності до праці у студентів.

За даними І.П. Смирнової переважна більшість захворювань як у студентському віці, так і загалом у працездатного населення, становлять захворювання серцево-судинної системи. А дослідниця І. Бондар свідчить, що 61% населення у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості.

Дослідження фізичної підготовленості слухачів Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, де розвитку фізичних якостей приділяють значну увагу, показало наявність негативної динаміки, а саме – у період з 2010 до 2016 року кількість контингенту з високим рівнем розвитку фізичних якостей скоротилася з 71,43 до 58,74%.

Також, відповідно до Державних критеріїв оцінки [6], результати фізичної підготовленості дівчат, за даними Ю. Мазуренко, свідчать про задовільний розвиток тільки гнучкості (14 см), а швидкості (4,7 с), сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 2 р.) та силова витривалість (підйом тулуба у положення «сидячи» – 31 р.) значно відстають від середньої норми.

В результаті визначення стану здоров'я даного контингенту стало відомо, що рівень здоров'я у представників чоловічої статі дорівнює 67,37%, а у жіночої статі – 31,70%.

Об'єкт дослідження – процес розвитку витривалості та форм її прояву у студентів педагогічного фаху.

Мета дослідження – вдосконалення процесу розвитку витривалості та форм її прояву у студентів педагогічного фаху.

Виклад основного матеріалу: Відомо [4], що більшість фізичних вправ виконують комплексні завдання і не обмежуються вдосконаленням одного органу чи однієї системи, а фізичні якості та форми їх прояву, у свою чергу, взаємопов'язані і їх стан, у деяких випадках, може відображати загальний стан організму студента.

Отже, під фізичними якістьями [5] прийнято розуміти комплекс біологічних та психічних властивостей, які забезпечують ефективну рухову діяльність.

Зокрема, витривалість підрозділяють [5] на, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоціональну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. З практичною метою професори В.М. Платонов і М.М. Булатова [5] рекомендують поділити витривалість на загальну та спеціальну.

Враховуючи, що результат професійної діяльності багато в чому визначається рівнем розвитку спеціальної працездатності, у випадку її розвитку в умовах вищого навчального закладу необхідно додати професійно-прикладну спрямованість розвитку вказаної якості.

Наприклад (табл. 1), для виховання витривалості та форм її прояву використовують вправи різної інтенсивності.

Залежно від інтенсивності виконання фізичних вправ пропонується [3] три типи інтервалів відпочинку:

- великі, що дозволяють до наступного повторення фізичної вправи відновити працездатність;

- скорочені, коли виконання наступних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність ще не відновилася;

- малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається на фоні значного зниження працездатності.

У процесі занять відпочинок може бути активним чи пасивним. Це залежить від інтенсивності виконання вправ та їхньої тривалості. Звичайно малі інтервали відпочинку пов'язані з пасивними рухами, а великі – з вправами активного характеру.

Однак, зміст вищезгаданих компонентів відносний та варіюється в залежності від віку та рівня підготовленості. Нажаль, розробка методичних рекомендацій щодо розвитку компонентів фізичної підготовленості студентської молоді на сучасному етапі вдосконалення системи фізичного виховання [3], не має єдиної методології, у більшості, носить однобічний характер і спрямована на розвиток однієї чи кількох фізичних якостей або на вдосконалення тільки одного з елементів управління вказаним процесом.

Таблиця 1

Зміст компонентів фізичного навантаження, спрямованого на розвиток витривалості та форм її прояву

Спрямованість тренувального навантаження, інтенсивність	Компоненти тренувального навантаження		
	Тривалість, с	Відпочинок, с	Повторення, кількість разів
Загальна витривалість, середня ЧСС – 130 уд. хв.	120-180	60-90	5-6
Швидкісна витривалість, максимальна ЧСС – 170 уд. хв.	20-40	60-120	6-7
Силовa витривалість, середня та велика ЧСС – 130 - 150 уд. хв.	40-120	60-120	3-5

Причому, на думку В. Волкова [3], викладач фізичного виховання не тільки не має чітких методичних вказівок, які б відповідали віковим закономірностям розвитку фізичних якостей, а навпаки, згідно державних нормативів оцінки приходить до висновку, що розвиток усіх систем та органів студентської молоді зупиняється у період від 17 до 21 років.

Так, рядом дослідників встановлено, що нижній рівень зони досягнення тренувального ефекту знаходиться у межах ЧСС 120-130 уд/хв, а верхня межа ЧСС після інтенсивної роботи у студентів повинна дорівнювати 180-200 уд/хв.

В. Гуменний [4] апробував декілька методик і дійшов висновку, що в процесі основної частини заняття фізичним вихованням найбільш ефективною є інтенсивність навантаження у межах 120-170 уд/хв, причому обсяги вправ в умовах верхньої межі ЧСС не повинні перевищувати 2-3 хв, і потім поступово знижуватися.

Однак виконання роботи з інтенсивністю 170 уд/хв впродовж трьох хвили може витримати тільки добре тренувана людина. Після половини заняття і виконання ряду рухових завдань розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей відбувається неефективно. Найбільш доцільно на початку заняття впроваджувати засоби анаеробного характеру у малих обсягах, що дозволяє швидке відновлення організму і потім забезпечує оптимальне тренування витривалості чи форм її прояву у великих обсягах, але з малою чи середньою інтенсивністю.

Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів дослідником Г.П. Грибаном показало, що після другого курсу темпи приросту сповільнюються, а після третього та четвертого курсів відбувається зниження рівню розвитку фізичних якостей. Це, на думку автора, вказує на низьку відвідуваність занять з фізичного виховання майбутніх фахівців, так як більшість з них прагнуть вже з 3-го курсу працювати.

До комплексу входять вправи, які характеризувалися маховими рухами, підйомами та відводами рук стоячи та лежачи і використовуються додатково до занять два рази на тиждень.

Процес розвитку витривалості людини, на думку В.М. Платонова та М.М. Булатової [3], протягом тренувального макроциклу умовно може бути поділений на три етапи:

1. Розвиток загальної витривалості;

2. Диференційоване удосконалення окремих компонентів спеціальної витривалості, в тому числі і тих форм її прояву які забезпечують високий результат професійної діяльності;

3. Цілісний розвиток спеціальної витривалості.

Враховуючи низький рівень розвитку витривалості у студентів, у більшості випадків, використовують навантаження малої інтенсивності, періодично збільшуючи обсяг роботи.

Як правило, для цього застосовують бігові вправи або плавання у басейні за допомогою різноманітних засобів для виключення роботи силової спрямованості.

У разі вдосконалення швидкісної або швидкісно-силової витривалості робота, спрямована на підвищення аеробних можливостей [3] і повинна виконуватись лише в обсязі, що забезпечує ефективне виконання специфічної роботи і перебіг відповідних процесів, і в той же час не створювати перешкод для наступного розвитку швидкісних якостей і удосконалення швидкісної техніки. Основна увага повинна приділятися підвищенню працездатності при виконанні різного роду загально-підготовчих і допоміжних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, анаеробних можливостей, гнучкості і координаційних якостей.

Виконання циклічної роботи пов'язано з одноманітною руховою діяльністю, яка може відрізнятися тільки темпом (інтенсивністю). Наприклад, плавання чи біг без перешкод. У такому випадку у значних обсягах виконують вправи, максимально наближені до елементів змагальної діяльності.

Висновки. Аналіз результатів досліджень стану, як здоров'я, так і фізичної підготовленості сучасної студентської молоді показав, у більшості випадків, наявність не тільки низького рівню відповідних показників, а й негативної тенденції до збільшення контингенту спеціальних медичних груп.

Причому погіршення стану здоров'я майбутніх фахівців відбувається на фоні зниження рівню розвитку фізичних якостей та втрати соціально-культурних цінностей, однак в обох випадках ситуація викликана переглядом пріоритетів у суспільстві, що вказує на прорахунки не тільки у методології побудови навчального процесу з фізичного виховання, а й у функціонуванні всієї системи освіти;

2. Фізична підготовка студентської молоді розподіляється на три види, які характеризуються загальною, професійно-прикладною та спеціальною спрямованістю використання фізичних вправ.

Формування фундаменту для розвитку професійно-прикладних та спеціальних фізичних якостей відбувається за рахунок засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням приналежності студента до основної, спеціальної медичної групи чи групи спортивного вдосконалення. Такий підхід забезпечує підвищення рівню компонентів фізичного і психічного здоров'я та сприяє гармонійному фізичному розвитку студента;

3. Основними компонентами методики фізичної підготовки студентської молоді є обсяг та інтенсивність навантаження, а також обсяг та спрямованість відпочинку між вправами, за допомогою варіювання яких здійснюється цілеспрямований розвиток сили, швидкості, гнучкості, спритності та витривалості, а також форм їх прояву.

Наявність відповідного методичного фонду не дозволяє вітчизняним практикам фізичного виховання ефективно здійснювати управління процесом розвитку витривалості та форм її прояву студента в зв'язку з відсутністю чітких рекомендацій з урахуванням особливостей контингенту. Наявність арсеналу відповідних засобів та методик, у більшості, стосується різних видів спорту або представників шкільного віку, а їх перенесення у практику фізичного виховання майбутніх фахівців є некоректним та недоцільним;

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека СПб.: МГП «Метрополис», 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры, 1988. – №4. – С. 29-31.
3. Василенко А.М. Максимальное потребление кислорода, как критерий устойчивости человека к гипоксии, гипер- и гипотермии //Космическая биология и авиакосмическая медицина, 1980. – №6. – С. 3-10.
4. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
5. Горбуля В.О., Горбуля В.Б. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005 – №24. – С. 47-51.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова кабінету міністрів України від 15 січня 1996 року №80, м. Київ. – 31 с.
7. Єднак В. Обґрунтування та вибір тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості юнаків-студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузів //Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту, Львів, 1997. – С. 64-66.
8. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах. Статистическо-аналитический справочник. – К., 2000. – 205 с.
9. Кузнєцова О. Вплив фізичної культури на стан здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах //Мат. науково-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України", Тернопіль, 2004. – С. 301-302.

Reference

1. Apanasenko G. L. (1992) Evolution of bioenergy and human health of the SPB: Metropolis IHP, - 123 p.

2. Apanasenko G. L., Naumenko R. G. (1988) Somatic health and maximal aerobic capacity of the individual // Theory and Practice of Physical Culture. - №4. - P. 29-31.
3. Vasilenko A. M. (1980) Maximum oxygen consumption as a criterion for human resistance to hypoxia, hyper- and hypothermia // Space Biology and Aerospace Medicine. - №. 6. - P. 3-10.
4. Volkov V.L. (2008) Fundamentals of the theory and methods of physical training of student youth: A textbook. - K.: "Education of Ukraine". - 256 p.
5. Gorbula V. O., Gorbula V. B. (2005) State of health, physical fitness and motivation for physical education of ZNU students // Pedagogy, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sports. - №24. - P. 47-51.
6. State tests and standards of assessment of physical fitness of the population of Ukraine, Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of January 15, 1996., №. 80, Kyiv. - 31 sec.
7. Yednak V. (1997) Substantiation and selection of tests for the assessment of the level of physical fitness of youth students of groups of general physical training of the main department of high schools // Mat. 1st All-Ukrainian Conference of Postgraduate Students in the Field of Physical Culture and Sports, Lviv. - P. 64-66.
8. Health of the population of Ukraine and activity of medical establishments of the system of health protection of Ukraine in 1990-1999. Statistical and analytical reference book. - K., 2000. - 205 p.
9. Kuznetsova O. (2004) Influence of physical culture on the health of students of economic specialties during their education in high schools // Mat. scientific practice. Conf. "Actual Problems of Development of the Sport for All Movement in the Context of European Integration of Ukraine", Ternopil. - P. 301-302.

УДК 796.011:37:022.258:[-057.87:373.5]

Масол В.В., Тимчик М. В.
Інститут проблем виховання НАПН України
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті висвітлено теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Із цією метою проаналізовано організаційно-педагогічні умови, зміст, форми і методи виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. Розкрито значення занять фізичною культурою та спортивно-масовою роботою у контексті виховання рішучості старшокласників. Встановлено, що уміле застосування у закладах загальної середньої освіти організаційно-педагогічних умов, змісту, форм і методів спрямованих на формування вольових та фізичних якостей особистості сприяє підвищенню в учнів старших класів фізичної підготовленості, вихованню рішучості, дисциплінованості та інших важливих особистісних якостей. Також з'ясовано, що дослідження є необхідним, оскільки в учнів шкільного віку знижується інтерес до занять фізичною культурою, тренувань у спортивних секціях та за місцем проживання.

Ключові слова: виховання рішучості, рішучість, старшокласники, фізична культура, спортивно-масова робота.

В.В. Масол, Н.В. Тымчик. Теоретические аспекты воспитания решимости старшеклассников в процессе занятий физической культурой. В статье освещены теоретические аспекты воспитания решительности старшеклассников в процессе занятий физической культурой. С этой целью проанализированы организационно-педагогические условия, содержание, формы и методы воспитания решительности старшеклассников в процессе занятий физической культурой в учреждениях общего среднего образования. Раскрыто значение занятий физической культурой и спортивно-массовой работой в контексте воспитания решительности старшеклассников. Установлено, что умелое применение в учреждениях общего среднего образования организационно-педагогических условий, содержания, форм и методов направленных на формирование волевых и физических качеств личности способствует повышению в учащихся старших классов физической подготовленности, воспитанию решительности, дисциплинированности и других важных личностных качеств. Также установлено, что исследование является необходимым, поскольку в учащихся школьного возраста снижается интерес к занятиям физической культурой, тренировкам в спортивных секциях и по месту жительства.

Ключевые слова: воспитание решительности, решительность, старшеклассники, физическая культура, спортивно-массовая работа.

V.V. Masol. N.V. Tymchyk. Theoretical aspects of the development of high school students' resolve in the process of physical education. The article highlights the theoretical aspects of the development of decisiveness of high school students in the process of physical education. For this purpose, the organizational and pedagogical conditions, the content, forms and methods of raising the resolve of high school students in the process of physical education in institutions of general secondary education are analyzed. The importance of physical education and mass sports in the context of educating the determination of high school students is revealed. It has been established that the skillful application of organizational and pedagogical conditions, content, forms and methods in the institutions of general secondary education aimed at the formation of the volitional and physical qualities of the person helps to increase physical fitness in high school students, foster decisiveness, discipline and other important personal qualities. It was also established that the study is necessary, since interest in physical education, training in sports sections and in the community decreases in school-age students.

Studying the theory and practice of nurturing the determination of high school students in the process of physical education gives reason to believe that under the present conditions this problem is paid little attention in the institutions of general secondary education. Also, the need to study the theoretical aspects of fostering determination, organizational and pedagogical conditions, content, forms and methods due to the gradual decline in students' motivation to exercise physical education, sports and mass work, which leads to inferior physical development and formation of senior students.

Key words: education of determination, determination, high school students, physical culture, sports and mass work.

Постановка проблеми. Сучасні українські реалії, зокрема реформування всієї освітньої сфери, смислово-ціннісним пріоритетом виступає виховання вольових якостей, забезпечення фізичної підготовленості та здоров'я учнівської молоді як майбутніх захисників Вітчизни, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою.

Вивчення теорії та практики щодо виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою дає підстави вважати, що за сучасних умов даній проблемі приділяється незначна увага в закладах загальної середньої освіти. Також, необхідність дослідження теоретичних аспектів виховання рішучості, організаційно-педагогічних умов, змісту, форм і методів зумовлене поступовим зниженням в учнів інтересу до занять фізичною культурою, спортивно-масової роботи, що веде до неповноцінного фізичного розвитку й формування старшокласників як особистостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення наукової літератури дає змогу узагальнити досвід та результати попередніх досліджень. Встановлено, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Це, насамперед, дослідження основ виховання вольових якостей (А. Артюшенко, Д. Бінецький та інші), виховання цілеспрямованості учнівської молоді засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності (Н. Касіч, М. Тимчик), вивчення теоретичних аспектів ролі виховання у формуванні особистості старшокласників (І. Бех, М. Зубалій, О. Остапенко та інші), виховання прагнення до самостійності засобами спортивно-ігрової діяльності (Д. Бінецький) та ін. Вивчення теоретичних основ досліджуваного феномену засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання вольових якостей учнівської молоді, однак проблема виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою за сучасних умов досліджена недостатньо тощо.

Мета дослідження – розкрити теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найважливіших завдань сучасної української школи є вирішення проблеми зміцнення і збереження здоров'я учнів, формування моральних та вольових якостей. Особливо це актуально щодо дітей старшого шкільного віку. При чому, як свідчать результати досліджень українських вчених (Д. Бінецький, Ж. Дьоміна, М. Зубалій, Н. Касіч, О. Тимошенко, М. Тимчик та інші) традиційна система фізичного виховання не гарантує учням освоєння життєво важливих цінностей фізичної культури через недостатній обсяг рухової активності. Згідно з цим, на думку авторів, основна причина даної проблеми криється у недостатній мотивації старшокласників до уроків фізичної культури, яка проявляється у відсутності рішучості, цілеспрямованості, самостійності, пасивному відношенні до занять фізичними вправами тощо.

Загально відомо, що заняття фізичною культурою сприяють формуванню в старшокласників вольових та фізичних якостей тощо. Тим більше, аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що старший шкільний вік є важливим в житті кожного учня й активно впливає на подальше його життя. Тому, зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє встановити, що у даному віці ефективно формуються такі вольові якості як рішучість, цілеспрямованість, витримка, сміливість та інші. При чому, сенситивність даного віку щодо виховання рішучості зумовлена інтеграцією мотивів, емоційністю старшокласників, які прагнуть долати труднощі в освітній та спортивній діяльності, оцінюють своє оточення, вчинки та дії однолітків, аналізують власну діяльність, формують під час занять фізичною культурою та спортом самооцінку та самоцінність тощо [1; 6; 7].

Досліджуючи рішучість Л. Рубенштейн зазначає, що це вольова якість, яка проявляється в самому прийнятті рішення, полягає у швидкості та впевненості, з якою приймається рішення та твердості, з якою воно зберігається, на противагу тим коливанням, котрі виявляє нерішуча людина. На думку вченого, однією з найважливіших особливостей формування досліджуваного феномена є залежність діяльності у процесі якої проявляється імпульсивність й обдуманість. Оскільки афект та інтелект мають фундаментальне значення щодо виховання вольових якостей старшокласників [7].

Також, у контексті нашого дослідження важливим є бачення Е. Біспен, яка у процесі власного дослідження визначила, що ключовою вольовою якістю спортсменів та учнівської молоді є рішучість. Узагальнюючи наукові праці учена акцентує, що досліджувана проблема посідає важливе місце, адже у процесі ігрової діяльності спортсмени мають змогу формувати важливі вольові якості. Тому є підстави вважати, що старшокласникам для досягнення поставленої мети у процесі занять фізичною культурою та спортом потрібно проявляти не лише технічну майстерність та фізичну підготовленість, а й високо розвинені вольові якості (сміливість, рішучість); вміти вести безкомпромісну боротьбу, долати посильні труднощі, доводити розпочату справу до логічного кінця. Як зазначає педагог, прояв рішучості має деякі специфічні особливості й проявляється в активних єдиноборствах з гравцями команди противника; уміти вести силову боротьбу; здатності своєчасно приймати рішення у відповідальні моменти гри і без вагань їх реалізовувати; прагненні грати та йти на загострення гри; виконанні ризикованих прийомів тощо [2].

У зв'язку з викладеним вище, на нашу думку, під час виховання рішучості старшокласників слід опиратися на дослідження Н. Касіч, яка у процесі експериментального дослідження довела ефективність чотирьохетапної процесуальної схеми сходження особистості, щодо виховання вольових якостей учнівської молоді у процесі фізкультурно-оздоровчої

діяльності. Згідно з цим ми погоджуємося з педагогом, що методика виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою має бути орієнтована на розв'язання таких завдань як: поглиблення знань старшокласників про рішучість як важливу вольову якість; розвиток емоційно-ціннісної сфери особистості (формування у старшокласників мотивації до занять фізичною культурою); здатність учнями старших класів приймати значущі рішення та самостійно виконувати їх у процесі занять фізичною культурою, уміння рішуче діяти й володіти собою та своїм тілом під час виконання фізичних вправ; виявлення старшокласниками рішучості у практичній діяльності [5].

Далі з'ясуємо, які організаційно-педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою є ефективними. Орієнтуючись на наукові праці Д. Бінецького, який досліджував проблему виховання вольових якостей учнів засобами фізичної культури встановлено, що дієвими в освітньому процесі є такі організаційно-педагогічні умови як підвищення мотивації школярів до самостійності в процесі занять спортивними іграми; удосконалення змісту, методів та організаційних форм спортивно-ігрової діяльності учнів для формування рішучості, самостійності в процесі занять спортивними іграми; набуття старшокласниками практичного досвіду самостійних занять спортивними іграми та розвитку в них активності до таких занять тощо [3].

Як свідчать дані М. Тимчика та Н. Касіч під час виховання таких вольових якостей як рішучість, дисциплінованість та цілеспрямованість, слід уміло підбирати зміст, форми і методи фізичної культури, оскільки від цього залежить освітній результат. У зв'язку з викладеним вище педагоги пропонують використовувати під час занять фізичною культурою такі форми фізкультурно-оздоровчої роботи як: оздоровче плавання; фітнес; спортивно-ігрову діяльність та змагання, які передбачають урахування інтересів та бажань старшокласників [4]. У той же час слід зазначити, що використання даних форм буде ефективнішим у поєднанні з такими методами виховання рішучості як: переконання, створення ситуацій успіху та подолання труднощів, дискусії, заохочення, доручення тощо [9].

Шляхом аналізу психолого-педагогічних джерел із проблеми дослідження також з'ясовано, що від рівня вихованості у старшокласників рішучості залежить успішність в освітній та спортивній діяльності [8].

Висновки. Таким чином, матеріали здійсненого дослідження дозволяють узагальнити теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Це дає підстави припускати, що ефективність досліджуваного феномену залежить від реалізації чотирьохетапної процесуальної схеми сходження особистості; упровадження дієвих організаційно-педагогічних умов, змісту, форм і методів тощо. Також вдалося зафіксувати, що учням старших класів для досягнення поставленої мети та розв'язання освітніх завдань у процесі занять фізичною культурою та спортом потрібно уміти проявляти не лише технічну майстерність та фізичну підготовленість, а й необхідні вольові якості (рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість та інші).

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: особливостей виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою; організаційно-педагогічних умов виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою; гендерних особливостей у контексті даної проблематики тощо.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник / Бех І.Д. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Биспен Е.Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировки футболистов 13-15 лет: автореф. ...дисс. канд. пед. наук / Е.Р. Биспен. – ГДОИФК. СПб., 1992. – 23 с.
3. Бінецький Д.О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Д. О. Бінецький. – К., 2019. – 22 с.
4. Касіч Н. П. Сучасний стан виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н. П. Касіч, М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). - С. 235-239.
5. Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н.П. Касіч. – К., 2019. – 21 с.
6. Пилипенко В.М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В.М. Пилипенко, М.В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98) 18. – С. 124–126.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии [сост. К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский] / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1. – 1989. – 485 с.
8. Тимчик М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Тимчик, Г. А. Коломоець, Ю. Є. Докукіна. – Кіровоград, Імекс-ЛТД. – 2014. – 242 с.
9. Тимчик М.В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М.В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

References

1. Bekh I.D. Vychovannia osobystosti : pidruchnyk / I. D. Bekh. – K. : Lybid, 2008. – 848 s.
2. Bispen E.R. Vospitanie smelosti i reshitelnosti v protsesse sportivnoy trenirovki futbolistov 13-15 let: avtoref. ...diss. kand. ped. nauk / E.R. Bispen. – GDOIFK. SPb., 1992. – 23.

3. Binetskyi D.O. (2019) Vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / D. O. Binetskyi. – K., 2019. – 22 s.
4. Kasich N. P. Tymchyk M. V. (2018). "The modern state of education of purposefulness of senior teenagers in physical and health activity". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)- Iss. 3K (97). Pp. 235-239.
5. Kasich N.P. (2019). "Development of dedication to purpose in senior teenagers in the process of physical education and recreation activities". K. 21 p.
6. Pylypenko V.M. Tymchyk M. V. (2018). "Theoretical aspects of the physical education of cadet-student youth by means of football". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 4 (98) 18. Pp.. 124–126.
7. Rubinshteyn S. L. Osnovy obschey psihologii [sost. K. A. Abulhanova-Slavskaya, A. V. Brushlinskiy] / S. L. Rubinshteyn. – M.: Pedagogika, 1989. – T. 1. – 1989. – 485 s.
8. Tymchyk M. V. Fizychnye vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv / M. V. Tymchyk, H. A. Kolomoiets, Yu. Ye. Dokukina. – Kirovohrad, Imeks-LTD. – 2014. – 242 s.
9. Tymchyk M.V. Fizychnye vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvnykh ihor u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / M.V. Tymchyk // Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiyni potentsial Materialy zvitnoi naukovy-praktychnoi konferentsii. – Ivano-Frankivsk, NAIR. – 2013. – S. 437-440.

Медведева І.М.

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

Радзівський В. П.,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗВО

У статті розкрито особливості навчання студентів – медичних ВНЗ з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності. Представлено визначену на основі аналізу та результатів проведених наукових досліджень структуру методики розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів на заняттях з фізичного виховання. Розкрито спрямованість та зміст навчального процесу з фізичного виховання майбутніх лікарів, який обумовлено соціальними вимогами та фізичною готовністю студентів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: структура, методика, складова, засоби, методи.

Медведева И.М., Радзиевский В.П. Методика развития физической работоспособности студентов медицинских ВУЗов. В статье раскрыты особенности обучения студентов медицинских ВУЗов с учетом их будущей профессиональной деятельности. Представлена определенная на основе анализа и результатов проведенных научных исследований структура методики развития физической работоспособности студентов - будущих врачей на занятиях по физическому воспитанию. Раскрыта направленность и содержание учебного процесса по физическому воспитанию будущих врачей, который обусловлен социальными требованиями и физической их готовностью к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: структура, методика, составляющая, средства, методы.

Medvedeva I.M., Radzjevsky V.P. Methods of development of physical working students of medical higher education institutions. The article describes the peculiarities of teaching students - medical universities with regard to their future professional activity, presents defined methodology structure of teaching the technologies of physical working capacity development of students - future physicians at physical education lessons, based on the analysis, generalization and results of scientific researches. Focus and content of the educational process on the physical education of future physicians is revealed, which is conditioned by social requirements and physical readiness of students for future professional activity.

Structure of the educational process of physical education of students - future physicians consists of the following components:

Motivational and target orientation is the main component of the learning process and includes goal, tasks, functions and direction of physical training of students, which promotes the formation of conscious attitude motivation to the educational process of physical education, its means and independent motor activity trainings, the desire to constantly improve physical culture - health and sports skills.

Organizational and content component is aimed to the introduction of physical culture and health technologies aimed at strengthening health, increasing physical fitness and physical capacity of students, forming and upbringing students for life. In addition, this component determines the criteria for selecting the means and forms of physical education.

Diagnostic component of the training method is directed to the regular monitoring and diagnostics of the level of formation of students of theoretical knowledge, practical skills and abilities, level of physical preparedness and physical efficiency.

For the medical students the importance of a health culture, healthy lifestyle, and harmonious development of the physical qualities greatly increases due to the studying process peculiarities and specifics of the future medical profession. Conducted scientific research analysis shows that the most important among physical qualities for professional activity of future doctor is

physical endurance, which provides low fatigue and high efficiency.

Key words: structure, methodology, component, means, methods.

Актуальність. Фізичне виховання в освітньому процесі вищих навчальних закладів, як складова загальної системи освіти, передбачає забезпечення основи та розвитку здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності, підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення [1,2,7,18].

Аналіз науково-методичної літератури, державних документів, що регламентують фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах свідчать про різке погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку та фізичної працездатності серед студентської молоді. Незважаючи на проведення реформи вищої освіти, за останні роки методика проведення навчальних занять з фізичного виховання студентів суттєво не тільки не змінилась, але й погіршилась, її ефективність суттєво знизилась. Враховуючи низький рівень мотивації студентів до рухової активності та занять спортом, негативне та байдуже відношення з боку деяких керівників вузів до фізичного виховання, гостро постає питання про розробку нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді та впровадження в нього відповідних сучасних технологій [7,11,14,15]. Доцільність дослідження обумовлена необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у вищих медичних навчальних закладах, яке має реалізовуватись переважно за умов упровадження сучасних технологій навчання в процес фізичного виховання студентської молоді з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності. Урахування соціальної та педагогічної значущості проблеми, об'єктивної потреби в розвитку фізичної працездатності студентів-медиків, обумовили вибір мети представленого дослідження [19,20,21].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці ефективності методики розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості.

З метою визначення мотивації студентів до занять з фізичного виховання, особистого ставлення до активних занять руховою діяльністю і спортом проведено анкетування, в якому прийняли участь студенти I-II курсів медичних університетів [14,15,20].

Результати дослідження. Узагальнення результатів анкетування дозволило встановити, що переважна більшість студентів не мають протипоказань до активних занять фізичним вихованням та спортом, але серйозної уваги потребує питання щодо кількості студентів, які б активно та систематично відвідували спортивні секції та мали спортивну кваліфікацію і спортивні досягнення. Діагностика відношення студентів I-II курсів до відвідування занять з фізичного виховання дозволила встановити, що 48,2% студентів відвідують заняття із задоволенням, 43,2% студентів поки ще не визначились у своїй оцінці, а 8,6% студентів надали негативні відповіді. На наш погляд, такий розподіл відповідей пов'язаний із неналежним рівнем сформованості в них мотивації до занять з фізичного виховання та одноманітним характером їх проведення. Ця думка також підтверджується відповідями на питання стосовно відвідування студентами спортивних секцій. Із загальної кількості опитаних виявилось, що тільки 24% студентів відвідують спортивні секції, 76% не приділяють уваги заняттям фізичними вправами та спортом у поза навчальний час. Отримані дані свідчать про перевагу малорухливого способу життя, якому надає студентська молодь та її негативне ставлення до спорту, пов'язане в першу чергу, з неналежним відношенням в родині до здорового способу життя та рухової активності, нерозумінням оздоровчої цінності рухової діяльності людини протягом життя, а також незадовільним рівнем спортивно-масової роботи кафедри зі студентством. Результати проведеного анкетування серед студентів I-II курсів визначили головні питання, які потребують вирішення з метою суттєвого поліпшення навчально-виховного процесу з фізичного виховання. До них відносяться: внесення змін до навчальної програми з фізичного виховання, а саме до її теоретичного розділу [15,19,21]. Передбачається, що зміст теоретичних занять буде полягати у формуванні знань у студентів про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, компоненти фізичного здоров'я: фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рухову активність, фізичну працездатність та фізичну форму. Це дозволить сприяти не тільки розвитку вищезазначених компонентів фізичного здоров'я на заняттях з фізичного виховання, секційних заняттях з різних видів спорту, самостійних заняттях фізичною культурою та спортом, під час активного проведення відпочинку та дозвілля, але й буде допомагати підвищенню рівня мотивації у студентів до рухової активності.

Використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання засобів аеробної спрямованості потребують впровадження відповідних методів медико-біологічного контролю, які дозволять викладачам спостерігати за станом фізичного здоров'я студентів. Отримані дані проведеного кореляційного аналізу свідчать про наявність нервово-емоційних стресів та зниження рухової активності студентів I-II курсів, які виступають основною причиною незадовільної динаміки фізичної підготовленості студентів за час їх навчання у вузі. В умовах фізичної бездіяльності фізична працездатність та фізична готовність майбутнього спеціаліста до трудової майбутньої діяльності суттєво зменшується, що в результаті не призводить до успішного виконання обраного виду професійної діяльності [3,16,21].

При визначенні структурних складових методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності нами були враховані наступні методичні положення побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання, а саме: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу, взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я, дотримання доступного рівня труднощів при проведенні занять з фізичного виховання та плануванні фізичних навантажень, набуття рухових навичок та якісне опанування технікою фізичних вправ, забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та намагання до максимальної активності студентів під час їх проведення, поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, впровадження сучасних технологій в навчальний процес та забезпечення його якісним спортивним

інвентарем. Авторська комплексна диференційована програма розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів включає в себе оздоровчі технології аеробної спрямованості, побудована з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів і є структурною складовою запропонованої методики навчання з фізичного виховання [20,2].

Направленість навчального процесу з фізичного виховання обумовлена метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання. Мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів. Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності [14, 15, 19].

Таблиця 1.

Для студентів із задовільним рівнем фізичних можливостей:

1.	Ходьба	Дистанція – 3,2км; тривалість -30хв	---	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з 2-х занять).	Рівномірний безперервний
2 (а)	Чоловіки – легкоатлетичний біг	Довжина дистанції від 200м до 1400м, обсяг бігу від 2000 до 2800м; швидкість бігу від 1,9 до 3,1 м/с; Пульс у межах 145 – 155 уд/хв	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 105-110 уд/хв.	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з 2-х занять).	МСК = 31 – 39 мл/хв./кг; Біг з рівномірною швидкістю; Метод повторно-інтервальної вправи
2 (б)	Жінки – легкоатлетичний біг.	Довжина дистанції від 200м до 1000м, обсяг бігу від 1200 до 1600м; швидкість бігу від 1,4 до 2,4 м/с; Пульс у межах 135 – 150 уд/хв;	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 106-110 уд/хв.	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з 2-х занять).	МСК= 26 – 35 мл/хв./кг; Біг з рівномірною швидкістю; Метод повторно-інтервальної вправи
3.	Оздоровчий біг	Довжина дистанції –4,0 км, тривалість 26 хв. Пульс у межах 130-145 уд/хв.	---	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Рівномірний безперервний
4(а)	Чоловіки -біг у безперервному русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху.	Довжина дистанції -3,6 км, тривалість 24 хв. Зміна швидкості через 5 хв., утримуюча швидкість 1,5 хв. Пульс у межах 145-155уд/хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 110-112 уд/хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Фартлек або метод гри швидкостей.
4(б)	Жінки-біг у безперервному русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху.	Довжина дистанції -1,4 км, тривалість 10 хв. Зміна швидкості через 5 хв., утримуюча швидкість 1,0 хв. Пульс у межах 140-150уд/хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 112-114 уд/хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Фартлек або метод гри швидкостей.
5.	Елементи оздоровчого хортингу. Пересування у лівосторонній, правосторонній та фронтальній стойці	1.Виконують 8 - 10 повторень в одній серії; 2.Виконують 3-4 повторення реглам. роботи, 1-3 серії. Пульс 145-150 уд/хв.	1) Повторення через 10-15с. 2) Між станціями - ходьба	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Інтервальний метод. Кругове тренування
6.	Стрибкові вправи в русі та на місці	Виконують 12-14 стрибків, 3-5 серій. Пульс 140-150 уд/хв.	Повторення серій через 1,5-2,0 хв. відпочинку	Мікроцикл складається з двох занять	Інтервальний метод.
7.	Базові кроки та їх варіанти, стилізовані форми бігу у поєднанні з рухами руками, підскоки, стрибки.	Тривалість вправи 15-20 хв. 3-5 вправ на кожному м'язів, утримання 20-30с. Пульс 140-145 уд./хв.	Музичний супровід відповідно до обраного стилю.	Мікроцикл складається з двох занять.	Рівномірний безперервний.
8.	Загальнозміцнюючі силові вправи виконуються стоячи біля опори та в партері (вправи для верхнього плечового поясу, пресу, спини, ніг). Додатково використовуються	6-8 вправ по 6-8 повторів. Пульс 140-145 уд./хв.	Повторення серій через 1,5-2,0 хв.	Мікроцикл складається з двох занять.	Інтервальний метод.

	предмети (гантелі, гумові стрічки).				
9.	Комплекс силових вправ на основні групи м'язів із використанням спортивного інвентаря (амортизатору, гантелей, грифу, скакалок, набивних м'ячів). Між серіями вправ виконуються базові кроки з аеробіки, переміщення, приставні кроки, стрибки, біг на місці.	Виконують по 5-6 вправ на кожну групу м'язів. Пульс 140-150 уд./хв	Музичний темп від 120 до 132 акцентів /хв. Повторення серій через 2-2,5 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Метод інтервального тренування, метод строго регламентованих вправ.
10.	Скандинавська ходьба	Тривалість вправи 60хв. Темп повільний. Пульс 140-150 уд./хв.	—	Щотижневе поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з 2-х занять).	Рівномірний безперервний.
11.	Скандинавська ходьба по пересіченій місцевості. Вгору та вниз.	Тривалість вправи 20-25 хв. Вгору виконувати вправу у швидкому темпі, 3-4 серії.	Повторення серій через 1,5-2,5 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Інтервальний метод.
12.	Підйом нагору з палицями стрибками, спускатись вниз бігом. Схил висотою 40-60 см.	Тривалість вправи 15 - 20 хв. Вгору виконувати вправу у швидкому темпі. Виконувати 3-4 серії. Пульс 140-150 уд./хв.	Повторення серій через 1,5 -2,5 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Інтервальний метод.
13 (а)	Велокрос - чоловіки	Тривалість вправи 1 год. Дистанція 30 км; Пульс 140-150 уд./хв.	—	Мікроцикл складається з двох занять.	Рівномірний
13 (б)	Велокрос-жінки	Тривалість вправи 30-40 хв. Дистанція 7-8 км; Пульс 145-150 уд./хв.	—	Мікроцикл складається з двох занять.	Рівномірний
14.	Фігурне водіння велосипеда – змійка між стійками, коло, вісімка, перенесення предмету, зигзаг, змійка між фішками.	По 5-6 вправ на кожну групу м'язів, 6-8 повторів у кожній серії, 3-4 серії. Пульс 140-150 уд./хв.	Повторення серій через 2-3 хв.	Мікроцикл складається з двох занять.	Інтервальний метод.
15.	Імітація захисних і атакуючих дій, удари та блоки руками й ногами	По 5-6 вправ ,6-8 повторів у кожній серії, 3-4 серії. Пульс 140-150 уд./хв.	Повторення серій через 2-3 хв.	Мікроцикл складається з двох занять.	Інтервальний метод.

Направленість навчального процесу з фізичного виховання обумовлена метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання. Мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів. Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності [14, 15, 19].

Процесуально-діяльнісна складова включає в себе впровадження запропонованих методів, застосування відповідних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичних знань, формування рухових дій, умінь та навичок. Діагностична складова методики навчання спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівнів сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Рівні сформованості знань, умінь та навичок диференціювались на високий (170-200 балів, «А» – оцінка «відмінно»), добрий (140-169 балів, «В, С» – оцінка «добре»), задовільний (120-139 «Д, Е» – оцінка «задовільно») та незадовільний рівень (нижче 139 балів, оцінка «незадовільно»).

У результаті впровадження створеної методики у студентів, які входили в склад експериментальної групи, виявлені наступні позитивні зміни, що характеризують рівень їх функціонального стану під впливом систематичних навантажень (рис. 2): показники індексу Руф'є покращились у 65% студентів, практично не змінилися у 28% студентів, погіршилися лише у 7% студентів. За показниками тесту 6 хв. ходьби, які характеризують функціональний клас серцевого стану студентів експериментальної групи, отримані такі результати: покращились показники у 67% студентів, з них «дуже високий» клас функціонального стану отримали 15,2% студентів, висока оцінка була виявлена у 48% студентів, результат «вище норми» показали 8,6% студентів, «норма» визначена у 4,3% студентів. Не змінилися результати у 25%, погіршення результатів відбулось у 8% студентів. Результати формувального етапу засвідчують позитивний вплив авторської комплексної

диференційованої програми, спрямованої на розвиток фізичної працездатності, що побудована на основі урахування рівнів фізичної підготовленості студентів. В експериментальній групі результати стрибків на скакалці покращились у 65% студентів, залишились на однаковому рівні у 20% студентів, погіршились у 15% студентів. Відносно силової витривалості, у студентів експериментальної групи результати у згинанні та розгинанні рук покращились у 59% студентів, не змінилися у 26% студентів, погіршились у 15,2% студентів[20,21].

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів експерименту в експериментальній групі після застосування запропонованої методики, свідчать про їх позитивну динаміку, а саме: ступінь функціонального стану студентів, яку обумовлюють результати індексу Руф'є та 6-хвилинного тесту ходьби покращились на 65% та 67% відповідно ($p \leq 0,01$); загальна витривалість на 61% ($p \leq 0,001$); швидкісна витривалість на 65% ($p \leq 0,01$); силова витривалість на 59% ($p \leq 0,01$), які визначають рівень розвитку фізичної працездатності студентів експериментальної групи [19,20,21].

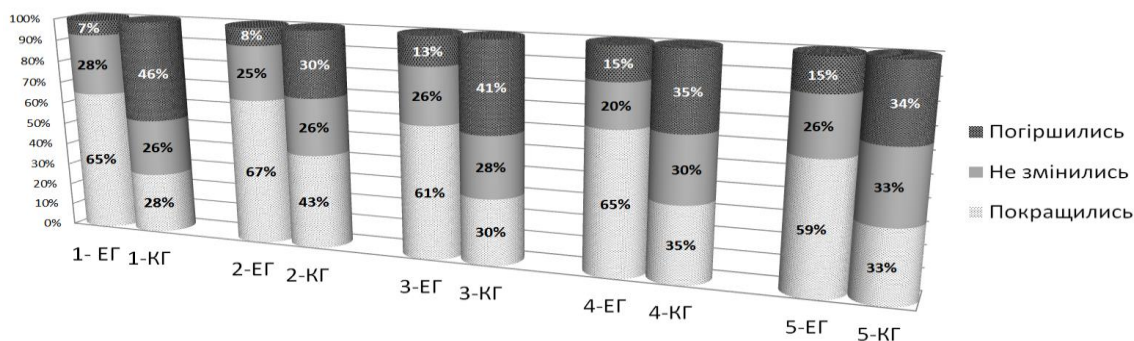


Рис. 1. Динаміка досліджуваних показників студентів експериментальної та контрольної груп: 1-2 – проба Руф'є; 3-4 – ходьба 6 хв.; 5-6 – біг (чоловіки та жінки); 7-8 – стрибки на скакалці; 9-10 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Висновки. Таким чином, експериментальне дослідження довело, що впровадження усіх системоутворювальних компонентів розробленої методики розвитку фізичної працездатності на основі урахування рівня фізичної підготовленості майбутніх лікарів сприяло її підвищенню.

Результати проведеного дослідження та їх впровадження стануть в нагоді студентам та викладачам вищих медичних та педагогічних вузів, учителям загальноосвітніх шкіл, тренерам спортивних шкіл.

Література

1. Башавець Н.А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання / Н.А. Башавець // Фізичне виховання в школі. - 2011. - № 4. - С. 21-24.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012. - 231с.
3. Власов Г.В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г.В. Власов // Науковий журнал Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №1. – С. 29-32.
4. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Гаркуша С.В. Структура та функції здоров'язбережувальних технологій / С.В. Гаркуша // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. - 36. Статей.- Ялта: РВВ КГУ, 2014. - Вип. 43. - Ч.2. - С. 59-64.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.;
7. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Г.П. Грибан. – Київ, 2013. – 40 с.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – К., 1997. – 36 с.
9. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. на соискание научной степени канд.пед.наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / О.А. Заплата. - Кемерово, 2007. - 24с.
10. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ "Поліграф-Експрес", 2005. – 195 с.
11. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ „Українські технології”, 2005. – 175с.
12. Мандриков В.Б. Физические качества человека. Выносливость и быстрота. Методы развития и контроля. : метод. рекомендации / В.Б. Мандриков. - Волгоград, 2014. - 10с
13. Медведєва, І. М. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ / І. М. Медведєва, В. П. Радзівський, І. В. Новікова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 67-72.

14. Медведєва І. М. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. / І. М. Медведєва, В. П. Радзієвський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 147. Том. І. Чернівці: ЧНПУ, 2017. С. 323-328.
15. Медведєва Ірина, Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів медичних ВНЗ з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності / Ірина Медведєва Віктор Радзієвський. // Гірська школа Українських Карпат. Наукове видання з педагогічних наук. Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Випуск 17. 2017. С. 129-137.
16. Носко М. О. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Чернігівська область / Носко М. О., Дятлов В. О. / ред. рада вид.: В. Г. Кремень (гол.) [та ін.]; редкол. тому: М. О. Носко (гол.) [та ін.]. – К.: Знання України, 2012. – 149 с.
17. Носко М. О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М. О. Носко, І. М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернівці: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том II. – С. 226-330.
18. Радзієвський В. П. Визначення структурних складових методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів ВНЗ – майбутніх лікарів. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 7 (89) 17. К. 2017. С. 23-28.
19. Радзієвський В. П. Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (з елементами оздоровчого хортингу). Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 33-38.
20. Радзієвський В. П. Методика навчання майбутніх лікарів технологій розвитку фізичної працездатності: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. П. Радзієвський – Чернівці, 2017. – 20 с.
21. Теория и методика физического воспитания: учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта]: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Кривич. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.

References

1. Bashavetz N.A. (2011) Formuvannya kultury zdorov'yazberezhennya studentiv pid chas zanyat z fizychnogo vukhovannya. Fizychnye vukhovannya v shkoli. No. 4. P.21-24. (in Ukrainian).
2. Vilenskiy M.Ya. Gorshkov A.G. (2012) Fizicheskaya kultura i zdorovyiy obraz zhizni studenta: uchebnoye posobie. KNORUS, 231 p. (in Russian).
3. Vlasov G.V. (2010) Fizychnye vykhovannya yak osnova profesiynoho stanovlennia fakhivtsiv medychnykh zakladiv. Naukovyi zhurnal Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kharkiv: No.1. Pp. 29-32. (in Ukrainian).
4. Volkov V. (2008) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: [navchalnyi posibnyk] K. Osvita Ukrainy, 256 p.
5. Harkusha S.V. (2014) Struktura ta funktsii zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Ser.: Pedahohika i psykhohihiia. Yalta. Vol. 43. Pp. 59-64. (in Ukrainian).
6. Hryban H. P. (2013) Zhyttiedialnist ta rukhova aktivnist studentiv Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 593 p. (in Ukrainian).
7. Hryban H.P. (2013) Metodychna systema fizychnoho vykhovannya studentiv ahrarnykh universytetiv [Methodological system of agrarian universities students physical education]. Kyiv. 40 p. (in Ukrainian).
8. Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy / [za red. M.D. Zubaliia]. – K., 1997. – 36 s. (in Ukrainian).
9. Zaplatina O.A. (2007) Rol fizicheskogo vospitaniya v podgotovke studentov vuza k buduschey professionalnoy deyatel'nosti [The role of physical education in preparing university students for future professional activities] Kemerovo, 24 p. (in Russian).
10. Krutsevich T. Yu., Vorobev M. I. (2005) Kontrol v fizicheskom vospitanii detey, podrostkov i yunoshey: uchebnoye posobie [Control in the physical education of children, adolescents and youths: a training manual] Kiev: TOV "Poligraf-Ekspres". 195 p. (in Russian).
11. Kuznetsova O.T., Kuts O.S. (2005). Metodyka pidvyshchennia rozumovoi i fizychnoi pratsezdatsnosti studentiv z nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti: Metod. Posibnyk. Lviv. 175 p. (in Ukrainian).
12. Mandrikov V.B. (2014). Fizicheskie kachestva cheloveka. Vyinoslivost i byistrota. Metody razvitiya i kontrolya. : metod. Rekomendatsii. Volgograd. 10 p. (in Russian).
13. Medvedieva I. M., Radzievskyi V. P., Novikova I. V. (2016) "Theoretical and methodological foundations of wellness orientation learning technologies in the system of physical training of students in higher education". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov Universit. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 3K (80) 16. Pp. 67-72. (in Ukrainian).
14. Medvedieva I. M., Radzievskyi V. P. (2017). "Modern and traditional means of aerobic orientation in the system of physical education of medical universities students". Scientific Journal Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium" Iss. 147. T. I. Pp. 323-328. (in Ukrainian).
15. Medvedieva Iryna, Radzievskyi Viktor. (2017). "Theoretical analysis of the problem of physical education of medicine students: peculiarities of future professional activity". Mountain School of Ukrainian Carpaty. Iss. 17. Pp. 129-137. doi: 10.15330/msuc.2016.15.119-122

16. Nosko M.O., Diatlov V.O. (2012) "Higher Pedagogical Education and Science of Ukraine: History, Present and Prospects for Development. Chernihiv region". [Vyshcha pedahohichna osvita i nauka Ukrainy: istoriia, sohodennia ta perspektyvy rozvytku. Chernihivska oblast]. K.: Znannia Ukrainy. 149 p. (in Ukrainian).
17. Nosko M.O., Medvedieva I.M. (2011). "Forming of young people conscious attitude to their own health in the system of extra school education". Scientific journal Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium" Iss. 86. T. II. Pp. 226-330. (in Ukrainian).
18. Radziievsky V.P. (2017). "Definition of structural components of teaching technology of physical development disability of students of higher education - future doctors". Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov Universit. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) Iss. 7 (89) 17. . S. 23-28. (in Ukrainian).
19. Radziievsky V. P. (2017). Kompleksna prohrama rozvytku fizychnoi pratsezdatsnosti studentiv-maibutnikh likariv yak skladova navchalnoi dystsypliny «Fizychne vykhovannia» (z elementamy ozdorovchoho khortynhu). Teoriia i metodyka khortynhu. K. Iss. 7. Pp. 33-38. (in Ukrainian).
20. Radziievsky V. P. (2017). "Methodology of training future physicians of technologies for the development of physical ability to work" Chernihiv. 20 p. (in Ukrainian).
21. Theory and methodology of physical education: a textbook [for university students of physical education and sports [Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya : uchebnik]. red. T. Yu. Krutsevich. K., 2003. 424 p. (in Russian).

УДК 378.147

Мирошніченко В.О.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет біоресурсів і природокористування України

КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлено та обґрунтовано критерії і показники професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та методу експертних оцінок було визначено мотиваційний, теоретичний, практичний та рефлексивний критерії, які враховують зміст компонентів структури професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних закладів вищої освіти. Визначено, що фізичне виховання студентів має залежати від специфічного характеру їхньої майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, критерій, студенти, фізичне виховання.

Мирошніченко В. А. Критерии и показатели сформированности профессионально прикладной физической подготовленности студентов аграрных высших учебных заведений. В статье освещены и обоснованы критерии и показатели профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. На основе теоретического анализа научной литературы и метода экспертных оценок были определены мотивационный, теоретический, практический и рефлексивный критерии, учитывающие содержание компонентов структуры профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных высших учебных заведений. Установлено, что физическое воспитание студентов должно зависеть от специфического характера их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, критерий, студенты, физическое воспитание.

Myroshnichenko V.O. Criteria and indicators of the formation of professionally applied physical fitness of students of agricultural higher educational institutions. This article focuses on analyzing the criteria and indicators by which you can determine the level of professional and applied physical training of future agribusiness professionals.

The orientation of vocationally applied physical training of students of agrarian higher educational establishments is determined by the requirements that put to their physical and psychophysiological preparedness and the possibilities of realization of these requirements in the process of physical education training and conducting mass sports.

Students, as future professionals who actively influence the future of the state, should not only have a high level of professional readiness, but also be physically enduring, able-bodied and healthy.

A large amount of their daily and weekly workload leads to a systematic accumulation of fatigue, decreased activity, and, accordingly, a tendency to deteriorate the health of students enrolled in various educational institutions, including agricultural educational institutions.

The use of various types of physical activity in the educational process of farmers will contribute to the prevention of diseases, increase of working capacity, increase of life expectancy, organization of leisure activities, fight against bad habits, create conditions of knowledge of own opportunities and provide optimum activity.

Key words: vocational-applied physical training, criterion, students, physical education.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження критеріїв та показники сформованості професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і

практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності освітнього, оздоровчого, виховного процесу в навчальних закладах. Вивчення психолого-педагогічної літератури засвідчує, що для студентів велике значення мають критерії та показники професійно-прикладного фізичного виховання. Це пояснюється тим, що майбутня діяльність студентів аграрних закладів вищої освіти має свої особливості: конкретна спрямованість фізичного виховання як дисципліни навчального плану визначається не тільки загальними завданнями, але й вимогами, зумовленими фахом, за яким готують студента, внаслідок цього повинні враховуватись умови характеру їх майбутньої професійної діяльності. Однак, в останні роки дослідженню проблеми критеріїв та показників професійної фізичної підготовки студентів надається недостатня увага, що призвело до поступового зниження в них інтересу до занять з фізичного виховання.

Аналіз попередніх досліджень. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Професійно-прикладній фізичній підготовці присвячені наукові і методичні праці, у яких висвітлюються (В. Г. Арефьев, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, В. П. Краснов та ін.). Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить про те, що проблема визначення критеріїв і показників оцінки студентів до професійної діяльності висвітлюється у працях багатьох дослідників (Н. Безгодова, Н. Бібік, В. Введенський, Т. Гороховська, М. Лісовий, В. Момот, А. Хуторський та ін.). Проведений аналіз літератури показує, що на сьогодні накопичено певний досвід критеріїв сформованості професійно-прикладної підготовки до фізичного виховання студентів, однак, в сучасних умовах проблема досліджена недостатньо.

Формулювання мети дослідження. Метою роботи було проаналізувати особливості визначення критеріїв та показників професійно-прикладної фізичної готовності студентів аграрних закладів вищої освіти (ЗВО).

Виклад основного матеріалу дослідження. У системі підготовки фахівців фізичне виховання повинне мати професійне спрямування, тобто йдеться про професійно-прикладну фізичну підготовку. Вона є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості студентів до обраної професійної діяльності. У процесі формування майбутнього фахівця професійно-прикладна фізична підготовка здійснює вплив на становлення його характеру, ціннісних орієнтацій, розвиток мотиваційної та емоційної сфер студента. Проте її основне завдання полягає у формуванні фізичного потенціалу представника певного виду професійної діяльності.

Для перевірки якості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у процесі оволодіння фахом необхідні спеціальні критерії, показники. У педагогічній та психологічній науці склалися різні погляди щодо критеріїв оцінювання готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. Проблему готовності особистості до різних видів професійної діяльності досліджували Л. Божович, Є. Бондаревська, Н. Боритко, А. Гаязов, Г. Гревцева, А. Леонтьев, М. Шилова та інші.

Визначення критеріїв – одне із складних завдань педагогічної науки. У психолого-педагогічних дослідженнях для кількісної оцінки сформованості або розвитку якостей, умінь, навичок, підготовленості обґрунтовується доцільність використання різних критеріїв. Питання критеріїв пов'язані із заходами підвищення ефективності професійної діяльності аграріїв. Це питання про те, які параметри цього процесу необхідно вимірювати. Водночас вони є актуальними і щодо визначення якості професійної діяльності.

У психолого-педагогічних дослідженнях спостерігаються різні підходи до визначення критеріїв оцінювання результатів професійної діяльності тих, хто навчається у ЗВО. Так, А. Бойко пропонує за об'єкт оцінювання брати структурні компоненти навчальної діяльності, а саме: змістовий, операційно-організаційний та емоційно-мотиваційний компоненти. Саме ці характеристики можуть бути взяті за основу визначення рівня навчальних досягнень, загальних критеріїв їхнього оцінювання та відповідних оцінок (у балах) [2, с.232]. А. Алексюк вважає, що критеріями оцінювання можуть бути також: характер засвоєння вже відомого знання, якість виявленого студентом знання, логіка мислення, аргументація, послідовність і самостійність викладу, культура мовлення, ступінь оволодіння вже відомими способами діяльності, уміннями і навичками застосування засвоєних знань на практиці, оволодіння досвідом творчої діяльності, якість виконання роботи [1, с.560].

На прикладі аналізу підготовки майбутніх фахівців педагогічної сфери автор виокремлює такі основні критерії визначення рівня їхньої професійної готовності: процесуально-діяльнісний, до якого відносить професійні уміння (конструювання та організація діяльності), індивідуально-особистісний – наявність внутрішньої потреби щодо здійснення педагогічної діяльності, рефлексії й елементів творчості. У своєму дослідженні вказує на важливість особистісного та професійного компонентів підготовленості студентів [7, с.268].

А. Маркова, обґрунтовуючи критерії професійної діяльності (зокрема, педагогічної) виділяє такі її складники: 1) професійні педагогічні і психологічні знання; 2) професійні педагогічні уміння; 3) професійні психологічні позиції й установки; 4) особистісні властивості, які забезпечують оволодіння професійними знаннями й уміннями [6, с.309].

Використання критеріального апарату є ефективним за конкретизації його змісту за допомогою відповідних показників. У великому тлумачному словнику української мови показник трактується як свідчення, доказ, ознака чого-небудь [4, с.1728]. Так, зокрема П. Гуменюк виокремлює чотири блоки основних критеріїв і показників розвитку та реального прояву культури мислення студентів у навчально-пізнавальній діяльності: мотиваційно-ціннісний критерій; показники: усвідомленість соціальної значущості вибраної професії, особисте самовизначення, прагнення до розвитку інтелекту, цілеспрямоване виконання навчальних завдань, досягнення в навчально-пізнавальній діяльності, моральна відповідальність за результати професійної діяльності; когнітивно-інформаційний, або інтелектуальний, критерій; показники: глибина і системність знань про професійну діяльність, довкілля, соціум, базову культуру особи, про історичне минуле, види, форми, прийоми та способи мислення, про основні психічні процеси; оцінно-рефлексивний критерій; показники: здатність до самооцінки, конструктивної взаємодії з оточуючими, до історичного аналізу та коментаря історичних подій минулого, прояв культури стосунків у соціумі; емоційно-вольовий критерій; показники: сумлінність, відчуття обов'язку, вимогливість до себе, ініціатива, самовладання, упевненість у своїх силах; операційно-діяльнісний критерій; показники: здатність до аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації, володіння культурою передачі інформації, розвиненість образного, репродуктивного, теоретичного та

інтуїтивного видів мислення.

Досліджуючи готовність майбутніх офіцерів до виконання службово-бойових завдань, С. Бунін обґрунтував необхідність використання мотиваційно-ціннісного, когнітивного, вольового та поведінкового критеріїв. При цьому показниками мотиваційно-ціннісного критерію є: усвідомлення важливості професії офіцера, соціальна відповідальність, здатність до інтеріоризації нормативних приписів у сферу особистісних цінностей; об'єктивність, самовладання; когнітивного – знання і розуміння основних військово-професійних понять і норм, необхідних для даного виду діяльності; вольового – прагнення та внутрішня готовність особистості офіцера до розвитку професійної культури, прагнення до самовдосконалення та самореалізації, здатність виявити духовний імунітет щодо скоєння протиправних дій; поведінкового критерію – розумне, свідоме, критичне виконання професійних дій, творче вирішення професійних завдань, організація морально-психологічної підготовки військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, здатність брати на себе відповідальність у складній службово-бойовій обстановці [4, с. 24].

Метою нашого наукового інтересу є студенти вищих аграрних закладів. Для обґрунтування критеріїв ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) майбутніх фахівців аграрного сектора було проаналізовано результати досліджень з проблеми фахової підготовки до професійної діяльності, а також з питань формування в них професійних та фізичних якостей. При виборі критеріїв ефективності ППФП ми враховували перш за все зміст компонентів її структури. Були виокремлені такі основні критерії, що визначають ступінь ефективності ППФП студентів: мотиваційний (стійкий пізнавальний інтерес, професійна мотивація фізичної підготовки); теоретичний (усвідомлені системні знання з ППФП); практичний (не нижче середнього рівня здоров'я та фізичної підготовленості, системне використання самостійних занять з ППФП); рефлексивний (готовність до самостійних занять з ППФП- уміння самостійно організувати та реалізувати заняття, визначати їхню ефективність; знання та навички само діагностування, самоконтролю під час занять; уміння корегувати процес ППФП). Ці критерії були представлені відповідними показниками, що дозволяють виявити ефективність професійно-прикладну фізичну підготовку.

Так, **мотиваційний критерій** представлений такими показниками:

- сформованість та спрямованість потреби до фізичної культури та сформованість потреби щодо оволодіння знаннями, уміннями й навичками професійно-прикладної фізичної підготовки;
- бажання оволодіти знаннями, уміннями та навичками фахової праці;
- стійка система цінностей, де професійні цінності посідають домінуюче місце;
- домінування професійних інтересів над особистими, на основі довіри й поваги;
- усвідомлення особистісного сенсу та значущості професійного самовдосконалення;
- інтенсивність участі у фізкультурно-спортивній діяльності;
- інтерес прояву самодіяльності, самоорганізації, самоосвіти, самовиховання і самовдосконалення у фізичній культурі.

Теоретичний критерій представлений такими показниками:

- розуміння ролі фізичного виховання у розвитку людини та підготовці спеціаліста; сформованість системи теоретичних знань про ППФП з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- здатність до творчої діяльності щодо реалізації засвоєних знань і вмінь та здатності оцінювати свою діяльність (під час занять фізичними вправами, у побуті, під час виконання професійних обов'язків);
- оволодіння теоретичними знаннями щодо самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових і самостійних занять фізичними вправами; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- здатність до саморозвитку на основі здобутих знань на самостійне фізичне вдосконалення, засвоєння нових рухових дій, ведення здорового способу життя;
- знання щодо методики розвитку фізичних здібностей, необхідних для реалізації в обраній професії.

Практичний критерій представлений такими показниками:

- здатність регулювати фізичне навантаження, фіксувати помилки, вчасно і грамотно виправляти їх; здійснювати самоконтроль, заходи страхування і самострахування на заняттях фізичними вправами; здатність розвивати на основі професійно орієнтованої фізичної підготовки прикладні знання, уміння й навички, спеціальні і психофізичні якості, необхідні для успішної професійної діяльності;
- уміння ставити мету й завдання професійного самовдосконалення, планувати кроки щодо їх досягнення;
- володіння різними методами, прийомами і технологіями самовдосконалення;
- уміння вибирати і використовувати доцільні засоби для пошуку й засвоєння інформації; уміння здійснювати самоконтроль, самоаналіз і самооцінку результатів діяльності із самовдосконалення; наполегливість та дисциплінованість під час виконання навчальних завдань та досягнення цілей самовдосконалення;
- уміння освоювати раціональні прийоми, техніки і засоби ППФП;
- володіння досвідом творчого використання фізкультурно-спортивної, оздоровчої діяльності для збереження і зміцнення здоров'я і досягнення життєвих і професійних цілей; уміння організовувати, проводити попереджувально-профілактичні заходи.

Рефлексивний критерій представлений такими показниками:

- уміння аналізувати результати своєї фахової діяльності, усвідомлення рівня професійно-прикладної фізичної готовності до реалізації фахової діяльності, а також усвідомлення потреби й активності в професійній самоосвіті, самовдосконаленні;

- проектування моделі ППФП фахової діяльності відповідно до об'єктивних умов, індивідуальних особливостей, потреб та мотивів на основі аналізу зовнішнього середовища;

- прогнозування можливого розвитку психофізичних якостей, необхідних для професійної діяльності, засобами ППФП на основі отриманої інформації (умови і характер праці, форми, види праці фахівців даного профілю, режим праці та відпочинку);

- здатність до рефлексії власної фахової діяльності, саморегуляція особистості як ретранслятора ціннісного ставлення до фізичної культури в соціумі.

Висновок. На сьогодні суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності. Професійна спрямованість вищої освіти обумовлює необхідність у процесі формування особистості майбутнього фахівця особливу увагу звертати на розвиток його професійних якостей, на професійне виховання і зокрема на критерії, показники та рівні. При цьому повинна бути сформована система навчальної і виховної діяльності студента, яскраво забарвлена професійною специфікою, яка значною мірою визначає ефективність його майбутньої трудової діяльності. Студенти відрізняються не тільки своїми знаннями і вміннями, а й спрямованістю, характером мислення, професійними принципами своєї діяльності, комунікабельними властивостями, ціннісними орієнтаціями, рисами організації праці і рядом інших якостей, пов'язаних з їх професійною діяльністю. У поданому вище матеріалі ми обґрунтували критерії та показники, і тому подальші наукові дослідження будуть пов'язані з вивченням рівнів професійно-прикладної фізичної готовності майбутніх фахівців аграрного сектора.

Література

- 1.Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: Підручник для студ. / А.М. Алексюк. – К.: Либідь, 1998. – 560 с.
- 2.Бойко А.М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації: Навч.-метод. посіб. / А.М. Бойко – К.: ІЗМН, 1996. – 232 с.
- 3.Бунин С. В. Совершенствование профессиональной подготовки будущих офицеров к выполнению служебно-боевых задач: На материале Военного института внутренних войск МВД России: Автореферат дис...канд. пед. наук: 13.00.08 / Новосибир. гос. пед. ун-т. – Новосибирск, 2005. – 128 с.
- 4.Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпін: ВТФ "Перун", 2005. – 1728 с.
- 5.Гуменюк П. В. Развитие культуры мышления будущего специалиста в процессе изучения в вузе общепрофессиональных дисциплин: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Орловский гос. пед. ун-т. – Орел, 2006. – 24 с.
- 6.Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996. – 309 с.
- 7.Насонова Е. Е. Формирование индивидуального стиля деятельности педагога-валеолога в процессе педагогической практики: Дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Насонова Елена Евгеньевна. – М., 2001. – 268 с.

References

- 1.Aleksyuk A.M. Pedagogika vyshhoyi osvity Ukrainy. Istoriya. Teoriya: Pidruchnyk dlya stud. / A.M. Aleksyuk. – K.: Lybid', 1998. – 560 s.
- 2.Bojko A.M. Onovlena paradygma vuxovannya: shlyaxy realizaciyi: Navch.-metod. posib. / A.M. Bojko – K.: IZMN, 1996. – 232 s.
- 3.Bunyn S.V. Sovershenstvovanye professyonalnoj podgotovky budushhykh ofycerov k vypolnenyyu sluzhebno-boevykh zadach: Na materyale Voennogo instytuta vnutrennykh vojsk MVD Rossyy: Avtoreferat dys...kand. ped. nauk: 13.00.08 / Novosyb. gos. ped. un-t. – Novosybyrsk, 2005. – 128 s.
- 4.Velykyj tlumachnyj slovnyk suchasnoyi ukrayinskoyi movy (z dod. i dopov.) / Uklad. i golov. red. V.T. Busel. – K.: Irpin: VTF Perun, 2005. – 1728 s.
- 5.Gumenyuk P.V. Razvytye kultury myshleniya budushhego specyalysta v processe yzuchenyya v vuze obshheprofessyonalnykh dyscyplin: Avtoref. dy's... kand. ped. nauk: 13.00.08 / Orlovskiy gos. ped. un-t. – Orel, 2006. – 24 s.
- 6.Markova A.K. Psykhologyya professyonalizma / A.K. Markova. – M., 1996. – 309 s.
- 7.Nasonova E.E. Formyrovanye yndyvdualnogo stylya deyatel'nosti pedagoga-valeologa v processe pedagogicheskoy praktyky: Dys... kand. ped. nauk: 13.00.08 / Nasonova Elena Evgenyevna. – M., 2001. – 268 s.

УДК – 796.092.29

Миценко Є.В
к.н. з фізичного виховання і спорту
ст.. викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Центральноукраїнський державний педагогічний
Університет ім. Володимира Винниченка, Кропивницький

ОЦІНКА РОБОТИ СЕКЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В роботі піднімається проблема визначення ефективності роботи секцій з фітнесу у вищих навчальних закладах. Зокрема динаміки такої ефективності протягом кількох навчальних сезонів. Запропоновано проводити визначення такої ефективності на основі підходів представлених у попередніх публікаціях. Перевірено дієвість використання цих підходів на прикладі власної практичної роботи. Сформульовано практичні рекомендації по застосуванню описаного підходу для визначення ефективності роботи секційного відділення. Намічено основні напрями подальших досліджень.

Ключові слова: контроль, фітнес, тренування, успішність, оцінювання.

Мыценко Є. В. Оценка работы секционного отделения по фитнесу в высших учебных заведениях. В работе поднимается проблема определения эффективности работы секции по фитнесу в высших учебных учреждениях. В частности динамика такой эффективности на протяжении нескольких учебных сезонов. На основе данных представленных в предыдущих публикациях предложены подходы для определения упомянутой эффективности. Сформулированы практические рекомендации по применению описанного подхода для контроля эффективности работы секционных отделений по фитнесу. Намечены основные направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: контроль, фитнес, тренировка, успешность, оценивание.

Mytsenko Y. Evaluation of the work of the section on fitness in higher educational institutions. The paper raised the problem of the fitness section's assessment in higher educational institutions. In particular, adapting methods to exercise such control in the training process for physical education to fitness section assessment in generally. As part of the solution to the problem proposed a number of exercises from our prepare research. Found that the main problem of the assessment is to know exactly student's success dynamic, so if you examine the dynamic, this may indicate the effectiveness or inefficiency of the section.

With the aim of the work, we tested the validity of the proposed approach on the example of our own practice. The analysis of the data allows to observe certain differences between the seasons of the last two academic years. Differences in the number of students who have received this or that score are observed in accordance with each of them. Thus, the assessment of "A" in the last academic year was received by 10% of students, and in the present already 14%, the assessment "B" respectively received 22% and 18% of students. Score "C" - last year received 36%, and in the current 28%. 12% of students received the "D" rating last year, and this year as much as 29%, which is the biggest difference between seasonal indicators. The assessment of "E" received respectively 11% and 6% of students. Also, last year's figures differ significantly from the presence of 5% of the students who received the FX rating.

In the process of evaluating the effectiveness of our sectional department, we have succeeded in applying the developed and substantiated previous studies approach to determining the success of students in such sections. At the same time, it is possible to explain objectively and objectively enough requirements to the students themselves. And also, in a convenient way, compare the results of the assessment in different groups and training seasons.

Key words: control, fitness, training, assessing, evaluation.

Постановка проблеми. Проблема оцінки ефективності роботи секційних відділень, де займаються студенти неспеціальних факультетів в останні роки є досить актуальною, оскільки не у всіх навчальних закладах відбулася в повній мірі адаптація традиційних для пострадянської вищої школи критеріїв до вимог болонського процесу. Також, сам фітнес, як напрям фізичної культури, є специфічним в цьому плані. В процесі занять важко виділити об'єктивні ознаки діяльності студентів, за якими легко визначити ефективність їх роботи. В попередніх дослідженнях ми зазначали, що ці самі причини заважають оцінювати в процесі роботи секції окремого студента. Вони ж створюють складності в процесі оцінки діяльності відділення загалом. Оскільки, як було зазначено в попередніх публікаціях традиційний підхід з використанням нормативних показників є незручним, то ми звернулись до способу, який описали раніше, і який полягає в моніторингу засвоєння спеціально відібраних фізичних вправ. Напрямок є популярним серед студентів і без вирішення окресленого питання оцінити якість роботи секційного відділення, і часто як наслідок роботи кафедри, важко [2]. Тому ми вважаємо актуальним питання оцінки роботи секційних відділень з фітнесу у закладах вищої освіти. І зокрема успішність роботи студентів, як основного критерію такої оцінки.

Аналіз публікацій. В процесі аналізу наявних підходів до вирішення окресленої проблеми в науковій літературі, ми виявили, що вони є різними та неоднозначними. Так одним із підходів є використання динаміки фізичного стану, як основного критерію. Такий показник може на нашу думку успішно використовуватися як для оцінки індивідуальної успішності окремо взятого студента, так і для оцінки роботи секційного відділення загалом. В ході застосування цього показника постає

задача його визначення, і до її вирішення різні автори пропонують підходити по-різному. Є прості способи [3; 8], а також достатньо складні, що передбачають використання раніше обґрунтованих індексів [5]. Так наприклад використовується індекс Еріксона, індекси обраховані на основі даних про компоненти маси тіла. Кожен з підходів може бути використаний для оцінки динаміки фізичного стану студента, що в свою чергу дасть можливість для загальної оцінки роботи зі студентами загалом. В своїх попередніх дослідженнях ми зазначали, що одним з основних недоліків усіх відомих нам способів визначення такої динаміки, є відсутність чіткого обґрунтування, як той чи інший рівень успішності студентів співвідноситься з європейською шкалою ECTS [1; 6]. Вирішення цієї проблеми здійснено через застосування того ж принципу, який лежить в основі шкали загалом. Він ґрунтується на кількості студентів готових до успішного виконання завдань на тому чи іншому рівні. І в своїх попередніх роботах ми застосували його до нашого випадку із секційним відділенням фітнесу [6]. Тепер, маючи в розпорядженні зазначені інструменти для визначення динаміки індивідуальної успішності студента, ми можемо ставити задачі по визначенню ефективності роботи відділення загалом, що дозволить досягти поставленої в цій роботі мети.

На даний час існує цілий ряд обґрунтованих підходів до оцінки успішності роботи зі студентами в секційних відділеннях фітнесу, в тому числі один, що був запропонований нами раніше [7]. Він базується на спостереженні за динамікою засвоєння серії вправ. Тому, як наступний крок, ми визначили перевірку вже існуючих підходів на прикладі нашого університету. І зокрема визначення динаміки рівня навичок студентів протягом навчального сезону.

Окрім визначення успішності на основі контролю динаміки фізичного стану, деякі підходи передбачають облік роботи проведеної студентом. Що як і у випадку з індивідуальним оцінюванням, може стати ефективним інструментом у випадку з моніторингом роботи секції загалом [4]. Але попри ряд переваг, про які ми зазначали в попередніх роботах, цей підхід вимагає постійного ведення облікової документації і значного обсягу інформації про роботу кожного студента. В попередніх дослідженнях з цього напрямку вже було сказано, що на нашу думку в умовах звичайного навчального процесу, високі організаційні затрати не доцільні. Шукаючи спрощених моделей взаємодії зі студентом, що в наш час популярності ліберального педагогічного стилю є логічним кроком, ми вважаємо такі способи оцінки роботи секції недоцільними.

Для визначення і оцінки результатів роботи відділення фітнесу, ми спираючись на результати попередніх досліджень, застосували спеціально розроблений комплекс вправ. За динамікою засвоєння цих вправ в середньому студентами прослідкували зміни, що відбулись наприкінці навчального сезону в порівнянні з початком. Для визначення достовірності отриманих відмінностей скористались методами математичної статистики.

Метою роботи ми визначили перевірку ефективності розроблених раніше методик оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу для студентів неспеціальних факультетів у закладах вищої освіти для оцінки результатів роботи секційного відділення загалом.

Серед задач:

1. Дослідити сучасний стан питання оцінки роботи секційних відділень з фітнесу у закладах вищої освіти.
2. Прослідкувати успішність студентів у секції фітнесу, як критерій оцінки роботи секції загалом.
3. Оцінити ефективність використання розроблених раніше підходів до оцінювання студентів, для визначення ефективності роботи секції.
4. Сформулювати практичні рекомендації використання наведених підходів у процесі педагогічної діяльності.

У вирішенні поставлених задач ми спиралися на власні попередні дослідження. Так до цього нам вдалось обґрунтувати способи оцінки ефективності роботи студентів у секції фітнесу на прикладі власної роботи [7]. Це значить що дані про таку ефективність можна використати як критерій. Однак раніше розроблені підходи стосувались оцінки роботи окремого студента, а до цілого колективу вони не застосовувались. Тому визначення можливості застосування динаміки успішності студентів, як критерій оцінки роботи в секції загалом, привернуло нашу окрему увагу. Поставивши для себе відповідну задачу, ми орієнтувалися в її вирішенні на статистичну достовірність змін, що продемонстрували в середньому студенти в процесі оцінювання.

Ключову задачу по визначенню успішності студентів ми вирішували шляхом констатуючого експерименту, в якому прийняли участь 86 осіб протягом 2018-2019 навчального року, а саме з 15 вересня по 20 травня. Основна робота була проведена в перший та кілька останніх тижнів зазначеного періоду, і стосувалась оцінювання успішності студентів згідно напрацьованих раніше підходів [6]. Зазначена кількість учасників експерименту, це ті студенти, які приймали в ньому участь від початку і до кінця. Ще 4 особи з різних причин не змогли цього зробити. Їх результати ми не враховували в процесі статистичного аналізу отриманих даних. Для проведення оцінювання була використана серія вправ. У підсумку кожен студент отримав оцінку за шкалою ESTC [7]. На наступному етапі було узагальнено дані від усіх учасників експерименту. В результаті експерименту нами були отримані представлені в таблиці 1 дані.

Таблиця 1

Відносна кількість студентів, що отримали ту чи іншу оцінку в секції фітнесу у 2018-2019 н.р.

Кількість вправ	Кількість студентів, що впоралися з виконанням, %	Оцінка за шкалою ESTC	Кількість студентів з оцінкою, %
23	10	A	10
21	32	B	22
19	41	C	36
17	55		
15	68		
13	80	D	12
11	89		

9	97	E	11
7	100		
5	100		
3	100	FX	0

І як видно з представлених даних, наприкінці експериментального періоду 100% студентів змогли отримати оцінку «Е» або вищу.

В той же час оцінку «А» отримали 10% студентів, оцінку «В» - відповідно – 22%, оцінку «С» - 36 %, оцінку «D» - 12 %, оцінку «Е» - 11 %. Ніхто зі студентів не отримав оцінку «FX».

Отримані на цьому етапі дані ми порівняли з показниками успішності за попередній навчальний рік. Ці показники представлені в таблиці 2, та були нами отримані академічних журналів у архіві кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури. Згідно цих даних, як видно з таблиці оцінку «А» отримали 14% студентів, оцінку «В» - відповідно – 18%, оцінку «С» - 28 %, оцінку «D» - 29 %, оцінку «Е» - 6 %. Також п'ять відсотків студентів отримали оцінку «FX».

Таблиця 2

Відносна кількість студентів, що отримали ту чи іншу оцінку в секції фітнесу у 2017-2018 н.р.

Кількість вправ	Кількість студентів, що впоралися з виконанням, %	Оцінка за шкалою ESTC	Кількість студентів з оцінкою, %
23	14	A	14
21	32	B	18
19	48	C	28
17	53		
15	60		
13	80	D	29
11	89		
9	93	E	6
7	95		
5	100	FX	5
3	100		

Отже аналіз отриманих даних дає змогу спостерігати певні відмінності між сезонами двох останніх навчальних років. Відмінності за кількістю студентів, що отримали ту чи іншу оцінку спостерігаються відповідно до кожної з них. Так оцінку «А» в минулому навчальному році отримало 10% студентів, а в нинішньому вже 14%, оцінку «В» відповідно отримали 22 % та 18 % студентів. Оцінку «С» - в минулому році отримали 36 %, а в нинішньому 28%. Оцінку «D» минулого року отримали 12 % студентів, а цього року аж 29 % що є найбільшою відмінністю між сезонними показниками. Оцінку «Е» отримали відповідно 11% та 6% студентів. Також показники минулого року суттєво відрізняються наявністю 5% студентів, які отримали оцінку «FX».

Наступним важливим питанням є вірогідність отриманих результатів. Використавши додаток аналізу даних комп'ютерної програми Microsoft Excel ми визначили, що для нашої кількості учасників експерименту, та з урахуванням варіативності оцінок, вірогідно відрізняються лише показники по оцінці «D» та «FX», ($P < 0,01$). Це в нашому випадку говорить про те, що застосований підхід до оцінювання успішності студентів, може бути застосований, як інформативний критерій ефективності роботи секційного відділення, і на його основі можна проявити відмінності в показниках зокрема між показниками однієї секції в різні періоди роботи.

Ми припускаємо, що особливості в отриманих результатах можуть бути обумовлені регіональними чинниками, специфікою навчального закладу, або іншими причинами. І це може бути темою подальших досліджень. Але отримані результати цілком вірогідні та надійні для того, що б на їх підставі рекомендувати викладачам закладів вищої освіти здійснювати оцінку ефективності роботи секційних відділень з фітнесу в запропонований нами спосіб.

Висновки. В процесі оцінки ефективності роботи секційного відділення з фітнесу кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, нам вдалось застосувати напрацьований і обґрунтований в попередніх дослідженнях підхід до визначення успішності роботи студентів у таких секціях. Також виявити вірогідні відмінності у результаті роботи секції за останні два роки, спираючись на середню успішність студентів, як основний критерій. Так виявлено, що вірогідно відрізняються показники за кількістю отриманих оцінок «D» та «FX» по шкалі ESTC. Що дозволяє показово і зручно не лише визначати ефективність роботи секційного відділення, але й порівнювати її з аналогічною за інший період часу, або з іншою секцією аналогічного спрямування.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні регіональних та інших особливостей застосування представленого підходу оцінки ефективності роботи секційного відділення фітнесу у закладах вищої освіти.

Література

1. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю. М. Рашкевич ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т «Львів. політехніка». — Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2014. — 168 с. — Бібліогр.: с. 159-164.
2. Гібаєва Н.Н. Особенности использования фитнес программ по физической культуре со студентками / [Гібаєва Н.Н., Люлина Н.В., Захарова Л.В.] // Физическое воспитание студентов, № 6. 2010. — С. 16 – 18.

3. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В. Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. – К.: НАУ, 2011. – С. 71-73.
4. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. – Київ, 2014. – С. 70-73.
5. Жуков В. О. 2.2.3. Комбіновані фітнес-програми / [Жуков В. О., Усачов Ю. О., Хіміч І. Ю.] // Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Нац. авіац. ун-т. – Київ : [НАУ], 2014. – С. 137-146.
6. Миценко Є. В. Адаптація процесу оцінювання студентів на заняттях з фітнесу до європейської шкали ESTC // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2019. – Випуск 3 К (110). – С. 372-376.
7. Миценко Є. В., Мішин С. В. Здійснення поточного контролю успішності на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – 2016. – Випуск 8(78К). – С. 56-60.
8. Усачев Ю.А. Оценка эффективности фитнес-программ на основе динамики уровня физического состояния студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Билецкая / Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: Международная научно-практическая конференция, 2013 г. – Ульяновск: УлГТУ, 2013. – С. 427 –431.

References

1. Bolonskiy proces ta nova paradyghma vyshhoji osvity: monohrafiya / Ju. M. Rashkevych ; M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nac. un-t «Ljviv. politehnika». — Ljviv: Vyd-vo Ljviv. politekhniki, 2014. — 168 s. — Bibliogr.: s. 159-164.
2. Gibayeva N.N. Osobennosti ispolzovaniya fitness program po fizicheskoy culture so studentkami [Gibayeva N.N., Lulin N.V., Zaharova L.V.] Fizicheskoye vospitaniye studentov, № 6. 2010. P. 16 18.
3. Danylchenko V.V. Vykorystannia fitnes-prohram i tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv V.V. Danylchenko, V.B. Zinchenko, Yu.O. Usachov FIZYCHNE VYKHOVANNIA V KONTEKSTI SUCHASNOI OSVITY: Materialy VI rehionalnoi naukovo-metodychnoi konferentsii 23-24 chervnia 2011r. K.:NAU, 2011. P. 71-73.
4. Zhukov V. A. Prohrammyrovanye zaniaty aэробnoi napravlennosti v fizycheskom vospytany studentov Zhukov V. A., Kotchenko Yu. V., Usachev Yu. A. Fizychnye vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : materialy IX Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii, 12-13 cherv. 2014 r. Kyiv, 2014. P. 70-73.
5. Zhukov V. O. 2.2.3. Kombinovani fitnes-prohramy [Zhukov V. O., Usachov Yu. O., Khimich I. Yu.] Fizychnye vykhovannia. Fitnes : navch. posib. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. aviats. un-t. Kyiv : [NAU], 2014. P. 137-146.
6. Mytsenko Ye. V. Adaptatsiia protsesu otsiniuvannia studentiv na zaniattiakh z fitnesu do yevropeiskoi shkaly ESTC // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport». – 2019. – Vypusk 3 K (110). – S. 372-376.
7. Mycenko Je. V., Mishyn S. V. Zdiisnennja potochnoho kontrolju uspishnosti na zanjattjakh z fitnesu u vyshhykh navchalnykh zakladakh // Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya # 15. «Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoi kuljuty / fizychna kuljtura i sport». – 2016. – Vypusk 8(78K). – S. 56-60.
8. Usachev Yu.A. Otsenka efektyvnosti fytnes-prohramm na osnove dynamyky urovnia fizycheskoho sostoianiya studentov Yu.A. Usachev, V.V. Byletskaia Sovershenstvovanye uchebnoho y trenirovochno protsessov v systeme obrazovaniya: Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsiya, 2013. Ulianovsk: UIHTU, 2013. P. 427-431.

Ніколаєв В. А.

**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Чіжаєв П. І.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ**

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглядається роль єдиноборств в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Особлива увага приділена викладанню секційних занять з єдиноборств для дівчат-студенток закладів вищої освіти, які забезпечують розвиток впевненості у власних силах за рахунок оволодіння навичками самооборони і підтримання фізичної форми. Ставиться акцент на важливості значимості єдиноборств у формуванні таких важливих для сучасного динамічного життя особистісних якостей, як цілеспрямованості, самодисципліни, витримки і рішучості. Обґрунтовано основні концептуальні підходи до процесу фізичного виховання студенток ЗВО з використанням засобів єдиноборств. Наведено методику відбору і критерії оцінювання показників фізичної підготовленості дівчат в секцію з єдиноборств. Представлено обґрунтування програми секційних занять з використанням засобів єдиноборств для студенток вищої школи.

Ключові слова: єдиноборства, студентки, заклади вищої освіти, техніка, фізична підготовленість, спортивні секції.

Николаев В. А., Чижая П. И. Применение средств единоборств в системе физического воспитания студенток заведений высшего образования. В статье рассматривается роль единоборств в системе физического воспитания высших учебных заведений. Особое внимание уделено преподаванию секционных занятий по единоборствам для девушек-студенток высших учебных заведений, обеспечивающих развитие уверенности в собственных силах за счет овладения навыками самообороны и поддержания физической формы. Ставится акцент на важности значимости единоборств в формировании таких важных для современной динамичной жизни личностных качеств, как целеустремленности, самодисциплины, выдержки и решимости. Обоснованы основные концептуальные подходы к процессу физического воспитания студенток ЗВО с использованием средств единоборств. Приведена методика отбора и критерии оценки показателей физической подготовленности девушек в секцию по единоборствам. Представлены обоснования программы секционных занятий с использованием средств единоборств для студенток высшей школы.

Ключевые слова: единоборства, студентки, высшие учебные заведения, техника, физическая подготовленность, спортивные секции.

Nikolaiev V., Chizhaev P. Application of combat means in the system of physical education of higher education students. The role of martial arts in the system of physical education of higher education institutions is considered in the article. Particular attention is given to the teaching of martial arts sections for girls-students of higher education institutions, which ensure the development of self-confidence through self-defense and physical fitness. Emphasis is placed on the importance of martial arts in the formation of personal qualities, such as purposefulness, self-discipline, endurance and determination, that are important to modern dynamic life. The basic conceptual approaches to the process of physical education of female students of higher education institutions with the use of martial arts are substantiated. The key didactic motive actions in the stand and ground for girls, which are used in all types of martial arts, are highlighted. During the training of the students of the first courses of martial arts, the typical mistakes and lagging physical qualities that influence the efficiency of the technique of movement in the stand and the ground floor were analyzed. The selection method, which was carried out in three stages and criteria for evaluation of girls' physical fitness indicators in the martial arts section, is presented. The justification of the program of sectional classes using the means of martial arts for high school students. All this points to the prospect of effective use of martial arts in the process of physical education with female students.

Key words: martial arts, female students, institutions of higher education, technique, physical fitness, sports sections.

Актуальність теми. Останні події в Україні викликали різке збільшення діяльності людини в імовірнісних та екстремальних умовах. Сучасні вимоги виробництва, спорту, армії переконують нас в тому, що людину необхідно готувати до життя в цих умовах. Не є виключенням і «слабка стать», тобто жінки. В суспільстві більшості країн історично жінку сприймають як берегиню домашнього вогнища, продовжувачку роду, як «слабку стать», основними завданнями якої є виховання дітей і організація побуту. Однак сучасна ситуація в нашій країні, яка стосується «незахищеності» жіночої статі змушує змінювати своє відношення до сприйняття жінки як «слабкої статі». Тому зростає роль молодого фізично активного покоління жінок з твердою життєвою і громадянською позицією.

Для здійснення фізичної підготовки дівчат в умовах закладів вищої освіти (ЗВО) чільне місце посідає система фізичного виховання, яка є однією з основних компонентів формування професійної компетентності кваліфікованих кадрів. Але на даний час фізичне виховання у вищій школі залишається малоефективним. Наслідком цього є зниження рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, працездатності студентів вищої школи. Традиційні форми, засоби й методи організації та проведення занять з фізичного виховання не вирішують проблем підвищення рівня здоров'я та фізичного стану студентів. Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти є важливим завданням викладачів кафедр фізичного виховання.

Одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО є впровадження неформального та інформального навчання, за вимогами сучасних реформ. Мається на увазі, секційна робота з видів спорту та рухової, оздоровчої активності та рекреації за інтересами студентів [3, с. 111].

На сьогодні високу популярність серед дівчат і жінок, крім різних напрямків фітнесу, набирають заняття різними видами единоборств, які формують в першу чергу особистісні якості, такі як впевненість в собі, цілеспрямованість, самодисципліну, витримку і рішучість.

За словами Р. Цикваса [5, с. 68], в суспільстві, де, на жаль, зростає злочинність, вміння захистити себе і своїх близьких, стає необхідністю. В единоборствах, окрім атакуючих дій, існують і захисні дії, які можна використовувати в якості самообороны. Займаючись единоборствами, дівчата набувають необхідні навички самообороны, які надалі можуть допомогти їм уникнути певних несподіванок у повсякденному житті.

Існує безліч видів единоборств, типологія яких досить комплексна. В загальному вигляді виділяють спортивні, бойові і змішані единоборства. Спортивні единоборства орієнтовані на досягнення максимального результату, при цьому використовуються різного роду захисні пристосування. Навчання бойовим единоборствам аналогічно навчанню спортивним, проте їх мета принципово інша: нанесення суперникові максимальної шкоди, приведення його у стан не боєздатності. Змішані единоборства виявляють в собі наявність елементів декількох единоборств, вони детерміновані використанням значного арсеналу технічних засобів і для яких характерна наявність певних правил. В рамках фізичного виховання і розвитку студентської молоді використання единоборств виступає якісним ефективним інструментом. Сучасна матеріально-

технічна база вузів, наявність профільних програм і кваліфікованого викладацького складу дозволяє зробити заняття єдиноборствами в рамках фізичної підготовки у вищій школі максимально результативними [2, с. 224].

Проблемою впровадження різних видів єдиноборств в освітній процес та професійну діяльність студентів займались багато авторів. Так,

розглянуто позитивний вплив спортивних занять з використанням засобів боротьби (А. М. Леготкін, 2004); вивчалися єдиноборства, як засіб виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів України (С. В. Усков, 2008); доведено ефективність спортизації фізичного виховання студентів вузів на основі засобів та методів, які застосовуються у спортивній підготовці дзюдоїстів (О. В. Долганов, 2006); вивчався вплив засобів карате в процесі виховання студентів (С. В. Цаподой, 2009); розглядався самозахист, як предмет навчання у вищих навчальних закладах (В. А. Черненко, Н. В. Бойченко, 2017); вивчався оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток вищих навчальних закладів (Н. В. Бойченко, 2017).

Мета дослідження – науково обґрунтувати процес фізичного виховання студенток закладів вищої освіти з використанням засобів єдиноборств.

Результати дослідження. Освітній процес з фізичного виховання з елементами єдиноборств проводився на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я НПУ ім. М. П. Драгоманова зі студентками перших курсів різних факультетів. На сучасному рівні викладання фізичного виховання у вищій школі важливу роль відіграє спортивний відбір студенток різних спеціальностей у секції з єдиноборств. Тому відбір бажаючих дівчат відвідувати секції з єдиноборств проводився з числа студенток перших курсів за всіма напрямками підготовки, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання». Технологія процесу відбору проводилася у три етапи. На першому етапі здійснювалися агітаційні заходи з метою активізації інтересу дівчат до занять єдиноборствами. Крім бажання займатися різними видами боротьби враховувався також і рівень фізичної підготовленості студенток перших курсів. Дівчата здавали нормативи з метою виявлення рівня фізичної підготовленості. Також застосовувався метод експертних оцінок для визначення і виявлення найбільш талановитих і придатних до даного виду спорту дівчат. Коли студентки безпосередньо приступали до тренувань, проводилось безперервне спостереження і моніторинг темпів засвоєння навчального матеріалу, придбання техніко-тактичних навичок.

Так як сила грає велику роль в жіночій боротьбі, при відборі кандидаток в секції з єдиноборств ми використовували такі тести фізичної підготовленості і критерії оцінки їх показників:

- піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, кількість разів. Оцінка в балах: 5 балів - 60 разів; 4 бали - 50 разів; 3 бали - 40 разів; 2 бали - 30 разів; 1 бал - 20 разів.

- присідання на одній нозі, спираючись рукою об стіну, кількість разів: 5 балів - 12 разів; 4 бали - 10 разів; 3 - 8 разів; 2 - 6 разів; 1 бал - 4 рази.

- підтягування у висі лежачи, перекладина на висоті 980 см, кількість разів: 5 балів - 20 разів; 4 бали - 16 разів; 3 - 10 разів; 2 - 8 разів; 1 бал - 4 рази.

Рівень розвитку швидко-силових здібностей ми визначали за допомогою задачі нормативів в бігу на короткі дистанції, а саме на 30 м і на 60 м. Витривалість визначали за допомогою бігу 800 м. На наш погляд дуже надійним критерієм спортивного відбору є приріст результатів за перші півтора року занять в секції з єдиноборств.

При організації процесу навчання студенток перших курсів техніці єдиноборств ми враховували такі умови:

- формування рухових уявлень, визначення елементів, що входять до складу техніки рухової дії;
- розучування вправи до рівня вміння, з метою оволодіння елементами техніки (стійка, партер);
- виявлення типових помилок в техніці і розвиток фізичних кондицій [4, с. 28].

Навчальний матеріал з дисципліни «Єдиноборства» було розподілено на три етапи. На першому етапі здійснювалася початкова загально фізична підготовка, на другому етапі було приділено увагу загальній та спеціальній фізичній підготовці, а на третьому етапі приступали до спеціалізованої підготовки, тобто удосконалювалася техніка і тактика боротьби.

Традиційні види боротьби характеризуються взаємним подоланням опору суперника. Використовувані в процесі поєдинків різні техніко-тактичні дії складаються з численних прийомів атакуючого, захисного і контратакуючого характеру і способів підготовки до їх виконання. Успішна реалізація цих дій пред'являє високі вимоги до психічних і фізичних можливостей тих, хто займається.

Сутичкам в єдиноборствах властиві нестандартні ациклічні рухи змінної інтенсивності. Різноманіття прийомів сутички, динамічність тактичних ситуацій вимагають в момент активної протидії супернику великих м'язових зусиль, високого силового розвитку всіх груп м'язів тих, хто займається [1, с. 99].

Для ефективного навчання техніці рухових дій в єдиноборствах студенток перших курсів ми виділили ключові дидактичні рухові дії в стійці і партері, які дозволені правилами боротьби і застосовуються у всіх видах єдиноборств.

Стойка: кидки через стегно, через спину (плече) з коліна (колін) захопленням руки на плече, через спину із захопленням руки на плече, захопленням ніг, через плечі з колін «млин», задня підніжка, задня підніжка з захопленням ноги.

Партер: утримання (туше) – збоку, попереку, з боку голови; перевороти забіганням захопленням руки на ключ і передпліччям на шії, скручуванням захопленням рук збоку, накатом захватом шії з-під плеча і тулуба зверху, скручуванням захопленням передпліччя зсередини.

Також розучувались вправи, спрямовані на освоєння навичок безпечного падіння: падіння на спину перекатом, падіння на спину стрибком, падіння на бік перекатом, падіння на бік вперед перекидом, падіння вперед на руки, падіння вперед на руки стрибком.

Окремо для дівчат вивчалися прийоми із звільнення від захватів з подальшим виконанням раніше вивчених

базових прийомів боротьби: звільнення від захоплення спереду за плечі, горло, одяг з подальшим виконанням кидка захопленням ноги; звільнення від обхвату тулуба спереду з подальшим виконанням кидка задньою підніжкою; звільнення від обхвату тулуба і рук спереду з подальшим виконанням кидка через стегно; звільнення від обхвату тулуба і рук позаду з подальшим виконанням кидка через спину; звільнення від захоплення за шию плечем і передпліччям позаду з подальшим виконанням кидка задньою підніжкою.

Також в навчальний матеріал з єдиноборств було включено комплекси спеціально підготовчих вправ: акробатичні, імітаційні вправи і вправи на мосту, спеціалізовані ігри-єдиноборства, спрямовані на розвиток спеціальної підготовленості студенток.

В результаті навчання студенток перших курсів техніці єдиноборств, ми виділили типові помилки і відстаючі фізичні якості, що впливають на ефективність виконання техніки рухових дій в стійці і партері, а саме: відхилення в напрямку і амплітуді рухів, неузгодженість рухів рук і ніг; скованість рухів тулуба і нижніх кінцівок; опускання голови в момент виконання пересувань; внесення в рухову дію додаткових непотрібних рухів; невідповідність м'язових зусиль; низька швидкість виконання рухів. Всі ці помилки пов'язані з недостатністю розвитку фізичних якостей – координації, спритності, гнучкості, сили м'язів верхніх кінцівок.

Освітній процес з фізичного виховання з дисципліни «Єдиноборства» повинен ґрунтуватися на особистісно-орієнтованому підході. Авторитарний стиль викладача пригнічує у вихованок творчий початок, тому процес повинен будуватися за типом діалогу, а не монологу. Спільне обговорення з викладачем цілей і завдань заняття, проблемних ситуацій, що виникають породжують пошукову активність студенток. У режимі діалогічного спілкування досягається технологія педагогічної підтримки студенток в подоланні перешкод в їх навчально-тренувальній діяльності. Сутність педагогічної підтримки, на нашу думку, полягає не в прямій підказці педагога, а в актуалізації внутрішнього потенціалу тих, хто займається.

Висновки. Єдиноборства є потужним засобом фізичного розвитку, навчання навичкам самооборони, комплексного розвитку найважливіших фізичних якостей студенток ЗВО: сили, спритності, координації, швидкості, а також здатності швидко реагувати на раптово мінливу обстановку, набуття впевненості в собі. Саме тому вони повинні органічно поєднуватися з традиційними засобами фізичного виховання майбутніх фахівців в справі формування професійної фізичної культури особистості.

Література

1. Баранов, Д. В. Єдиноборства в системі фізичного виховання студентів / Д. В. Баранов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. – 2008. – № 2. – С. 130–134.
2. Елькин А. Д. Єдиноборства в фізичному вихованні студентів / А. Д. Елькин // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сборник статей XV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 223 – 225.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109 – 114.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
5. Циквас Р. Спортивна боротьба в системі фізичного виховання студентів ВНЗ / Р. Циквас, С. Наумов, О. Мозолюк // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2013. – С. 66 – 71.

References

1. Baranov D. V. (2008) "Martial arts in the system of physical education of students". Bulletin Mozyr State Pedagogical University named after I.P.Shamyakin No. 2. pp. 130-134.
2. Elkin A. D. (2018) "Martial arts in the physical education of students". Innovative scientific research: theory, methodology, practice: a collection of articles of the XV International scientific-practical conference. pp. 223 – 225.
3. Krutsevich T., Pangelova N. (2016) "Current trends in the organization of physical education in higher education". Prydniprovsky Sports Newsletter. No 3. pp. 109 – 114.
4. Pistun A. I. (2008) "Sport wrestling: a textbook for students of higher education" Lviv : Triad plus. 862 p.
5. Tsykvas R. (2013) "Sports in the system of physical education of university students". Actual aspects of physical education, sports and human health. pp. 66 – 71.

Назаренко Л. І.
викладач кафедри спортивних ігор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Шпичка Т. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м. Київ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЖІНОЧОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

У статті розглядаються питання підготовки жіночої баскетбольної студентської команди в умовах закладів вищої освіти. Проаналізовано сутнісні характеристики спеціальної витривалості баскетболісток, яка займає одне з центральних місць в загальній структурі навчально-тренувального процесу. Для оптимізації підготовки жіночої студентської команди з баскетболу було розроблено і впроваджено в навчально-тренувальний процес методику розвитку спеціальної витривалості з використанням рівномірного, інтервального, повторного і ігрового методів, а також методу кругового тренування. Досліджено показники спеціальної витривалості у дівчат студентської команди на початку та в кінці педагогічного експерименту. Визначено особливості тренувальної програми, в якій були підібрані вправи для формування спеціальної витривалості.

Ключові слова: спеціальна витривалість, підготовка, студентки-баскетболістки, вправи, методика, показники.

Назаренко Л. И., Шпичка Т. А. Методика развития специальной выносливости при подготовке женской баскетбольной студенческой команды. В статье рассматриваются вопросы подготовки женской баскетбольной студенческой команды в условиях высших учебных заведений. Проанализированы существенные характеристики специальной выносливости баскетболисток, которая занимает одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса. Для оптимизации подготовки женской студенческой команды по баскетболу была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс методика развития специальной выносливости с использованием равномерного, интервального, повторного и игрового методов, а также метода круговой тренировки. Исследованы показатели специальной выносливости у девушек студенческой команды в начале и в конце педагогического эксперимента. Определены особенности тренировочной программы, в которой были подобраны упражнения для формирования специальной выносливости.

Ключевые слова: специальная выносливость, подготовка, студентки-баскетболистки, упражнения, методика, показатели.

Nazarenko L., Shpychka T. Methods of development of special endurance in preparation of women's basketball student team. The article deals with the preparation of women's basketball student team in higher education institutions. The essential characteristics of the special endurance of basketball players, which occupies one of the central places in the overall structure of the training process, are analyzed. In order to optimize the preparation of the women's basketball team, the method of developing endurance with the use of uniform, interval, repetition and play methods, as well as the method of circular training, was developed and implemented in the training process. Specialized training of basketball students in sports improvement groups was carried out on the basis of the development of general and speed endurance, while the speed and accuracy of performance of technical and tactical actions and techniques were improved. The following research methods were used in the pedagogical experiment: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing in order to determine the level of development of special endurance, methods of mathematical processing of statistical data. Indicators of special endurance in the girls of the student team at the beginning and at the end of the pedagogical experiment were investigated, namely: running at 150 m, 200 m, 1500 m, 3200 m, shuttle running 3 × 40 s, Cooper test, medium and long throws for 4 min, free throws. The analysis of the obtained results shows that the developed methodology positively influenced the level of special endurance of the basketball students, as evidenced by the presence of statistical reliability between the final results of the experimental and control groups in almost all the tests performed. The peculiarities of the training program, in which the exercises for the formation of special endurance, were determined.

Key words: special endurance, training, basketball students, exercises, technique, indicators.

Актуальність теми. Підготовка баскетболісток в умовах закладу вищої освіти завжди була і залишається актуальною. На даний час важливим завданням в концепції розвитку студентського баскетболу є створення умов конкурентоспроможності серед жіночих команд. Студентський вік 17-22 років часто є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі. Як показує практика, найвищих результатів, як в нашій країні, так і за кордоном домагаються баскетболістки в студентському віці, і дуже часто – в період навчання в коледжах, інститутах, університетах.

Баскетбол висуває високі вимоги як до рівня функціональної підготовленості, так і ступеня надійності техніко-тактичної майстерності спортсменок. Особливо зростають вимоги до атлетичних і функціональних можливостей баскетболісток у зв'язку з введенням правил, що зумовлюють інтенсифікацію ігрових дій, агресивність у нападі та активізацію

оборони [3, с. 69]. Тому, подальше зростання досягнень в студентському спорті можливе тільки при планомірному використанні ефективних засобів розвитку спеціальної витривалості, підвищення працездатності, прискорення відновних процесів і управління станом спортсменів, що дозволяють значно інтенсифікувати процес підготовки баскетболісток на різних етапах [5, с. 62]. Витривалість характеризується здатністю до тривалого виконання вправ без зниження їх ефективності. Над чим би не працював "спортсмен-ігровик", кількість і якість його вправ, величина втоми організму під впливом навантаження, час відновлення в значній мірі будуть залежати від рівня витривалості [6, с. 308].

За словами М. М. Богена [2, с. 83] з віком і зростанням спортивної майстерності роль витривалості підвищується, так як збільшується інтенсивність тренування спортсменів. Витримати такі навантаження не можливо без великих здібностей до відновлення. Більш витривалі спортсмени здатні не тільки до використання своїх максимальних можливостей, але і до більш тривалої роботи на високому рівні.

Отже, розробка комплексу певних вправ спеціальної витривалості, що здатні розвинути і зберегти у баскетболісток високий рівень функціональної підготовленості й техніко-тактичну майстерність є актуальним питанням оптимізації підготовки студентської жіночої команди на сучасному етапі.

Мета дослідження – розробити методику розвитку спеціальної витривалості у студенток-баскетболісток.

Результати дослідження. Дослідження проводилися з вересня 2018 року по квітень 2019 року на двох базах: на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) та на базі Національного університету харчових технологій (НУХТ) м. Києва. У педагогічному експерименті взяли участь 15 студенток групи підвищення спортивної майстерності з баскетболу НУФВСУ, які склали експериментальну групу (ЕГ), та студентки-баскетболістки НУХТ у кількості 14 осіб, які представили контрольну групу (КГ).

Головним принципом нашого навчально-тренувального процесу в групах спортивного вдосконалювання була спеціалізована підготовка, в основі якої закладені ігрові функції та індивідуальні особливості баскетболісток. Спеціалізація здійснювалася на базі універсальних підготовок, а саме: підвищували атлетичну, швидкісну підготовки, а також спеціальну витривалість, удосконалювали швидкість і точність виконання прийомів. Важливо враховувати у дівчат-баскетболісток здатність протистояти втомі й зберігати контроль над точністю своїх дій в умовах емоційної напруги. Тому структура тренувань представляла собою наступну схему послідовних завдань для розвитку спеціальної витривалості.

Для досягнення високої спеціальної працездатності студенток-баскетболісток насамперед необхідно довести до високих позначень рівень їх загальної витривалості. Основою загальної витривалості є аеробні якості спортсменок, які можна розвивати за допомогою бігу та інших засобів. Тренування в тривалому безперервному бігу проводилися в помірному темпі. ЧСС була не нижче 130 уд/хв. і не вище 150-160 уд/хв. Тривалість бігу – від 30 хв. до 1,5 години. Кваліфікований баскетболіст за тренування повинен порівняно легко долати в рівномірному темпі 15-20 км.

Загальна витривалість є основою для вдосконалення швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості спортсменів [4, с. 13]. Ми використовували інтервальні тренування з бігу на короткі дистанції 100 – 200 м. Паузи відпочинку заповнювалися бігом «підтюпцем». Тренування припинялося, якщо ЧСС наприкінці пауз відпочинку не доходило до 130 уд/хв. Число повторень вправ 6 – 8 раз. Інтервальний спринт передбачав пробігання коротких відрізків 150 м на максимальній швидкості. Для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей інтервал відпочинку між повтореннями був 2 – 3 хв. Також застосовували тест Купера (12-ти хвилинний біг на швидкості), за допомогою якого визначали рівень витривалості баскетболісток. Для центрових гравців дистанція повинна складати менш 2400 м, для крайніх нападаючих – 2400-2800 м, для захисників – 2800-3200 м.

Ефективними для розвитку швидкісної витривалості баскетболісток є інтервальні тренування, побудовані на вдосконаленні техніки на високій швидкості пересувань, а також змінно-інтервальні, які проводяться у формі кругового тренування. Останні дозволяють регламентувати навантаження й інтервали відпочинку, використовувати різноманітні способи розвитку спеціальної витривалості та вибірково впливати на її окремі компоненти.

Вправи для вдосконалення та стабілізації техніки пересувань з м'ячем та без м'яча включали в себе: передачі м'яча в парах уздовж площадки з атакою кільця, назад – гра 1х1; передачі м'яча з захистом двоє проти трьох по всьому майданчику; проходи по лицьовій лінії, сховані передачі (через спину, знизу-назад і т.д.), ведення й прохід з поворотами та переведенням м'яча. Одержання м'яча при вході в 3-х секундну зону. Прохід по лицьовій лінії з наступним кидком у стрибку з поворотом. Передачі набивного м'яча на місці і в русі; ведення двома м'ячами на місці і в русі; передачі в русі в парах по черзі двома м'ячами; ведення м'яча в парах. Перехоплення м'яча під час передачі центровому гравцеві. "Скидання" м'яча під час проходів на швидкості. Комбінації різних кидків м'яча в стрибку й з місця (близькі, середні, дальні, штрафні кидки), прискорення після кидків, кидки після перешкод і т.д.

Скорочені тренувальні ігри в межах усього майданчика з меншим складом гравців, які проводились серіями (3-5 серій в одному занятті). Тривалість серій 1,5-3 хвилини з таким же інтервалом відпочинку між ними. Гра «човником» 3х3, 4х4, 5х5; двосторонні ігри без пресингу; гра 1х1 на два щита; гра 2х2, 3х3, 4х4 на два щита; двосторонні ігри з періодичним застосуванням пресингу по всьому майданчику; вправи в швидкому прориві 2х1, 3х2 [1, с. 20].

Для досягнення високого рівня розвитку силових і спеціальної витривалості проводились спеціалізовані заняття на тренажерах для розвитку швидкісно-силових якостей. Різниця в проведенні тренувань зі студентками-баскетболістками полягала в тому, що в контрольній групі вони проводилися за загальноприйнятою програмою, а в експериментальній групі використовувалася тренувальна програма, в якій були підібрані вправи, такі як багаторазові повторення вправ з бігу, техніко-тактичних вправах з різною інтенсивністю і різною тривалістю роботи і відпочинку для розвитку спеціальної витривалості. Результати оцінки спеціальної витривалості студенток-баскетболісток після педагогічного експерименту представлені в таблиці 1.

Внаслідок проведеного педагогічного експерименту у студенток-баскетболісток ЕГ відбулися позитивні зміни майже в усіх досліджуваних показниках (при $p < 0,05$). Що стосується баскетболісток КГ, то достовірно значущі зміни відмічено тільки в показниках з бігу 1500 м, 150 м та штрафних кидках (при $p < 0,05$). У решти показників позитивні зрушення недостовірні. **Висновки.** Таким чином, застосування розробленої методики розвитку спеціальної витривалості у навчально-тренувальний процес баскетболісток студентської жіночої команди дозволило досягнути позитивного результату, який виразився у достовірному покращенні показників як фізичної так і технічної підготовленості. Проведений педагогічний експеримент дозволяє констатувати той факт, що спеціальну витривалість при підготовці студентської жіночої баскетбольної команди можна розвивати за допомогою спеціально-підготовчих, змагальних та ігрових вправ, при яких вправи виконуються серіями з відпочинком між ними.

Таблиця 1

Оцінка показників спеціальної витривалості студентських жіночих баскетбольних команд

Види випробувань	Групи	Початкові результати М ± m	Кінцеві результати М ± m	Приріст показника, %	P
Човниковий біг 3×40 с, м	ЕГ	517,9 ± 234,8	545,2 ± 247,2	5,3 %	$p < 0,05$
	КГ	520,7 ± 236,0	533,7 ± 241,9	2,5 %	$p > 0,05$
Біг 200 м, с	ЕГ	36,2 ± 2,17	34,1 ± 2,05	5,8 %	$p < 0,05$
	КГ	36,8 ± 2,21	36,1 ± 2,16	1,9 %	$p > 0,05$
Біг 1500 м, хв.	ЕГ	7,14 ± 1,41	6,8 ± 1,34	4,8 %	$p < 0,05$
	КГ	7,28 ± 1,43	7,13 ± 1,40	2,1 %	$p < 0,05$
Середні і дальні кидки (40 кидків за 4 хв.)	ЕГ	23,9 ± 2,06	27,2 ± 1,84	13,8 %	$p < 0,05$
	КГ	22,7 ± 1,95	24,3 ± 2,08	7,0 %	$p > 0,05$
Біг 150 м, с	ЕГ	25,8 ± 1,6	24,6 ± 1,5	4,6 %	$p > 0,05$
	КГ	26,2 ± 1,6	25,1 ± 1,5	4,2 %	$p < 0,05$
Біг 3200 м, хв.	ЕГ	9,49 ± 1,0	8,95 ± 9,5	5,7 %	$p < 0,05$
	КГ	9,57 ± 10,1	9,18 ± 9,7	4,1 %	$p > 0,05$
Тест Купера, км	ЕГ	2,354 ± 6,4	2,452 ± 6,7	4,2 %	$p < 0,05$
	КГ	2,307 ± 6,3	2,364 ± 6,5	2,5 %	$p > 0,05$
Штрафні кидки (кількість влучень із 30 кидків)	ЕГ	25,1 ± 17,5	27,2 ± 18,7	8,4 %	$p < 0,05$
	КГ	24,5 ± 17,2	25,2 ± 17,7	2,8 %	$p < 0,05$

Література

1. Адрианова Р. И. Каталог тренировочных заданий для воспитания специальной выносливости юных баскетболисток – девушек / Р. И. Адрианова, М. В. Леньшина, Г. Н. Германов, О. И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 17 – 21.
2. Боген М. М. О принципе единства общей и специальной подготовки в спортивной тренировке и его реализации для воспитания специальной выносливости на этапе углубленной специализации / М. М. Боген, Р. М. Ибрагимов, С. А. Сорокин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С. 82 – 101.
3. Зашук С. Г., Ивчатова Т. В. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Зашук, Т. В. Ивчатова // Проблемы физического воспитания и спорту. – 2010. – № 5. – С. 69 – 72.
4. Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболисток высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 3. – С. 12 – 15.
5. Микита Л. П., Хачатрян Г. А. Динамика специальной выносливости в соревновательном периоде у студенток-баскетболисток / Л. П. Микита, Г. А. Хачатрян // Сборник научных трудов. Из-во: Тихоокеанский гос. университет. – 2019. – С. 61 – 65.
6. Олефиренко В. Н., Проломова М. В. Развитие общей и специальной выносливости спортсменов игровых видов спорта на этапе углубленной специализации / В. Н. Олефиренко, М. В. Проломова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 307 – 311.

References

1. Adrianova R. I. (2018) "Catalog of training tasks for the education of special endurance of young basketball players - girls". Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. No. 3 (157). pp. 17 – 21.
2. Bogen M. M. (2011) "On the principle of unity of general and special training in sports training and its implementation for the education of special endurance at the stage of advanced specialization". Children's trainer. No. 3. pp. 82 – 101.
3. Zashchuk S. G., Ivchatova T. V. (2010) "Basketball in physical education of students of non-cultural universities". Problems of physical education and sport. No. 5. pp. 69 – 72.
4. Koryagin V. M. (1997) "Factor Structure of Technical and Physical Preparedness of Highly Qualified Basketball Players in the Multi-Year Training Cycle". Theory and Practice of Physical Culture. No. 3. pp. 12 – 15.
5. Nikita L. P., Khachatryan G. A. (2019) "Dynamics of special endurance in the competitive period in basketball students". Collection of scientific papers. From: Pacific State University. Pp. 61 – 65.
6. Olefirenko, V. N., Prolomova M. V. (2018) "Development of general and special endurance of athletes in sports at the stage of advanced specialization". Problems of modern pedagogical education. No. 60-4. pp. 307 – 311.

Нестеренко Т. М.,
викладач кафедри фізичної реабілітації;
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Слобожанінов А.А.,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту;
Київ
Ківерник О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання;
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ

Здоров'я варто розглядати не в статичній, а в динамічній зміні зовнішнього середовища й онтогенезі. Здоров'я визначає процес адаптації. Це не результат інстинкту, а автономна й культурно окреслена реакція на соціально створену реальність.

П.П. Каниця

У статті проведено наукове дослідження питань пов'язаних із здоров'ям і здоровим способом життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі. У статті проаналізовано науково-педагогічну та науково-методичну літературу з питань пов'язаних із здоров'ям і здоровим способом життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі. Здійснено теоретичний аналіз основних дефініцій досліджуваної проблеми "здоров'я" та "здоровий спосіб життя". Наголошено на важливості дослідження здоров'я та здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей з метою формування у них позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності.

Ключові слова: студенти гуманітарних спеціальностей, здоров'я, здоровий спосіб життя, освітній вимір, вища освіта.

Нестеренко Т. М., Слобожанінов А.А., Ківерник А.В., Здоровье студентов гуманитарных специальностей в современном образовательном измерении. В статье проведено научное исследование вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни студентов гуманитарных специальностей в современном образовательном измерении. Осуществлен теоретический анализ основных дефиниций исследуемой проблемы "здоровье" и "здоровый образ жизни". Подчеркнута важность исследования здоровья и здорового образа жизни студентов гуманитарных специальностей с целью формирования у них позитивного отношения к здоровьесберегательной деятельности. Показана важность привлечения студентов гуманитарных специальностей к мониторингу собственного здоровья, методом анкетирования.

Ключевые слова: студенты гуманитарных специальностей, здоровье, здоровый образ жизни, образовательный измерение, высшее образование.

Nesterenko T. M. Slobozhaninov A.A. Kivernyk O.V. Health of the students of humanitarian specialties in the modern educational dimension. The problem of preserving and improving the level of health of student youth in the conditions of modern Ukraine remains urgent. The purpose of the study is to characterize the preservation of the health and healthy lifestyle of students of humanitarian specialties in the modern educational dimension.

Research materials. We conducted a survey of second-year students of humanitarian specialties of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov (2 year 45 students). The article conducted a scientific study of issues related to the health and healthy lifestyle of students of humanitarian specialties in the modern educational dimension. The theoretical analysis of the basic definitions of the studied problem "health" and "healthy lifestyle" is carried out. The importance of studying the health and healthy lifestyle of students of humanitarian specialties in order to form a positive attitude towards health-saving activities is emphasized. The importance of attracting students of humanitarian specialties to monitor their own health, using the questionnaire, is shown. Prospects for the best achievements in the development of models of positive formulations of students of human specialties to health and safety.

Key words: humanitarian students, health, healthy lifestyle, educational dimension, higher education.

Вступ. Останнім часом все більш значущою стає роль вищої школи як соціального інституту, що формує не тільки компетентного фахівця, а й повноцінну особистість з такими якостями і властивостями, як фізичне і моральне здоров'я, соціальна активність, відповідальність і високі естетичні ідеали. На жаль, число проблем вищої школи зростає пропорційно зростанню її значущості. І одна з найбільш гострих – здоров'я молодих людей. Тенденції в цій сфері за останні десятиліття свідчать не просто про зниження деяких показників, а про системні погіршення, пов'язаними як з організацією охорони здоров'я студентів, так і зі змінами в їх способі життя. Проблема збереження та підвищення рівня здоров'я студентської молоді в умовах сучасної України залишається актуальною. Різні аспекти здоров'я та здорового способу життя висвітлені у працях провідних науковців України: Л.П. Сущенко, Н.Н. Завидівська, Н.А. Башавець, Н.І. Волошко. Досліджували питання здоров'язбереження та формування здорового способу життя вчені: Р. Clarke, 2001; Т. Hyland, 2001; К. Cooper, 2005; А. Hornby, 2005.

Одним із ключових є поняття «здоров'я», оскільки саме від нього залежить продуктивність будь-якої діяльності людини. Ібн Сіна (Авіценна, 980-1037 рр.) написав 450 трактатів з них 40 присвячені медицині. Так у «Каноні лікарської науки» приділяється багато уваги питанням збереження здоров'я, попередженням хвороб та профілактики. Він вперше вказав на взаємозв'язок психічного й тілесного у збереженні здоров'я людини. Науковці визначають поняття «здоров'я» по-різному. Його тлумачать: як « процес збереження і розвитку психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя» (І.В. Донченко); «цілісний, багатограний, динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу, в умовах конкретного соціального та екологічного середовища, а також є станом, що дозволить людині різноманітним чином здійснювати свої біологічні та соціальні функції» (А.Г. Щедрина);

Серед основних ознак здоров'я: цілість систем і органів людини як структурна так і функціональна; пристосованість людини до фізичного й суспільного середовища; збереження звичайного самопочуття [4, с. 6].

Між поняттями «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» існує тісний зв'язок. Науковці визначають поняття «здоровий спосіб життя» по-різному. Його тлумачать: як «вид і спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я; як форму матеріальної і духовної життєдіяльності, що відповідає рівню розвитку людини, суспільства; як прояв усвідомленої активності особистості у напрямі повноцінного виконання біологічних і соціальних функцій, задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття; повсякденна життєдіяльність людини із забезпечення гігієнічних норм, зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання різноманітних функцій» (Ю. Бойко); «система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, який безперервно трансформується; це практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження та розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінених умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком» (Т. Бабюк).

Зусилля по формуванню здорового способу життя спрямовують у таких напрямках: «створення соціально середовища здорового й безпечного; формування у молоді мотивації до здорового способу життя; створення методології формування настанови населення на здоровий спосіб життя як вищу цінність; формування мережі педагогічних центрів здоров'я в навчальних закладах і на підприємствах; створення рекламної пропагандистської продукції, що виробляє в масовій свідомості настанови на ідеал здорової людини, формування культури здоров'я, виконання оздоровчих програм; удосконалення інформаційної системи, що забезпечує населення сучасними знаннями з питань шляхів формування здорового способу життя» [2, с. 250].

Мета дослідження – полягає у дослідженні стану здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей на сучасному етапі. **Матеріали дослідження.** Було проведено анкетування студентів. Анкета містила питання про здоров'я та здоровий спосіб життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. В дослідженні приймали участь студенти другого курсу гуманітарних спеціальностей (2 курс 45 студентів).

Результати. Стан здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей, як значущої соціальної групи нашого суспільства – це не тільки показник існуючого соціально-економічного та суспільного розвитку країни, а й важливий індикатор майбутнього трудового, економічного, культурного, потенціалу суспільства. Тому представляти сьогодні, як формується здоров'я молодих людей, від яких чинників залежить і як на ці фактори впливати з метою отримання позитивних результатів – надзвичайно важливе державне завдання. В рамках нашого дослідження здоров'я та здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей у сучасному освітньому вимірі ми провели анкетування студентів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Проаналізуємо результати анкетування студентів другого курсу, які подані нижче.

1. Аналітична оцінка відповідей студентів щодо того чи є для них зміцнення здоров'я однією з найголовніших цінностей життя показала, що для 60,0 % респондентів зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя, ні – 20,0 % студентів, важко було відповісти – 20,0 % студентів. Нам імпонує, що зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя для переважної більшості опитаних.

2. Вважають, що постійно дотримуються правил здорового способу життя – 20,0 % студентів, іноді дотримуються – 71,11 % студентів, зовсім не дотримуються – 8,89 % студентів. Отже, лише 20,0 % опитаних студентів-другокурсників постійно дотримуються правил здорового способу життя.

Згідно з науковими даними, здоров'я людини залежить на 50% від способу життя, 17 – 20% - від спадковості, 20% - від стану навколишнього середовища, 8-10% - від системи охорони здоров'я.

3. Показники кількості студентів-другокурсників, опитаних щодо того чи модно, на їхню думку, вести здоровий спосіб життя розподілилися наступним чином: так, модно – 80,0 % студентів, не модно – 4,44 % студентів, важко було відповісти – 15,56 % студентів. Нам імпонує, що для 80,0 % опитаних студентів модно вести здоровий спосіб життя.

Німецький філософ Іммануїл Кант визначав моду як «непостійний спосіб життя». Людська думка породжувала багато ідей стосовно здорового способу життя. Відомі популяризатори і теоретики здорового способу життя: Пол Брегг розробник оригінальних технік дихання, дієти та голодування; Герберт Шелтон присвятив свої роботи здоровому харчуванню; Дональд Ватсон автор терміна веган та засновник «веганського суспільства»; у науковій спадщині Амосова Миколи Михайловича роботи на тему здоров'я, раціонального планування суспільного життя та геронтології; Семенов Сергій Петрович засновник оригінального напрямку психотерапії; Жданов Володимир Георгійович відомий лекціями про здоровий спосіб життя; Шаталова Галина Сергіївна розробила Систему Природного Оздоровлення; Углов Федір Георгійович популяризатор ЗСЖ; відома багатьом оздоровча система Іванова Порфирія Корнійовича; «Street WorkOut» популяризує Денис Мінін; Євгеній Слободян український популяризатор здорового способу життя. Останнім часом набуває популярності, серед працівників провідних високотехнологічних компаній Кремнієвої долини, оздоровчий метод «дофамінове голодування» який запропонував американський психолог Cameron Sepah.

4. Результати відповідей студентів щодо того, чи усвідомлюють вони відповідальність за власне здоров'я, розподілилися наступним чином: так, усвідомлюю – 86,67 % студентів, не усвідомлюю – 8,89 % студентів, важко було відповісти – 4,44 % студентів. Нам імпонує, що 86,67 % опитаних студентів-другокурсників усвідомлюють відповідальність за власне здоров'я.

5. Серед опитаних студентів гуманітарних спеціальностей повністю володіють вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експерт-методикою Г.Л. Апанасенка лише 2,22 % студентів, частково володіють – 15,56% студентів, зовсім не володіють – 75,56 % студентів, важко відповісти – 6,66 % студентів.

У табл. 1 представлені результати анкетування студентів щодо того як вони оцінюють свій рівень здоров'я. Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: оцінюють свій рівень здоров'я як високий – 11,11 % студентів, вищий від середнього – 35,56 % респондентів, середній – 37,78 % студентів, нижче від середнього – 6,66 % студентів, як низький – 8,89 % опитаних студентів. Як ми бачимо, з результатів анкетування лише 11,11 % респондентів оцінюють свій рівень здоров'я як високий.

Таблиця 1.

Показник кількості студентів (2 курс, 45 студентів), опитаних щодо того як вони оцінюють свій рівень здоров'я %

Відповідь	Вищий навчальний заклад
	НПУ імені М. П. Драгоманова
високий	11,11 %
вищий від середнього	35,56 %
середній	37,78 %
нижче від середнього	6,66 %
низький	8,89 %
важко відповісти	-

Як відмічає О.В. Тамбовцева «індивідуальне здоров'я можна виміряти «прямими» показниками, отже ним можна управляти (формувати, зберігати, відновлювати); чим вищий рівень здоров'я, тим менша вірогідність розвитку ендегенних факторів ризику і маніфестаційних форм ішемічної хвороби серця; існує «безпечний» рівень здоров'я, вище за який не визначаються ні ендегенні чинники ризику, ні маніфестуючі форми захворювань; при виході індивіда з «безпечної» зони здоров'я спостерігається феномен «саморозвитку» патологічного процесу; при підвищенні аеробних можливостей відбувається зворотний розвиток ендегенних факторів ризику ІХС; повернення індивіда до «безпечної зони» здоров'я можна трактувати як «превентивну реабілітацію» [3, с. 30].

7. Відповіді респондентів про те, чи вдалося їм змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки розподілилися наступним чином: так, вдалося – 46,66 % студентів, не вдалося – 35,56 % студентів, важко відповісти – 35,56 % студентів. Отже, 46,66 % опитаних студентів висловили суб'єктивну думку, що їм вдалося змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки.

Висновки. Результати цих та інших досліджень свідчать про необхідність посилення уваги до проблеми охорони здоров'я студентів, що передбачає більш широке використання здоров'язберігаючих технологій в організації освітнього процесу. Студентство – це майбутні вчені, історики, релігієзнавці, філософи, дизайнери України. Особлива соціальна група яка має особливості фізичного, психічного та соціального розвитку, специфічні умови навчання, праці та життя. Формування здорового способу життя студентів гуманітарних спеціальностей є необхідною умовою для реалізації їх творчого потенціалу в умовах конкуренції в Україні і світі. Рішення завдання здоров'язбереження в умовах сучасного закладу вищої освіти в основному забезпечується: 1) фізкультурно-спортивною діяльністю; 2) спеціальними дисциплінами, які теоретично і практично зможуть допомогти студентам піклуватися про своє здоров'я (валеологія, ОБЖ, соціологія здоров'я, соціологія медицини, екологія, практичні заняття з надання першої медичної допомоги та ін.); 3) психологічними методиками; 4) рекреаційними заходами.

Фізичне виховання впливає на всебічний розвиток особистості студентів за трьома основними напрямками: 1) залучає студентів до систематичних занять фізичними вправами; 2) забезпечує необхідний рівень навчально-трудової активності, який зберігає і зміцнює здоров'я; 3) сприяє розвитку суспільно значущих рис характеру, соціальної активності, здійснює позитивний вплив на формування духовного світу, моральне і естетичний розвиток особистості студента.

У процесі наукового пошуку відповідно до поставленої мети нами було визначено, що для переважної більшості студентів другого курсу гуманітарних спеціальностей НПУ імені М. П. Драгоманова зміцнення здоров'я є однією з найголовніших цінностей життя (60,0 %) респондентів; більшість студентів вважають що вести здоровий спосіб життя це модно (80,0 %) студентів, усвідомлюють відповідальність за власне здоров'я (86,67 %) студентів, лише (2,22 %) респондентів повністю володіють вміннями розрахунку власного рівня здоров'я за експерт-методикою Г.Л. Апанасенка, оцінюють свій рівень здоров'я як високий – 11,11 % студентів, вдалося змінити стан здоров'я у позитивному напрямку за останні 2 роки лише (46,66 %) студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні моделі формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Література

1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу [Текст]: монографія / Н. І. Волошко; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих Нац. акад. пед. наук України. - Київ: Логос, 2015. - 414 с.
2. Мухамед'яров Н.Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект [Електронний ресурс] / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури. - 2013. - Вип. 39. - С. 249-256. - Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/hak_2013_39_33

3. Тамбовцева О.В. Залежність рівня здоров'я від інтенсивності фізичних навантажень / О. В. Тамбовцева // Довкілля та здоров'я. - 2015. - № 2. - С. 29-32. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_2_7.

4. Терлецька, Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології [Текст] : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Л. Г. Терлецька. – Київ : Слово, 2016. – 127 с.

5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - [2-е изд., доп., и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

Reference

1.Voloshko N.I. (2015) "Psychology of the establishment of a healthy way of life for participants in the primary-whirlwind process". monograph [Psykhologhiia stanovlennia zdorovoho sposobu zhyttia uchashnykh navchalno-vykhovnoho protsesu]. Kyiv: Lohos., 414 p. (in Ukrainian).

2.Mukhamediarov N.N. (2013). "Healthy Lifestyle Formation: Theoretical Aspect" [Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: teoretychnyi aspekt. Visnyk of Kharkiv State Academy of Culture. Iss. 39. Pp. 249-256. (in Ukrainian).

3.Tambovtseva O. V. (2015). "Dependence of health level on the intensity of physical activity" [Zalezhnist rinvnia zdorovia vid intensyvnosti fizychnykh navantazhen]. Dovkillia ta zdorovia. No. 2. Pp. 29-32. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_2_7. (in Ukrainian).

4.Terletska L.G., (2016). Psykhologhiya zdorov'ya: art-terapevtychni tekhnolohiyi: navchalnyy posibnyk [Psychology of health: art-therapeutic technologies: a study guide]. Kyiv: Publishing House "Word", p. 128. (in Ukrainian).

5.Brehman I.I. (1990). Valueology - Health Science [Valeologiya - nauka o zdorove]. M. Fizkultura i sport., 206 p. (in Russian).

Оленев Д.Г.

Державний університет телекомунікацій м. Києв

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМА ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Стаття присвячена актуальній проблемі щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти України. Адже рівень фізичної підготовленості студентів в певній мірі свідчить і впливає не лише на ефективність навчально-тренувального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», але й на їх розумову діяльність. В процесі дослідження проводилося тестування щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентів. За результатами тестування були підготовлені методичні рекомендації для підвищення ефективності управління фізичною підготовкою студентської молоді.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізичні якості.

Оленев Д.Г. Физическая подготовленность студенческой молодежи: проблема и пути решения. Статья посвящена актуальной проблеме относительно уровня физической подготовленности студенческой молодежи заведений высшего образования Украины. Ведь уровень физической подготовленности студентов в значительной мере влияет не только на эффективность учебно-тренировочного процесса дисциплины «Физическое воспитание», но и на их умственную деятельность. В процессе исследования выполнялось тестирование с целью определения уровня физической подготовленности студентов. По результатам тестирования были подготовлены методические рекомендации для повышения эффективности управления физической подготовкой студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, физические качества.

Oleniev D. Physical fitness of the student youth: the problem and solution. The article is devoted to the current problem of the level of physical fitness of the student youth of higher educational institutions of Ukraine. After all, the level of physical fitness of the students to a certain extent testifies and influences not only the effectiveness of the educational-training process in the discipline «Physical Education», but also on the students' mental activity. The testing to determine the students' level of physical fitness was conducted. According to the results of the testing, methodological recommendations for improving the efficiency of management of physical training of student youth have been prepared.

The conducted researches have proved, with a high degree of statistical probability (from <0,01 to <0,001), that carrying out of physical education for two hours per week in higher educational establishments of Ukraine has been inefficient and requires some improvement. In order to increase the efficiency of the educational process of physical education in higher educational establishments of Ukraine, it is necessary to review relation to the discipline «Physical Education» in higher educational establishments of Ukraine at the Ministry of Education and Science of Ukraine level and to adhere to the Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine from October 19, 2016 № 1695-VIII «On Ensuring the Sustainable Development of the Physical Culture and Sports in Ukraine in the Conditions of Power Decentralization» and give the recommendations to the rectors of higher education institutions, as it is provided in the Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine, in order to formulate the aforementioned competences and achieve the relevant learning outcomes, the students should provide at least 4 hours per week for physical education classes, taking into account that physical education classes have restorative and recreational importance.

Keywords: students, physical education, physical fitness, physical qualities.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Надзвичайно важливим принципом фізичного виховання та основним його змістом для студентів закладів вищої освіти є принцип оздоровчої спрямованості практичних занять, і його актуальність не викликає сумнівів. Адже індивідуальний рівень фізичної культури студентської молоді визначається саме показниками фізичної підготовленості. Фізична підготовленість є однією із складових здорового способу життя, який у свою чергу є визначальним чинником збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Високий рівень фізичної підготовленості є важливою складовою ефективною фізичної і розумової працездатності студентства.

Отже, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді на основі ефективних, науково обґрунтованих навчальних програм з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне державне значення що вирішується науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Разом з тим протягом багатьох років кінця XX та початку XXI століть фахівцями відзначається погіршення здоров'я студентів та зниження рівня їх фізичної підготовленості [1; 2; 3; 4; 10; 11 та ін.].

В останні роки спостерігається невідповідність між потребою суспільства у належній фізичній підготовленості молоді та виведенням дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах із переліку обов'язкових дисциплін багатьох закладів вищої освіти. Не може йти мови щодо належного рівня фізичної підготовленості студентів при двох годинах практичних занять на тиждень з фізичного виховання. Досвід багатьох науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання свідчить [5; 6; 7; 8 та ін.], що будь-які сучасні методики фізичного виховання не надають бажаної ефективності щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студентства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність ефективного стану фізичного виховання студентської молоді, майбутньої інтелектуальної еліти нашого суспільства, на сучасному етапі його розвитку, обумовлена необхідністю забезпечення її фізичною надійністю і готовністю до активної життєдіяльності та високої працездатності у складних соціально-економічних умовах ринкових відношень [6; 7; 9].

Протягом останніх десятиліть склалася загрозлива тенденція різкого погіршення здоров'я, фізичного розвитку, загальної кондиційної і професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників ЗВО та інших навчальних закладів, які готують кадри для промисловості і установ, що поряд з іншими соціальними чинниками, негативно впливає на темпи науково-технічного прогресу та добробуту народу.

Проблемній ситуації щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді присвячено багато наукових праць, зокрема, С.Н. Бубка (2002); Г.П. Грибан (2017, 2018); О.Д. Дубогай (2017); С.М. Канішевський (1999, 2010); О.О. Приймаков (2018); С.І. Присяжнюк (2008); С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів (2017, 2018); С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов (2019); Д.Г. Оленів, С.М. Канішевський (2019); Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський (2008); А.Г. Рибковський (2010) та ін. Результатами дослідження ряду авторів доведено, що рівень фізичної підготовленості, теоретичних знань та практичних умінь студентів надзвичайно низький. Викликає занепокоєння те, що дана тенденція з кожним роком не змінюється. Нинішня ситуація, що спостерігається в галузі фізичної культури як у загальноосвітній, так і у вищій школі свідчить про це. Хоча й існують Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Постанова Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 року № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», Указ Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація», Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», Державні стандарти, директивні документи, інструкції, накази, щодо регламентації діяльності закладів вищої освіти стосовно фізичного виховання студентської молоді, – у дійсності вони не виконуються. Багаторічний педагогічний досвід та наукові дослідження вчених надають підставу стверджувати, що основа фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти закладається ще на рівні сімейного виховання, садочку, загальноосвітньої школи. Тому можна припустити, що від цих складових виховання дітей та молоді у майбутньому залежить рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

Завдання дослідження. Визначити та проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу на основі педагогічного тестування.

Методи та організація дослідження. Аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових даних в галузі педагогіки та фізичного виховання; педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент. Якісний аналіз та кількісна обробка результатів тестування здійснювалось за допомогою методів математичної статистики за критерієм Стьюдента. Дослідження проводились впродовж навчального року серед студентів першого курсу. У тестуванні приймали участь 191 студент. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів нами були використані наступні вправи: біг на 60 м, 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с та човниковий біг 4х9 м.

Обговорення результатів дослідження. Сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента під час навчання, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації усіх його систем – найважливіше завдання кожного закладу вищої освіти, яке визначено нині суспільством і державою.

Фізична підготовленість досягається розвитком рухових навичок, умінь та фізичних якостей. Рівень цього розвитку науково обґрунтовано в державних документах: навчальних програмах дитячих дошкільних закладів, середніх загальноосвітніх шкіл, закладів вищої освіти, передбачено Постановою Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 року № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», Указом Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація» та Постановою Кабінету Міністрів

України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Показники функціональних можливостей організму та фізичних якостей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, що характеризується тенденцією щодо прискорення темпів старіння її організму [3; 7; 8], збільшенням різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо. Визначальним чинником такого стану є відсутність у багатьох молодих людей мотивації щодо підвищення свого рівня фізичної підготовленості та зміцнення свого здоров'я. Проведений нами аналіз анкетного опитування студентів 1-2 курсів Державного університету телекомунікацій показав, що 58,7 % студентів за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, а 1,3 % звільнені від практичних занять з фізичного виховання.

На запитання «Ваше відношення до свого здоров'я» 24,7 % відповіли що їм ще рано задумуватися про своє здоров'я. Разом з тим, нині суспільство не може не турбувати стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Реформування вищої освіти супроводжується появою закладів вищої освіти інноваційного типу, характерною рисою яких є збільшення обсягу та інтенсифікація навчання. Широке впровадження різних педагогічних технологій здійснюється, зазвичай, без попередніх фізіолого-гігієнічних досліджень. Процеси адаптації студентської молоді в умовах реалізації інноваційних педагогічних технологій навчання вивченні недостатньо. Значне збільшення навчального навантаження призводить до малорухомості, обмеження м'язових зусиль, а вкупі з надмірним захопленням молоді комп'ютерними іграми сприяє появі різних захворювань, погіршенню фізичного стану, фізичної та розумової працездатності.

Про недостатній рівень фізичної підготовленості значної частини студентства України до вимог сьогодення та високопродуктивної праці також свідчать дані щорічного державного тестування з фізичної підготовленості населення. Так, за статистичними даними Міністерства молоді та спорту України лише 44,4 % студентів із майже 490 тис. осіб, допущених до тестування, виконали нормативи фізичної підготовленості на «високий» та «достатній» рівень, а 4,5 % взагалі не здали тестові випробування. Проведені дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної підготовленості усіх груп населення і, насамперед, молоді можливо лише при підвищенні ефективності та оптимізації цілеспрямованого оздоровчого фізичного тренування.

Рівень фізичної підготовленості студентів визначається за результатами педагогічних тестувань (табл. 1,2). Результати проведених досліджень впродовж навчального року свідчать, що при одноразових практичних заняттях з фізичного виховання впродовж тижня показники тестових вправ на кінець навчального року суттєво знизились, як у юнаків, так і у дівчат. Так, якщо на початок навчального року у юнаків з бігу на 60 м результат становив $8,9 \pm 0,14$ с, то уже на кінець – $9,3 \pm 0,12$; з бігу на 1000 м відповідно $3,52 \pm 0,09$ хв, с та $4,15 \pm 0,11$; у підтягуванні на перекладині – $9,3 \pm 0,82$ і $8,8 \pm 0,78$ разів; у підніманні тулуба в сід за 30 с – $25,3 \pm 0,63$ і $23,4 \pm 0,57$ разів. Єдина вправа покращення показники якої підтверджується статистичною вірогідністю ($< 0,02$) – стрибок у довжину з місця. Результат з човникового бігу 4×9 м хоча і покращився на 0,1 с, але статистичною вірогідністю це покращення не підтверджується ($> 0,05$). Відповідно отриманих результатів і рівень фізичної підготовленості юнаків знизився. Зокрема, «достатній» рівень знизився на 7,2 %, «середній» – на 7,7 %, але «низький» рівень значно підвищився на 14,9 %.

Таблиця 1

Дослідження з визначення показників фізичної підготовленості юнаків 1 курсу впродовж навчального року (n- 81)

Період дослідження	Стат. показники	Тестові вправи					
		Біг на 60 м, с	Біг на 1000 м, хв., с	Підтягування на перекладині, разів	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 4×9 м, с
Початок навчального року	M	8,9	3,52	9,3	25,3	222,9	9,7
	$\pm m$	0,14	0,09	0,82	0,63	2,42	0,09
Кінець навчального року	M	9,3	4,15	8,8	23,4	228,8	9,6
	$\pm m$	0,12	0,11	0,78	0,57	2,48	0,08
Статистична вірогідність	t	3,07	6,3	0,62	3,16	2,40	1,11
	p	$< 0,01$	$< 0,001$	$> 0,05$	$< 0,01$	$< 0,02$	$> 0,05$

Аналогічні результати тестування спостерігалися і у дівчат, але з більшою інтенсивністю. Так якщо на початок навчального року у дівчат з бігу на 60 м результат становив $10,5 \pm 0,10$ с, то уже на кінець – $10,9 \pm 0,08$; з бігу на 500 м відповідно $2,12 \pm 0,04$ хв, с та $2,20 \pm 0,09$; у підніманні тулуба в сід за 30 с – $21,6 \pm 0,52$ і $19,3 \pm 0,57$ разів. Заради справедливості необхідно відмітити, що результати тестових вправ у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та у стрибку у довжину з місця покращились, що підтверджується статистичною вірогідністю (від $< 0,05$ до $< 0,01$). Результат з човникового бігу 4×9 м хоча і покращився на 0,1 с, але статистичною вірогідністю це покращення не підтверджується ($> 0,05$). Відповідно отриманих результатів і рівень фізичної підготовленості дівчат знизився. Зокрема, «достатній» рівень знизився на 1,5 %, «середній» – на 16,6 %, але «низький» рівень суттєво підвищився на 18,1 %.

Отже, результати проведених досліджень впродовж навчального року свідчать, що рівень фізичної підготовленості

студентів першого курсу значно знизився на кінець педагогічного експерименту. Динаміка фізичної підготовленості студентів при даній системі фізичного виховання, а саме одноразових заняттях впродовж тижня, настільки не ефективна, що організація системи фізичного виховання потребує кардинальних змін, як у побудові самого навчально-виховного процесу, так і у спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі.

Висновки

Здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді. Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, сприяє розвитку стомлюваності, зниженню функціональних можливостей організму. Якщо, не дивлячись на втому, людина продовжує працювати, то може розвинути перенапруження організму, яке не завжди безпечне для здоров'я людини. Розумова праця до того ж пов'язана із значними навантаженнями на вищі відділи центральної нервової системи і психічні функції організму людини.

Таблиця 2

Дослідження з визначення показників фізичної підготовленості дівчат 1 курсу впродовж навчального року (n- 110)

Період дослідження	Стат. показники	Тестові вправи					
		Біг на 60 м, с	Біг на 500 м, хв.,с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 4х9 м, с
Початок навчального року	M	10,5	2,12	10,7	21,6	168,5	10,9
	$\pm m$	0,10	0,04	0,55	0,52	2,31	0,09
Кінець навчального року	M	10,9	2,20	12,4	19,3	171,5	10,8
	$\pm m$	0,08	0,09	0,76	0,57	2,88	0,09
Статистична вірогідність	t	4,44	1,33	2,61	4,10	1,15	1,11
	p	< 0,001	> 0,05	< 0,01	< 0,001	> 0,05	> 0,05

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, що призводить до погіршення розумової працездатності.

Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидіння знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється відчуття втоми, яке викликане напруженою розумовою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, що сприяє погіршенню функціональної діяльності організму [1, 2, 3, 6, 7].

Отже, навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти необхідно будувати таким чином, щоб не лише надавати студентам певного обсягу знань щодо зміцнення свого здоров'я, але й формувати у них здоров'язбережувальні компетенції. Формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів вищої професійної освіти нами розглядається як складний інтегральний процес, що характеризується наявністю знань, вмінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища та ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу закладів вищої освіти.

Перспектива подальшого дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентської молоді у сучасних умовах.

Література

- Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
- Канішевський С.М. Сучасний стан фізичного виховання у ВНЗ України / С.М. Канішевський, О.А. Озерова // Матер. Міжнар. НПК "Наука и инновации в XXI столетии" (13-14.04.2015, Великобритания, Лондон. – u-conferences.org / Центр Научно-Практических Студий, 2015. – С. 38-42.
- Павлов С.Е. Адаптация /С.Е. Павлов. – М.: Парус, 2000. – 600 с.
- Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів ВНЗ ІТ-технологій: підручник. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
- Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.
- Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
- Юхименко С.М. Аналіз адаптаційного потенціалу студентської молоді / С. М. Юхименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 145-147.
- Balsevich V. K. (2002). Methodological Bases of Human Ontokineziology // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – P. 178.
- Dintiman G., Ward B. (2003). Sports Speed // Third Edition – Human Kinetics. – 272 p.
- Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.

11. Кинни Е. Д., Кларк, Б. А. (2004). Охрана здоровья и здравоохранения в конституциях стран мира. Корнелл International Law Journal, 37, 285-355.

References

1. Amosov N.M. (2002). Amosov Encyclopedia. Health Algorithms. Moscow: «Publishing AST»; Donetsk: «Stalker». 590 p.
2. Kanishevsky S.M., Ozerov O.A. (2015). "Current state of physical education in higher educational institutions of Ukraine" Mater. International NPC "Science and Innovation in the 21st Century" (Apr. 13, 2015, United Kingdom, London) - u-conferences.org / Center for Scientific and Practical Studios. Pp. 38-42.
3. Pavlov S.E. Adaptatsiya [Adaptation]. Moscow: (2000) Parusa [in Russian] – 600 c.
4. Prisyazhnyuk S.I. (2016). "Health-improving physical education of university students of IT technologies: book". Kiev. NULES of Ukraine. 508 p.
5. Prisyazhnyuk S.I., Olenov D.G., Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of vocational education. Kiev. NULES of Ukraine. 571 p.
6. Raevsky R.T., Kanyshovsky S.M. (2008). "Health, Healthy and Healthy Lifestyle Students". Odessa, Science and Technology. 556 p.
7. The Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016 No. 42/2016 "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine until 2025 «Motor Activity - a Healthy Lifestyle is a Healthy Nation».
8. Yurkymenko S.M. (2007). "Analysis of Adaptation Potential of Student Youth" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 1. Pp. 145-147.
9. Balsevich V. K. (2002) "Methodological Bases of Human Ontokineziology". The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyväskylä. P. 178.
10. Dintiman G. Sports Speed (2003). Third Ed. Human Kinetics. 272 p.
11. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.

Омельчук О.В.
к.пед.н., доцент
Левицька Л.М.,
к.мед.н., доцент,

Кафедра біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін
НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА І ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ПОКОЛІННЯ DIGITAL NATIVES

Статтю присвячено питанням впливу на здоров'я сучасної молоді діджиталізації суспільства, використання інформаційно-комунікаційних технологій, пристроїв і виникнення гаджет-залежності у покоління Digital Natives

Ключові слова: діджиталізація, Digital Natives, інформаційно-комунікаційні технології, гаджет-залежність, здоров'я.

Омельчук О.В., Левицька Л.М. Диджитализация общества и гаджет-зависимость современного молодого поколения Digital Natives. Статья посвящена вопросам влияния на здоровье современной молодежи диджитализации общества, использования информационно-коммуникационных технологий, устройств и возникновения гаджет-зависимости в поколении Digital Natives

Ключевые слова: диджитализация, Digital Natives, информационно-коммуникационные технологии, гаджет-зависимость, здоровье.

Omelchuk O.V., Levitska L.M. Digitalization of society and gadget addiction of the modern young generation of Digital Natives. The article is devoted to the issues of the digitalization of society, the use of information and communication and digital electronic technologies, devices and the emergence of gadget addiction in the Digital Natives generation on the health of the modern youth. Digital transformation is an inevitable process taking place all over the world. High-tech achievements are being introduced into our life non-stop. With the development of technology, there are more and more devices, the so-called "gadgets", without which modern students and youth cannot imagine their lives as they expand communication, spatial and temporal boundaries, open new opportunities for communication, education, work, leisure and creative self-realization of a person. Education is guided by active, developing technologies that form the ability of young people to learn, operate and manage information, make quick decisions, adapt to the needs of the labor market (form basic life competencies).

Most often, gadgets are used for information retrieval, programming, literature reading, potentially for educational and leisure activities (communication, videos, music, games). The most commonly used to find information is a laptop, a combination of a laptop and a mobile phone, or a combination of a laptop, tablet and mobile phone, that is, portable gadgets.

Despite the benefits and many benefits of gadgets, using them is fraught with potential risks, with the potential negative, sometimes even damaging, effects of the Internet. It is not accidental interest of domestic and foreign scientists to study the risks of the Internet space and their possible and real impact on the mental and physical health of young people.

After working with the gadgets, almost all users notice fatigue, excitement, complaints from the musculoskeletal system - fatigue and back pain; fatigue and tension in the hands; impaired vision. All of the above makes one think about non-observance of

hygienic recommendations when organizing the workplace of students when working with a computer and a laptop.

Therefore, today we need to look for the most effective forms of healthy lifestyle settings for the Digital Natives generation using gadgets and support this at the state level.

Key words: digitalization, Digital Natives, information and communication technologies, gadget addiction, health.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток світової цивілізації, зумовлений науково-технічним прогресом, розвитком інформаційних технологій, що і визначає виникнення феномена інформатизації сучасного суспільства. У результаті цього виникає новий тип реальності, електронні інформаційні ресурси, технічні засоби комунікації і мережева мова, що призводить до істотних змін в соціальному житті суспільства і покоління сучасної молоді [9, 13]. Цифрові технології вже змінили світ, виникли зміни в усіх сферах суспільного життя і пов'язанні вони з використанням цифрових технологій, так званої «цифрової трансформації», яка є проявом глобальної цифрової революції – діджиталізації суспільства в якому живе і буде жити нове покоління молоді – покоління Digital Natives.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цифрова трансформація – це неминучий процес, що відбувається в усьому світі. Високотехнологічні досягнення впроваджуються в наше життя безперервно. З розвитком технологій з'являється все більше пристроїв, так званих «гаджетів», без яких сучасне студентство та молодь не уявляє своє життя так як вони розширюють комунікаційні, просторові й часові межі, розкривають нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку й творчої самореалізації особистості.

Діджиталізацію необхідно розглядати з позиції комплементарності, що передбачає охоплення нею всіх процесів людської діяльності та суспільного життя, у тому числі і освіти. Сьогодні доводить, що вже створено технології дистанційного і веб-орієнтованого навчання (веб-додатки, вебінари, веб-квести, веб-мультимедіа, веб-орієнтована система відкриті дистанційні курси, віртуальні лабораторії, тощо). Освіта орієнтується на діяльнісні, розвиваючі технології, які формують у молоді вміння вчитися, оперувати і управляти інформацією, швидко приймати рішення, пристосовуватись до потреб ринку праці (формувати основні життєві компетенції).

Інформатизація освіти це створення інформаційно-телекомунікаційних мереж, інформаційних систем і освітніх інформаційних середовищ, освітньо-наукових порталів і сайтів, розробка нових наукових технологій навчання та використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі (створення і впровадження в навчальний процес сучасних електронних засобів; розробку засобів інформаційної підтримки і розвитку навчального процесу; забезпечення якості електронних засобів підтримки і розвитку навчального процесу). Інформатизація істотно вплинула на процес придбання знань. Нові технології навчання на основі інформаційних і комунікаційних дозволяють інтенсифікувати освітній процес, збільшити швидкість сприйняття, розуміння та глибину засвоєння величезних масивів знань.

Мета дослідження полягала у визначенні ролі та впливу на стан здоров'я використання інформаційно-комунікативних технологій, гаджетів у сучасному житті студентської молоді – покоління Digital Natives.

Методи дослідження: контент-аналіз електронних копій наукових публікацій, авторефератів, дисертацій, тексти вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з теми .

Виклад основного матеріалу дослідження. Гаджет, згідно Вікіпедії (англ. gadget – пристрій) – цікава технічна новинка у вигляді електронного пристрою, або іншого засобу, що поєднує в собі високі технології і цілком реальне застосування, використовується для полегшення і вдосконалення життя людини [1].

Найвідоміші типи гаджетів: мобільний телефон, Smart телефон, комп'ютер, ноутбук, ультрабук), планшет, iPad, iPod, iBox, ігрові консолі, GPS-навігатор, електронна книга, фітнес-трекери, електронні пластирі, «розумний» одяг та багато іншого. Гаджети в наші дні застосовуються в багатьох галузях, у тому числі в освіті, медицині, спорті, в побуті, тощо. Разом із незаперечною користю (сучасні технічні пристрої зв'язку надають людині зручний миттєвий доступ до інформації), електронні помічники внесли в наше життя і істотну проблему, а саме – залежність від них.

Digital natives – наступне за мілленіалами покоління, постмілленіали. Це діти і підлітки, народжені приблизно після 2002-2003 років. Поняття digital natives (часто перекладають як «цифрове покоління») придумав американський письменник Marc Prensky. Він вважає, що представники цього покоління мають особливими здібностями до отримання та обробки інформації, оскільки технології супроводжують їх з народження [13, 14, 16]. Для Digital Natives властиво: - нова мова (цифрова мова комп'ютерів, відеоігор і інтернету); - звичка до швидкості отримання інформації; - звичка до багатозадачності і паралельності процесів; - перевага візуальному ряду (а не тексту); - перевага руху у випадковому напрямку (а не по прямій); - перевага функціонування в мережі; - перевага заохоченню як мотивації і стимуляції (отримують задоволення від заохочення); - налаштування на ігри і отримання задоволення (вважають, що можна отримувати задоволення і працювати (вчитися) одночасно) [14].

Цифрова трансформація – це процес діджиталізації, що спрощує доступ до інформації. Це поняття науковці тлумачать як способи приведення будь-якого різновиду інформації в цифрову форму з використанням цифрових технологій. Використання інформаційно-комунікаційних технологій стає все більш важливим в повсякденному житті та в освіті. Інтеграція ІКТ до навчально-методичного середовища закладу освіти дає більше можливостей учасникам освітнього процесу працювати краще в глобалізованому інформаційному суспільстві. Існує величезний потенціал підвищення ефективності навчання для вчителів та здобувачів освіти на основі педагогічно виваженого використання ІКТ в освітньому процесі.

Зазначимо, що дослідники розглядають три змістовних аспекти застосування ІКТ у навчанні: а) ІКТ як середовище, де здійснюється навчальна взаємодія викладачів і студентів, а також поширюються навчальні матеріали; б) ІКТ як предмет навчання; в) ІКТ як засіб вирішення дидактичних завдань [2, 8].

Науковцями встановлено, що використання гаджетів широко увійшло в образ життя сучасних студентів. Не

використовують ІКТ тільки 0,5% молоді. Найбільш популярними за використанням гаджетів є (в порядку убавання): мобільний телефон, ноутбук, планшет, комп'ютер. Використання гаджетів становить від 8,5 до 10 годин [] (гігієнічно обґрунтованим є 3 год. на добу).

Найбільш часто гаджети використовуються, пошуку інформації, програмування, читання літератури, т. е. потенційно для навчальної діяльності та для дозвілля (спілкування, відеофільми, музика, ігри). Для пошуку інформації найбільш часто використовуються ноутбук, поєднання ноутбука і мобільного телефону або поєднання ноутбука, планшета і мобільного телефону, тобто переносні гаджети [5].

Незважаючи на користь і багато переваг гаджетів, їх використання пов'язане з потенційними ризиками, з можливим негативним, іноді навіть руйнівним впливом Інтернету. Невипадковий інтерес вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення ризиків інтернет-простору та їх можливого і реального впливу на психічне і фізичне здоров'я молоді [6,13].

Після роботи з гаджетами майже всі користувачі відмічають втому, збудження, пред'являють скарги з боку опорно-рухового апарату – втому і біль у спині, в шиї; втому і напругу в руках; погіршення зору. Все вищевикладене змушує думати про недотримання гігієнічних рекомендацій при організації робочого місця студентів при роботі з комп'ютером і ноутбуком [3, 4].

Медведев С. А., Мурашко Д. И., Ермолаева В. В. зауважують, що дослідження, проведені в різних країнах світу, показали, що користувачі різних гаджетів мають цілий ряд хвороб, які були отримані в зв'язку з їх використанням. Наприклад: хвороби очей, стрес з його наслідками, розлади нервової системи тощо [7].

Багато вчених констатують психосоціальну шкоду, яку може принести використання гаджетів, яка полягає не тільки у виникненні у них фізичних і психічних розладів, але і в формуванні відхилень у поведінці, які полягають в прояві жорстокості до інших людей, спробах суїциду, в перевазі віртуального світу реальності, розвитку нозофобії – гаджет залежності. На підставі результатів досліджень сучасні вчені зафіксували поширення особливої форми психічної і психологічної залежності і ввели в обіг спеціальний термін – гаджети-адикція (гаджет-залежність), що позначає нав'язливу потребу до придбання електронних пристроїв – гаджетів, в яких навіть вже немає необхідності [3, 6, 7,8].

Психологи стверджують, що одержимість технічними новинками, як і будь-яка інша одержимість, патологічна залежність, починається в той момент, коли прагнення піти від реальності починає домінувати у свідомості і стає центральною ідеєю. У сучасних техноманіяків виявляється цілий букет психологічних симптомів [10, 9, 11, 13].

Як ми бачимо, з розвитком технологій гаджет-залежність може стати такою ж небезпечною епідемією, як інтернет-залежність чи ігроманія.

Ольга Камінська акцентує увагу на тому, що сьогодні Інтернет-залежність вважається однією з основних проблем сучасного суспільства. Найбільше підпадають під її вплив підлітки та молодь, для яких мережа Інтернет є джерелом для самовизначення й самоствердження, а обізнаність у новітніх інтернет-технологіях – можливістю підкреслити власну значущість у колі однолітків [6].

За твердженням PennyThompson, життя студентів сьогодні насичене цифровими носіями інформації в той час, коли їхній мозок все ще розвивається, багато популярних науковців стверджують, що це покоління студентів мислить і вчиться інакше, ніж будь-яке покоління, яке було раніше [15, 16].

Висновки. Процеси глобалізації, наслідки науково-технічної революції і економічна інтеграція зумовили появу позитивних тенденцій, вони покращують і спрощують спосіб життя сучасної молоді. Але масове поширення інформаційно-комунікаційних технічних пристроїв, з якими представники покоління Digital Natives щодня контактують від народження, має негативний вплив на здоров'я молоді. Соціальна свобода і психологічне здоров'я сучасної молоді все більше залежать від освіченості в області інформаційних технологій. Молодь може самостійно навчитися брати під контроль свою залежність від техніки: обмежити використання гаджетів під час занять, роботи, живого міжособистісного спілкування, в процесі дозвіллевої, творчої діяльності, не використовувати електронні засоби під час відпочинку. Отже, сьогодні необхідний пошук найбільш ефективних форм формування установок здорового способу життя у покоління Digital Natives при використанні гаджетів.

В перспективі подальших досліджень планується визначити вплив на здоров'я студентів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я використання інформаційно-комунікаційних технологій та гаджетів.

Література

1. Википедия, свободная энциклопедия. Всё о гаджетах. URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата звернення: 12.01.2020).
2. Воронкін О.С. Тенденції розвитку інформаційно-комунікаційних технологій навчання студентів вищих навчальних закладів України (друга половина XX – початок XXI століття) / О.С. Воронкін. дис. ... к.пед.н. 13.00.10 – інформаційно-комунікаційні технології в освіті. Старобільськ – 2016. Режим доступу: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2016/06/voronkin_dis.pdf
3. Гаджет-аддикция. Новый вид психологической зависимости, URL: <http://www.qoop.ru/pages/5030.html> (дата звернення: 12.01.2020).
4. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе 2018. Больше, чем просто цифры: фактические данные для всех. Основные положения / Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2018. – 22 с. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).
5. Зубарева Е. Г., Безмолитвенная Ю. В. Диджитализация поколения Digital Natives: здоровьесберегательный аспект // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 4 (апрель). – 0,3 п. л. – URL: <http://ekoncept.ru/2019/192015.htm>.
6. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 1. - С. 178-182. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57

7. Медведев С. А., Мурашко Д. И., Ермолаева В. В. Информационные технологии и здоровье человека // Молодой ученый. – 2018. – №22. – С. 55-57. – URL <https://moluch.ru/archive/208/50969/> (дата обращения: 01.02.2020).
8. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини / Оксана Шинкарук, Євгеній Імас, Лоліта Денисова, Віктор Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту. 36. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки № 2 (42), 2018, 13–24 Луцьк DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>
9. Children in a Digital World The state of the world's children 2017. UNICEF – for every child 2017 215 p. Режим доступу: https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf
10. Harnish, R. J., Bridges, K. R., Sattler, D. N., Signorella, M. L., & Munson, M. (Eds.). (2018). The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
11. Kardana Ahmad A., Sadeghia Hamid, Shiry Saeed, Sania Ghidaryb, Mohammad Reza Fani Prediction of student course selection in online higher education institutes using neural network Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 1-11 <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.01.015>
12. Kavanaugh, M. (2018). The impact of technology on teaching and learning: Does anyone miss the chalkboard? The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
13. Lauren M. Littlefield and Anna R. Gjertsen Teaching 21st century brains: activating working memory in the online world. The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching: pp.26-37 Web site: <https://teachpsych.org/resources/Documents/ebooks/use-technology-teaching-learning.pdf>
14. Prensky Marc (2001) "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", On the Horizon, Vol. 9 Issue: 5, pp. 1-6, Downloaded on: 29 March 2017 doi: 10.1108/10748120110424816 Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/10748120110424816>
15. Thompson Penny Marie (2012) The popular profile of the digital learner: technology use patterns and approaches to learning Dissertation Michigan State University. Educational Psychology and Educational Technology 163 p Web site: <https://pdfs.semanticscholar.org/3e93/3d154328b62ff8bc1ec94bff70cec97b2238.pdf>
16. Thompson Penny The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 12-33 DOI: 10.1016/j.compedu.2012.12.022
17. Wang, Y., Wu, L., Luo, L., Zhang, Y., & Dong, G. (2017). Short-term Internet search using makes people rely on search engines when facing unknown issues. PLoS ONE, 12. doi:10.1371/journal.pone.0176325

References

1. Wikipedia, the free encyclopedia. Всє о гаджетах. URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Voronkin O.S. (2016). Tendentsii rozvytku informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii navchannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy (druha polovyna XX – pochatok XXI stolittia) Manuscript. Access mode: http://luguniv.edu.ua/wp-content/uploads/2016/06/voronkin_dis.pdf
3. Gadzhiet-addiktsiya Novyy vid psihologicheskoy zavisimosti, URL: <http://www.qoop.ru/pages/5030.html>
4. European health report 2018 More than numbers – evidence for all © World Health Organization 2018 164 p. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.
5. Zubareva E. G., Bezmolitvennaya Yu. V. (2019). Didzhitalizatsiya pokoleniya Digital Natives: zdorovesberegatelnyiy aspekt. Nauchno-metodicheskiy elektronnyiy zhurnal «Kontsept». No. 4. Access mode: <http://ekoncept.ru/2019/192015.htm>.
6. Kaminska O. (2014). Vplyv internet-zalezhnosti na formuvannia tsinnisnykh oriantatsii molodi. Nova pedahohichna dumka. No.1. pp. 178-182. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57
7. Medvedev S. A., Murashko D. I., Ermolaeva V. V. (2018). Informatsionnyie tehnologii i zdorove cheloveka. Molodoy ucheniy. No. 22. Pp. 55-57. <https://moluch.ru/archive/208/50969/>
8. Shynkaruk, O., Imas, E., Denysova, L., & Kostykevich, V. (2018). Influence of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Human Health. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (2(42), 13-24. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>
9. Children in a Digital World The state of the world's children 2017. UNICEF – for every child 2017 215 p. access mode: https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf
10. Harnish, R. J., Bridges, K. R., Sattler, D. N., Signorella, M. L., & Munson, M. (Eds.). (2018). The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
11. Kardana Ahmad A., Sadeghia Hamid, Shiry Saeed, Sania Ghidaryb, Mohammad Reza Fani Prediction of student course selection in online higher education institutes using neural network Computers & Education Vol. 65, July 2013, P. 1-11 <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.01.015>
12. Kavanaugh, M. (2018). The impact of technology on teaching and learning: Does anyone miss the chalkboard? In R. J. Harnish, K. R. Bridges, D. N. Sattler, M. L. Signorella, & M. Munson (Eds.). The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site: <http://teachpsych.org/ebooks/>
13. Lauren M. Littlefield and Anna R. Gjertsen Teaching 21st century brains: activating working memory in the online world. The Use of Technology in Teaching and Learning. Retrieved from the Society for the Teaching: pp.26-37 Web site: <https://teachpsych.org/resources/Documents/ebooks/use-technology-teaching-learning.pdf>

14. Prensky Marc (2001) "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", On the Horizon, Vol. 9 Issue: 5, pp. 1-6, Downloaded on: 29 March 2017 doi: 10.1108/10748120110424816 Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/10748120110424816>

15. Thompson Penny Marie (2012) The popular profile of the digital learner: technology use patterns and approaches to learning Dissertation Michigan State University. Educational Psychology and Educational Technology 163 p Web site: <https://pdfs.semanticscholar.org/3e93/3d154328b62ff8bc1ec94bfff70cec97b2238.pdf>

16. Thompson Penny (2013) The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 12-33 DOI: 10.1016/j.compedu.2012.12.022

17. Wang, Y., Wu, L., Luo, L., Zhang, Y., & Dong, G. (2017). Short-term Internet search using makes people rely on search engines when facing unknown issues. PLoS ONE, 12. doi:10.1371/journal.pone.0176325

УДК 796.88:378.(075.8)

Опанасюк Ф.Г.,
доц. завідувач кафедри фізичного виховання,
Словець О.І.,
ст. виклад. кафедри фізичного виховання,
Житомирський національний агроєкологічний університет
(м. Житомир).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

В статті представлено обґрунтування методики фізичної підготовки студентів вищих освітніх закладів з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів до складання тестів з фізичного виховання. Позитивні оцінки студенти отримують тільки після спеціальних тренувань.

Ключові слова: фізичне виховання, навчально-виховний процес, фізична підготовка, фізична підготовленість, студенти.

Опанасюк Ф.Г., Словець А.И. Особенности развития физических качеств у студентов с низким уровнем физической подготовленности. В статье представлены обоснования методики физической подготовки студентов высших учебных заведений с низким уровнем физической подготовленности и плохим состоянием здоровья. Цель статьи заключается в раскрытии и обосновании эффективности методики подготовки студентов к сдаче тестов по физическому воспитанию. Положительные оценки студенты получают только после специальных тренировок.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, физическая подготовка, физическая подготовленность, студенты.

Opansyuk F., Elovets A. Peculiarities of physical quality development in students with low level of physical preparation. The article present the substantiation of the method of physical training of students of higher education institutions with low level of physical fitness and poor health. The purpose of the article is to discover and substantiate the effectiveness of the method of preparing students for the tests for physical education. The current system of physical education in higher educational establishments of Ukraine is not able to completely overcome the deficiency of physical activity of students, to ensure the effective recovery, preservation and strengthening of health status of students with low level of physical fitness. Ensuring optimal movement activity of student youth is one of the priority factors of a healthy lifestyle and means of health improvement. When performing physical education tests, students with low physical fitness should pay attention to the process of achieving these results, the individual development of the student's personality. To increase the level of fitness of students with low health, it is necessary to: 1) activate the outlook, motives, interests and attitudes of students to exercise; 2) equip students with the means of overcoming their own health; 3) to substantiate and apply in the process of life the means, forms, methods and principles of physical improvement; 4) to provide students with logistical equipment for conducting independent classes.

Key words: physical education, educational process, physical training, physical fitness, students.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання у вищих освітніх закладах (ВОЗ) України не спроможна наразі повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді з низьким рівнем фізичної підготовленості. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості можна досягти за умови реформування методичного забезпечення та особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Дослідження Г.П. Грибана показали, що система фізичного виховання в Україні, історія якої започаткована десятки століть тому, продемонструвала свою життєздатність і спроможність до постійного оновлення і змін, до сприяння перетворення і прогресу у суспільстві. Темпи перетворень і розвитку у сфері фізичного виховання привели до зміни людини та її соціальних інститутів. Розвиток системи фізичного виховання у ВОЗ визначається потребами суспільства та окремих його членів і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними

уявленнями про мету, завдання, засоби, зміст і методи, які мають бути складовими певної методичної системи [4, с. 30].

Суттєве зменшення рухової активності в режимі життєдіяльності студентів створило систему протиріч між значним інтелектуальним і недостатнім фізичним навантаженням. Нині існує висока залежність фізичного здоров'я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів. Недостатня рухова активність призводить до порушення в роботі м'язового апарату, внутрішніх органів, змін структури скелетних м'язів і міокарда та порушення функціонування всіх систем організму [6, с. 59]. Тому забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності студентів ВОЗ можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків [6, с. 62; 9].

Одне із причин, яка негативно впливає на мотивацію студентів до занять фізичними вправами є травми та невідповідність фізичних навантажень підготовленості студентів. Тому цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі з профілактики травматизму, аналіз причин його появи, приносять позитивні результати. У профілактиці спортивного травматизму повинен брати участь кожен викладач. Для цього необхідно знати особливості, основні прояви, причини й умови, що сприяють виникненню різних травм, особливості протікання захворювань, систему профілактичних заходів, надання першої допомоги [2, с. 8]. Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має велику цінність в житті людини. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували радість [5, с. 9]. У навчально-виховному процесі з фізичного виховання у студентів необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувати систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя [7, 8, 10].

Під час виконання тестів з фізичної підготовки студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості необхідно звернути увагу на сам процес досягнення цих результатів, індивідуальний розвиток особистості студента. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри [11]. Слід пам'ятати, що одна з найголовніших соціальних функцій фізичної культури – виховна, людино формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, відновлення після перенесених хвороб і травм [3, с. 80].

Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості до складання тестів з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у ВОЗ показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я.

Рівень розвитку фізичних якостей визначає раціональну форму та координацію рухів, швидкість оволодіння технічними навиками та пристосованість до умов навчального процесу. Будь-яка якість, або здібність організму, що відноситься до того чи іншого розділу фізичної підготовленості, проявляється лише у складному сполученні з іншими здібностями, залежить від них і, в свою чергу, впливає на їх рівень.

Основними завданнями на початку першого курсу є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я, ліквідація недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення різнобічного рухового потенціалу, що передбачує засвоєння різноманітних рухових навиків. Для цього нами для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості розроблені додаткові вимоги та зміст занять для розвитку фізичних якостей, які подавалися у вигляді спеціальних програм (табл. 1).

В комплекси для самостійних занять були включені вправи, що направлені на розвиток всіх основних рухових якостей. При розробці комплексів повинна ставитись мета послідовного розвитку фізичних якостей. Спочатку необхідно цілеспрямовано розвивати силу, у міру її зростання планувати розвиток швидкісно-силових здібностей, а в подальшому швидкості.

Таблиця 1

Програми підготовки до виконання нормативів з фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості

Види програм	Кількість годин
Програма для виконання нормативів з силових вправ	20
Програма для виконання нормативів з бігу на 100 м	20
Програма для виконання нормативів з бігу на 2000 м (жінки)	20
Програма для виконання нормативів з бігу на 3000 м (чоловіки)	20
Програма для студенток з низьким рівнем бігової підготовленості	48–56
Програма для студентів з низьким рівнем бігової підготовленості	48–56
Програма для виконання нормативу з гнучкості	20
Програма для виконання нормативу з човникового бігу 4х9 м	20
Комплексна програма розвитку фізичних якостей у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я	56

Гнучкість переважно потрібно розвивати протягом початкового періоду тренувань, а в подальшому її необхідно підтримувати. Для розвитку витривалості використовують переважно біг, з поступовим збільшенням його тривалості і підвищенням темпу. Перспективне планування самостійних занять фізичними вправами повинно передбачати поступове підвищення навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей.

Проведений аналіз розвитку фізичних якостей у студентів показує не однаковий приріст показників фізичної підготовленості як у студенток, так і студентів. Позитивні оцінки більшість студентів отримує тільки після спеціальних тренувань на тренажерах, гирьовим спортом, боротьбою, кросовою підготовкою, легкою атлетикою, спортивними іграми, відвідуванням додаткових занять з різнобічної фізичної підготовки, направлених на розвиток фізичних якостей (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Динаміка результатів фізичної підготовленості у студентів після упровадження додаткових програм для фізичної підготовки упродовж семестру (чоловіки)

Тести з фізичної підготовки	Вихідні дані	Заключні дані	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	14.59,4 ± 2,18	14.09,2 ± 2,32	2,23	< 0,05
Біг на 100 м (с)	15,31 ± 0,39	14,21 ± 0,47	1,13	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	193,25 ± 17,43	208,28 ± 18,56	1,26	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	18,14 ± 7,58	29,43 ± 8,44	2,31	< 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	4,57 ± 2,45	7,87 ± 3,41	2,35	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	16,23 ± 6,18	31,35 ± 7,12	2,26	< 0,01
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	11,93 ± 0,78	10,51 ± 0,82	1,77	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	5,67 ± 6,56	11,08 ± 6,42	2,29	< 0,01

Таблиця 3

Динаміка результатів фізичної підготовленості у студентів після упровадження додаткових програм для фізичної підготовки упродовж семестру (жінки)

Тести з фізичної підготовки	Вихідні дані	Заключні дані	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Біг на 2000 м (хв, с)	12.33,7 ± 1,34	11.45,3 ± 1,87	2,39	< 0,05
Біг на 100 м (с)	18,81 ± 0,41	18,43 ± 0,69	1,43	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	147,12 ± 7,13	161,46 ± 7,39	1,75	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	4,24 ± 3,23	9,53 ± 3,68	1,74	> 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	17,36 ± 5,57	28,62 ± 4,65	2,35	< 0,01
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	12,76 ± 0,72	11,88 ± 0,79	1,92	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	7,34 ± 3,74	11,94 ± 4,01	2,24	< 0,05

Одним із досить ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості є встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку.

Іншою формою активізації фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів є систематична освітня і виховна робота по формуванню мотиваційної сфери, систематичне виконання дома ранкової гігієнічної гімнастики, комплексів вправ, проведення самостійних занять фізичними вправами тощо.

При формуванні фізичної підготовленості студентів з низьким рівнем фізичного стану необхідно також дотримуватись таких вимог: 1) розвивати фізичні якості тільки після досягнення достатнього рівня функціонування дихальної, ССС, нервової систем; 2) при незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірного силового характеру; 3) не застосовувати максимальні силові навантаження, під час виконання вправ на швидкість провести добру розминку.

Висновки. Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з низьким станом здоров'я необхідно: 1)

активізувати світогляд, мотиви, інтереси та ставлення студентів до фізичних вправ; 2) озброїти студентів засобами подолання відхилень у стані власного здоров'я; 3) обґрунтувати та застосувати в процесі життєдіяльності засоби, форми, методи і принципи фізичного вдосконалення; 4) максимально забезпечити студентів матеріально-технічним оснащенням для проведення самостійних занять.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання студентів.

Література

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 2000. – 19 с.
2. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.
3. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. – С. 78–81.
4. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у XX столітті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.
5. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. – С. 7–9.
6. Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В. Роль рухової активності в житті студентів // Спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2014. – № 4. – С. 57–62.
7. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 54 с.
8. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів, ЛДІФК, 2006. – 22 с.
9. Пічугін М. Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
10. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб.; за ред. Г. П. Гribана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
11. Чубаров М.М., Грибан Г.П., Чернобаб І.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. – М., 1990. – № 1. – С. 1–7.

References

1. Bodnar I.R. Fizychnе vychovannya studentiv z nyzkym rivnem pidgotovlenosti [Tekst]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vux. i sportu. – Luczk, VDU im. L. Ukrayinky, 2000. – 19 s.
2. Gryban G.P. Pravyla teknyky bezpeky, profilaktyky sportyvnoho travmatyzmu i nadannya pershoyi dopomogy na zanyattyax z fizychnogo vychovannya, sportyvnyx trenuvannyax i fizkulturno-masovykh zaxodax. – Zhytomyr, DAU, 2005. – 123 s.
3. Gryban G.P. Socialni ta duchovni vymiry osobystosti studenta u fizychnomu vychovanni ta sporti. Sportyvnyj visnyk Prydnistrovya. Nauk.-teoret. zhurnal Dnipropetrovskogo derzh. instytutu fiz. kul. i sportu. # 2–3, 2007. – S. 78–81.
4. Gryban G.P. Tendenciya rozvytku metodychnoyi systemy fizychnogo vychovannya v osvittijniy praktyci u XX stolitti. Pedagogika, psyhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vychovannya i sportu: nauk. zhurnal. – Xarkiv, HOVNOKU-XDADM. – # 8. – 2012. – S. 30–33.
5. Gryban G.P. Teoretyko-metodologichni pidhody do vyvchennya pytan duxovnoho rozvytku osobystosti studenta v procesi fizychnogo vychovannya. Sportyvnyj visnyk Prydnistrovya: nauk.-teoret. zhurnal Dnipropetrovskogo derzh. in.-tu fiz. kul. i sportu. # 2, 2006. – S. 7–9.
6. Gryban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V. Rol ruxovoyi aktyvnosti v zhytti studentiv // Sportyvna nauka Ukrayiny. – Lviv: LDIFK, 2014. – # 4. – S. 57–62.
7. Gryban G.P., Tkachenko P.P. Gyrovyy sport. Metodychni rozrobky dlya studentiv sportyvnoho viddilennya, vykladachiv i treneriv. – Zhytomyr, DAU, 2005. – 54 s.
8. Pylnenkyj V.V. Organizacijno-metodychni osnovy ozdorovchogo trenuvannya studentiv z nyzkym rivnem somatychnogo zdorovya [Tekst]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vux. i sportu. – Lviv, LDIFK, 2006. – 22 s.
9. Pichugin M.F., Griban G.P., Romanchuk V.M. ta in. Fizichne vikhovannya: navch. posib. – Zhitomir : ZhVI NAU, 2010. – 472 s.
10. Pichuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovyy sport": navch.-metod. posib. – Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.
11. Chubarov M.M., Gryban G.P., Chernobab Y.F. Uslovyia sovershenstvovannya fizycheskogo vospytanyia v vuzax. Ynfomacyonno-metodycheskyj vestnyk po fizycheskomu vospytanyiu studentov selskoxozyajstvennykh vuzov. – M., 1990. – # 1. – S. 1–7.

УДК 159.946.2

Охромій Г.В.
доктор медичних наук, професор,
професор кафедри «Фізичної культури, спорту та здоров'я»,
кафедри «ТОР та ФП» (фармація),
ДЗВО, «Український державний хіміко-технологічний університет», м. Дніпро, Україна
Антоневич Б.Р.
НПУ імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ЇХ УСУНЕННЯ

У статті розкрито сучасний стан фізичного здоров'я студентів ЗВО в Україні, дана оцінка перехідного періоду в реформуванні освіти.

Розглянуто інноваційні напрямки їх усунення з метою поліпшення здоров'я молодого покоління, які на сучасному етапі потребують розробки методологій та критеріїв визначення індивідуальних, оптимальних фізичних навантажень з урахуванням стану здоров'я та номера групи диспансерного нагляду та урахуванням психофізіологічних властивостей нервової системи. Формування груп здоров'я необхідно проводити на початку навчального року з урахуванням: курсу навчання, віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку і спортивно - технічної підготовленості, інтересів студентів. Застосована методика експрес-діагностики толерантності до навантажень. Методика заснована на модифікації Теплінг-тесту і розрахована для всіх вікових категорій, 5-17 років і більше.

При діагностики толерантності до навантажень у респондента за даною методикою, враховуються індивідуальні показники властивостей нервової системи.

Ключові слова: студенти, фізичне навантаження, толерантність група здоров'я, властивості нервової системи.

Охромий Г.В., Антоневич Б.Р. Современные проблемы физического воспитания студентов УВО и инновационные направления их устранения. В статье раскрыто современное состояние физического здоровья студентов УВО в Украине, дана оценка переходного периода в реформировании образования. Рассмотрены инновационные направления их устранения с целью улучшения здоровья молодого поколения, которые на современном этапе требуют разработки методологий и критериев определения индивидуальных, оптимальных физических нагрузок с учетом состояния здоровья и номера группы диспансерного наблюдения и учетом психофизиологических свойств нервной системы.

Формирования групп здоровья необходимо проводить в начале учебного года с учетом: курса обучения, возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно - технической подготовленности, интересов студентов. Применена методика экспресс-диагностики толерантности к нагрузкам. Методика основана на модификации Теплинг-теста и рассчитана для всех возрастных категорий, 5-17 лет и более. При диагностики толерантности к нагрузкам у респондента по данной методике, учитываются индивидуальные показатели свойств нервной системы.

Ключевые слова: студенты, физические нагрузки, толерантность, группа здоровья, свойства нервной системы.

Ohromiy Galina, Antonevych Bogdan Modern problems of physical education of university students and innovative directions for their elimination. The article reveals the current state of physical health of students in the Western Military District in Ukraine, assesses the transition period in the reform of education. Rassmotreny innovatsionnyye napravleniya ikh ustraneniya s tsel'yu uluchsheniya zdorov'ya molodogo pokoleniya, kotoryye na sovremennom etape trebuyut razrabotki metodologiy i kriteriyev opredeleniya individual'nykh, optimal'nykh fizicheskikh nagruzok s uchetom sostoyaniya zdorov'ya i nomera gruppy dispansernogo nablyudeniya i uchetom psikhofiziologicheskikh svoystv nervnoy sistemy. The innovative directions of their elimination are considered with the aim of improving the health of the young generation, which at the present stage require the development of methodologies and criteria for determining individual, optimal physical exertion, taking into account the state of health and the number of dispensary observation groups and taking into account the psychophysiological properties of the nervous system. The formation of health groups should be carried out at the beginning of the school year, taking into account: the course of study, age, gender, state of health, physical development and sports - technical readiness, students' interests.

The technique of express diagnostics of tolerance to loads is applied. The technique is based on a modification of the Tapping test and is designed for all age categories, 5-17 years old and more. When diagnosing a respondent's stress tolerance by this method, individual indicators of the properties of the nervous system are taken into account.

Key words: students, physical activity, tolerance, health group, properties of the nervous system.

Актуальність дослідження. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті фізична культура і спорт є важливою сферою соціальної політики суспільства, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого та виховного ефекту. Проблема погіршення здоров'я молоді як фізичного, так і психологічного, вже давно є актуальним питанням сучасної системи освіти [1-3]. В Україні система освіти останніми роками

переживає період змін та реформації, для забезпечення задовільного стану фізичного і психічного здоров'я суспільства. Особисто увага надається молоді [4,5]. Виявлено, зниження стану здоров'я учнів, випадки смерті на уроках фізичної культури. Виявлена тенденція до збільшення інвалідизації серед молодого покоління, дефіцит рухової активності молоді складає 60-80% від необхідного рівня для підтримки нормального функціонування організму, здоров'я та фізичного стану [2; 4; 7]. Спостерігається збільшення кількості дітей з вадами розвитку, зростають спадкова патологія, захворювання нервової та ендокринної систем, органів травлення, серцево-судинної системи та алергічні захворювання [3; 6,8].

Медики, психологи, педагоги та батьки відзначають у дітей порушення, відхилення, невідповідності нормам розвитку, в першу чергу це стосується нервової системи [5,7].

Не дивлячись на достатньо вагомий внесок дослідників у проблему покращення здоров'я молодого покоління, на сучасному етапі потребують розробки методологій та критеріїв визначення індивідуальних, оптимальних розумових та фізичних навантажень та науково обґрунтованих інноваційних напрямків їх усунення, з урахуванням стану здоров'я та номера групи диспансерного нагляду, з урахуванням психофізіологічних властивостей нервової системи. Тому актуальність дослідження не викликає сумнівів.

Мета роботи – виявити сучасні проблеми з фізичного виховання студентів ВНЗ, науково обґрунтувати інноваційні напрямки їх усунення, з урахуванням групи стану здоров'я

Матеріали дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЗВО «Українського державного хіміко-технологічного університету», («УДХТУ»), кафедри «Фізичної культури, спорту та здоров'я», м. Дніпро, Україна. Всього обстежено 295 студентів, з них 100 хлопців та 150 дівчат, вікових категорій від 17 до 20 років. Вибірка суцільна.

Методи дослідження. Історичний, аналітичний

Експрес метод визначення толерантності до фізичних навантажень по лабільності та сили нервової системи - «Теплінг-тест» [10].

Результати дослідження. Для проведення занять з фізичного виховання, всі студенти як у кожному ЗВО України, розподілили були по навчальним групам: основна група, спеціальна і спортивна. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та спортивно - технічної підготовленості, інтересів студентів [8-10,13].

Основна підготовча медична група - не мали відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені. Характер заняття - всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної, професійно-прикладної підготовленості, а також формування активного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Спеціальна підготовча медична група – група студенти які мали певні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру за показниками лікарського огляду. Заняття у спеціальній навчальній групі характеризувалися оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю. Разом з тим у міру можливостей студентів вирішувались спільні завдання курсу фізичної культури. Залежно від характеру обмежень включались: волейбол, баскетбол, оздоровча гімнастика, спортивний туризм та інші види спорту. Студенти в розширеному обсязі освоювали програмний матеріал щодо використання засобів фізичного виховання в оздоровчо-гігієнічних аспектах, з теоретичного розділу та розділу організаційної підготовки, а також набували знання та навичок самоконтролю. Цей контингент знаходився під поглибленим лікарсько-педагогічним контролем. Студенти вели щоденники добового самоконтролю [7].

Спортивні навчальні групи - зараховуються студенти, які отримали до вступу до вузу спортивну кваліфікацію або достатньо добре підготовлені для початку спортивної спеціалізації. Заняття у групах були спрямовані на досягнення результатів в обраному виді спорту. Система занять у спортивному навчальному відділенні будується відповідно з основними закономірностями процесу спортивного тренування. Конкретні риси структури і змісту підготовки спортсменів-студентів відображають особливості періодики навчального процесу (розподіл навчального року на семестри, сесійні і канікулярні періоди) та інші умови роботи у вищій школі. Використовувались вправи, що відрізняються помірною інтенсивністю, що дозволяло, з одного боку, уникнути надмірного накопичення навантажень, а з іншого – не знижувати рівня фізичної підготовленості [3,4].

Комплектування спеціальних медичних груп, здійснювали викладачі, по рекомендаціям лікарів, де обстежені і диспансерне спостерігалися студенти.

Основним критерієм для включення до спеціальної медичної групи було: захворювання, рівень фізичної підготовленості, вогнища хронічної інфекції Фізична культура - єдиний предмет у програмі, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям студентів. Це зовсім не означає, що від занять з фізичної культури треба звільняти тих, чий стан здоров'я залишає бажати кращого. Навпаки, людям з ослабленим здоров'ям фізичні вправи необхідні не менш, а найчастіше навіть більш, ніж здоровим. Але при цьому фізичні навантаження обов'язково повинні відповідати як віковим, так і індивідуальних можливостей людини, в тому числі особливостей стану їх здоров'я. Студенти з подібним станом віднесені до декількох груп здоров'я [1,8,9]:

Група здоров'я I - здоровий люди, з нормальним розвитком і нормальним рівнем функцій, і студенти, які мають зовнішні компенсовані вроджені дефекти розвитку;

Група здоров'я II - здоровий люди, але з факторами ризику по виникненню патології, функціональними і деякими морфологічними відхиленнями, з хронічними захворюваннями в стадії стійкої клініко-лабораторної ремісії не менше 3 - 5 років, з вродженими вадами розвитку, які не ускладнені захворюваннями однойменного органу або порушенням його функцій, а також зі зниженою опірністю до гострих хронічних захворювань;

Група здоров'я III - люди з хронічними захворюваннями та вродженими вадами розвитку різного ступеня активності і компенсації, зі збереженими функціональними можливостями;

Група здоров'я IV - люди, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного (хронічні захворювання в стадії субкомпенсації) або тимчасового характеру, але без вираженого порушення самопочуття, зі зниженими функціональними можливостями;

Група здоров'я V - люди, хворі на хронічні захворювання в стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями.

Групи формувалися за наступними захворюваннями:

- кардіологічної, травної, ендокринної систем;
- студенти з травмами (захворюваннями) опорно-рухового апарату;
- із захворюваннями периферичної нервової системи;
- відхилення з боку слуху або зору;
- відхилення з боку центральної нервової системи (неврози);
- респіраторної та інші захворювання[1].

Враховувалися абсолютні протипоказання: фізичні навантаження заборонені і відносні протипоказання: строго дозовані навантаження під наглядом лікаря:

У таких групах студенти характеризувались слабким фізичним розвитком і низьким функціональним станом. Вони, як правило, були звільнені від уроків фізкультури в школі. Студенти не могли виконати багато фізичні вправи, ігри, не вміють, як правило, плавати тощо. У школах, де не було занять в спеціальній медичній групі часто виникають простудні захворювання, а в осінньо-зимовий період відбувається їх загострення. Якісні зміни фізичної підготовленості студентів отримувались при дотриманні таких умов, як:

- Перебудова навчального процесу на основі ціннісних орієнтацій;
- Об'єктивну самооцінку стану і поліпшення здоров'я засобами фізичної культури;
- Визначення у студентів мотивації до пріоритетних фізичних навантажень на основі постійної інформації про ефективність впливу занять на стан організму в цілому і конкретні органи і функціональні системи;
- Орієнтація на якісні зміни у фізичному стані і використання для цього методичного інструментарію та оціночної градації;
- Стимулювання за досягнення

Індивідуальний підбір дозованих фізичних навантажень у студентів на заняттях фізичного виховання проводився експрес методом «Теплінг-тест». Результати оцінювались по розробленій нами моделі: «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту» [11,12].

Критерієм ефективності фізичної реабілітації в спеціальних медичних групах були:

- зміцнення здоров'я;
- зменшення і ліквідація наслідків перенесених захворювань;
- усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку;
- сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму;
- підвищення фізичної активності органів і систем, ослаблених хворобою;
- освоєння основних рухових умінь і навичок;
- формування правильної постави, а при необхідності - її корекція;
- навчання правильному диханню.

Висновки. Таким чином, направленість фізичної культури студентів ЗВО спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості.

Відповідно до законодавства, вища школа, вирішуючи завдання підготовки майбутніх фахівців, повинна забезпечити нормальну фізичну підготовку студентів. Саме тому фізична культура є невід'ємною і найважливішою частиною загального виховання студентства. Не зважаючи на загальну визначеність принципу індивідуалізації підбору навантажень у працях відомих авторів, це питання ще недостатньо вивчено і врахування індивідуальних особливостей людини може відкрити нові перспективи у практиці фізичної підготовки як високої кваліфікації так і збереження здоров'я людини.

Слід зазначити, що мету і завдання фізичної підготовки студента, засоби, методи виконання, тощо, необхідно добирати відповідно до статі та віку, рівня функціональних можливостей, спортивної підготовленості, з урахуванням психічних якостей, характеру та толерантності до фізичних навантажень у тих студентів хто займається в групі здоров'я.

Тренувальний процес має бути пристосований до особливостей кожного студента, його фізичних та психічних здатностей станом на даний момент. Навантаження за своєю величиною, складністю не повинні перевищувати рівня фізичних можливостей студента та лабільності нервової системи.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Балакірева О.Г. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір: За результатами нац. соц. опитування підлітків та молоді 10–22 років / О.Г. Балакірева. – Укр. ін-т досліджень; Українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я-2». – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2005. – 256 с.
3. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В.П. Горашук. – Київ, 2006. – 165 с.
4. Еволюція педагогічної освіти в Україні на етапі націєтворення: [монографія]: / [К.П. Бабенко, О.І. Гура, О.К. Данилевич, А.В. Сущенко, Т.І. Сущенко та ін.]; під ред.: О.О. Фунтікової. – Запоріжжя: КПУ, 2008. – 391 с.
5. Засуха Л.В. Вплив фізичної активності на підвищення розумової працездатності студента / Л.В. Засуха. – Київ, 2000. – 30 с.

6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
7. Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М.Н. Ильина. СПб: Питер, 2006. 368 с.
8. Маргазин В.А. Новая физическая культура в профилактике и лечении заболеваний сердца и суставов / В.А. Маргазин, А.С. Носкова [и др.]. – Ярославль: Медиа-контакт, 2006. – 155 с.
9. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Маргазин, А.С. Носкова, С.Ф. Бурухин. – Ярославль: Медиа-контакт, 2006. – 340 с.
10. МНПЦ «Клиника спортивной медицины»: офиц. сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mnpdsm.ru/>
11. Охромий Г.В. Багатофакторна система реабілітації, прогнозування інвалідності і комплексної профілактики інфаркту міокарда : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук. : 14.02.03 / Галина Василівна Охромий, – К., 2008. – 38 с.
12. Охромий Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г.В. Охромий, О.М. Дзюба, С.В. Ноздрін, Н.Ю. Макарова, С.В. Аніскевич. – Дніпропетровськ: ДВНЗ «УДХТУ», ДУ УІСД МОЗУ, ВВПЗ «ДГУ», 2015. – 63 с.
13. Письмо Министерства образования РФ №13-51-263/13 от 31.10.2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».

References

1. Apanasenko H.L. Knyha o zdorove / H.L. Apanasenko. – K. : Medknyha, 2007. – 132 s.
 2. Balakireva O.H. Zdorovia ta povedinkovi oriantatsii ukrainskoi molodi: sotsiologichni vymiri: Za rezultaty nats. sots. opytuvannia pidlitiv ta molodi 10–22 rokiv / O.H. Balakireva. – Ukr. in-t doslidzhen; Ukrainsko-kanadskyi proekt «Molod za zdorovia–2». – K. : Ukr. in-t sots. doslidzhen, 2005. – 256 s.
 3. Horashchuk V.P. Kultura zdorovia – novyi suchasnyi napriam formuvannia zdorovoho pokolinnia / V.P. Horashchuk. – Kyiv, 2006. – 165 s.
 4. Evoliutsiia pedahohichnoi osvity v Ukraini na etapi natsiietvorennia: [monohrafiia]: / [K.P. Babenko, O.I. Hura, O.K. Danylevych, A.V. Sushchenko, T.I. Sushchenko ta in.]; pid red.: O.O. Funtikovi. – Zaporizhzhia: KPU, 2008. – 391 s.
 5. Zasukha L.V. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na pidvyshchennia rozumovoi pratse-zdatnosti studenta / L.V. Zasukha. – Kyiv, 2000. – 30 s.
 6. Ylyn E.P. Psykhomotornaia orhanyzatsiia cheloveka / E.P. Ylyn. – SPb. : Pyter, 2003. – 384 s.
 7. Ylyna M.N. Psykholohyheskaia otsenka yntellekta u detei / M.N. Ylyna. SPb: Pyter, 2006. 368 s.
 8. Margazin V.A. New physical culture in the prevention and treatment of heart and joint diseases / V.A. Margazin, A.S. Noskova [et al.]. – Yaroslavl: Media Contact, 2006. – 155 p.
 9. Margazin V.A. Physiotherapy / V.A. Margazin, A.S. Noskova, S.F. Burukhin. – Yaroslavl: Media Contact, 2006. – 340 p.
 10. ISTC "Clinic for Sports Medicine": officer. site [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.mnpdsm.ru/>
 11. Okhromiy H.V. Bahatofaktorna systema reabilitatsii, prohnouzuvannia invalidnosti i kompleksnoi profilaktyky infarktu miokarda : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk. : 14.02.03 / Halyna Vasylivna Okhromiy, – K., 2008. – 38 s.
 12. Okhromiy H.V. Ekspres-diahnostyka tolerantnosti do navantazhen u shkoliariv. Metodychnyi posibnyk / Ukladachi: H.V. Okhromiy, O.M. Dziuba, S.V. Nozdrin, N.Iu. Makarova, S.V. Anishevych. – Dnipropetrovsk: DVNZ «UDKhTU», DU UİSD MOZU, VNPZ «DGU», 2015. – 63 s.
 13. Letter of the Ministry of Education of the Russian Federation No. 13-51-263 / 13 dated October 31, 2003 "On the assessment and certification of students classified as a special medical group for physical education" [Electronic resource] // ATP "Consultant Plus".
- УДК 796.56–053.5

Півень О.П.

кандидат педагогічних наук, доцент

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

м. Переяслав-Хмельницький

Горбенко М.І.

доцент, заслужений тренер України

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

м. Переяслав-Хмельницький

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто спортивне орієнтування, як популярний вид спорту, який висуває високі вимоги щодо фізичної, теоретичної та тактико-технічної підготовки юних спортсменів. Заняття спортивним орієнтуванням є дієвим засобом залучення дітей та підлітків до здорового способу життя, морального, вольового та патріотичного виховання молодого покоління. На сьогодні спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку і розраховане на гуртківців віком від 9 - 10 років та старших.

В основу програми зі спортивного орієнтування покладено розділ спортивно-туристської підготовки, який включає поглиблене вивчення тем зі спортивного орієнтування, зокрема з топографічної, тактичної, технічної,

психологічної та морально-вольової підготовки. Важлива роль відводиться засвоєнню, оволодінню та удосконаленню практичних навичок користування картою, компасом, спеціальним спорядженням та обладнанням.

Ключові слова: спортивне орієнтування, туристська діяльність школярів, карта, компас.

Пивень А.Ф., Горбенко Н.И. Особенности спортивного ориентирования как средства оздоровления школьников. В статье рассмотрено спортивное ориентирование, как популярный вид спорта, который предъявляет высокие требования к физической, теоретической и тактико-технической подготовки юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием является действенным средством привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, нравственного, волевого и патриотического воспитания молодого поколения.

Сегодня спортивное ориентирование занимает одно из ведущих мест среди кружков туристско-краеведческого направления и рассчитано на кружковцев в возрасте от 9 - 10 лет и старше.

В основу программы по спортивному ориентированию положено раздел спортивно-туристской подготовки, который включает углубленное изучение тем по спортивному ориентированию, в частности с топографической, тактической, технической, психологической и морально-волевой подготовки. Важная роль отводится усвоению, овладению и совершенствованию практических навыков пользования картой, компасом,

Ключевые слова: спортивное ориентирование, туристская деятельность школьников, карта, компас.

Piven A., Gorbenko N. Features of orienteering as a means of improving schoolchildren. The article considers sports orientation as a popular sport, which places high demands on the physical, theoretical and tactical and technical training of young athletes. Orienteering is an effective way of engaging children and adolescents in healthy lifestyles, moral, strong-willed and patriotic upbringing of the younger generation.

Nowadays, sports orientation is one of the leading places in the tourist-tourist circles and is aimed at children aged 9 - 10 years and older.

Sports orientation is aimed at developing cognitive abilities and physical training as well as applied skills. The program of sports orientation is based on the section of sports and tourism training, which includes an in-depth study of topics in sports orientation, in particular topographic, tactical, technical, psychological and moral-volitional training of the orienteering athlete. An important role is played by mastering, mastering and improving the practical skills of using a map, compass, special equipment and equipment.

The work of the circle is organized in the form of theoretical and practical classes. Some of the practical classes are held in the training class, some - on the ground. The allocation of training hours to indoor and outdoor practice depends on the availability of a specially equipped study room and weather conditions. The duration of the classes is determined taking into account the psychophysiological development and acceptable load and is calculated in academic hours (45 minutes), the approximate ratio of theoretical and practical hours 1: 6. Excursions and workshops are a must-have part of the educational process. They provide the conditions for bringing the content of topics closer to real life. A prerequisite for the organization of excursions and practical training in the area is compliance with sanitary and hygiene requirements and safety.

Key words: sports orientation, tourist activity of schoolchildren, map, compass.

Постановка проблеми. Особливістю спортивного орієнтування є гармонійне поєднання фізичного та розумового розвитку, ефективне зняття нервового напруження, можливість займатися спортом людям різного віку. За даними медичних досліджень, орієнтування займає одне з перших місць за кількістю споживаного кисню на 1 кілограм ваги спортсмена, а за розумовим навантаженням поступається лише шахам. Орієнтування випереджає інші види спорту у швидкості набуття таких необхідних людині навичок, як самостійність, рішучість, самодисципліна, наполегливість у досягненні мети, вміння володіти собою, правильно мислити в умовах фізичних навантажень.

Для досягнення вагомих результатів в орієнтуванні необхідні висока фізична, технічна і психологічна підготовленість, а також рівень майстерності учасників, який безпосередньо залежить від систематичних занять цим видом спорту та участі у змаганнях. Успіх таких змагань залежить від грамотного планування та ретельної підготовки до них.

Не випадково в багатьох школярів, які регулярно займаються орієнтуванням, помітно поліпшується успішність, вони стають зібранішими, дисциплінованими.

Аналіз літературних джерел. Питання організації спортивного орієнтування в школах розглядаються у працях В.І. Ганнопольського 1987; А.С. Дьякова, А.Ю. Яговкіна 2004 та ін. Дослідження щодо окремих вимог до карт для спортивного орієнтування, проводили А.М. Альошин 1983, Л.М. Даценко 2011 та ін. Аспекти організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування розглядалися у працях М.Г. Аврутіс 2001; Н.А. Коломієць 2010; О.В. Скалій 2003 та ін. Дослідження питань методики й організації туристичної роботи в школі проводили І.А. Верба, С.М. Голіцин, В.М. Куліков, Є.Г. Рябов 1983; О.В. Романенко 2003; І.Б. Левченко 2013 та багато інших.

Що стосується вимог до розвитку психофізіологічних здібностей, то орієнтування близьке до видів спорту із змінними умовами діяльності, таких, як спортивні ігри (Ю.С. Воронов, 2003; Ж.Л. Козіна, Є.П. Волков, 2006). За характером змагальної діяльності орієнтування близьке до циклічних видів спорту (А.К. Кивістіка, 1975; Л.І. Лубишева, 1995; О.А. Москальов, 1998). Тому підготовка орієнтувальників має бути інтегральною та відповідати різнобічному характеру змагальних навантажень (В.А. Редєєв, 1999; К. Прусик, 2003; Т.М. Соколова, 2003). Зрозуміло, що оптимальне поєднання різнопланових видів підготовки має певні методичні та організаційні труднощі [6, с.3].

Мета статті – охарактеризувати особливості спортивного орієнтування школярів. **Завдання дослідження:** 1. Розглянути особливості організації зі спортивного орієнтування в школі; Розкрити методику занять спортивним орієнтуванням школярів.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування - один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, суддів, глядачів і навіть суперників. Тому для досягнення мети необхідні висока психологічна підготовленість, прояв наполегливості, сміливості і самовладання. Це вид спорту, в якому спортсмен за допомогою карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію та знайти певну кількість заданих контрольних пунктів.

Для того щоб підтримати інтерес до спортивного орієнтування необхідно якомога частіше брати участь у змаганнях, підвищувати свою спортивну майстерність, а для цього потрібні добре організовані змагання. Успіх їх значною мірою розв'язує ретельна, грамотна підготовка, а саме: вибір цікавої ділянки місцевості, незнайомої спортсменам, підготовка якісної спортивної карти, планування цікавих, відповідних віковим здібностям і кваліфікації спортсменів дистанції, а також робота суддівських бригад при проведенні змагань.

Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники за допомогою карти і компаса повинні пройти контрольні пункти (КП), розташовані на місцевості. Результати, як правило, визначаються за часом проходження дистанції (у конкретних випадках - з урахуванням штрафного часу або за кількістю пройдених КП) [4, с.42].

Техніка занять школярів в секції зі спортивного орієнтування – це прийоми роботи з компасом, вимір відстані, рух по майданним і лінійним орієнтирам, витримування напрямку, подолання перешкод і т. д., а тактика - це вибір різних прийомів для проходження конкретних ділянок дистанції.

Кількість технічних і тактичних прийомів накопичується у орієнтувальників з досвідом участі у змаганнях. Для цього потрібно вести щоденник і записувати вдалі, і невдалі знахідки. Вдалі потрібно відпрацьовувати на тренуваннях і використовувати в подальшому, а від невдалих, швидше позбуватися. [5, с.36].

Читання карти - важливий технічний прийом. Особливо багато часу на нього витрачають новачки. Дивлячись на карту, за умовними знаками треба бачити місцевість, дивлячись на місцевість, бачити карту. Швидке читання, розуміння карти має постійно відпрацьовуватися на тренуваннях. Після тренування, під час «замінного» бігу, бажано під час бігу читати будь-яку абстрактну карту. Треба вчитися розуміти і читати карту з будь-яким ландшафтом: місцевість з ярами, дрібносопковиком, великим рельєфом, заплавною, з густою мережею доріг і т. д. Новачки починають з читання карти під час ходьби, майстри читають карту, майже не знижуючи швидкості бігу. При русі по місцевості з читанням карти потрібно використовувати прийом з застосуванням великого пальця: на старті спортсмен тримає карту таким чином, щоб великий палець лівої руки розташовувався уздовж передбачуваного напрямку руху, а ніготь зазначав місце старту. Зупинившись в якийсь момент на дистанції і визначивши своє місце знаходження, палець переміщають у відповідну точку. І так протягом усієї дистанції. Цей прийом допомагає значно економити час і відповідає необхідності при кожній зупинці переглядати все поле карти і відшукувати на ній свою точку місцезнаходження [2, с.72-74].

Визначення азимуту руху по карті. Для цього потрібен «грубий» азимут, а іноді «точний». «Грубий» азимут використовується при виході на великий площинний або лінійний орієнтир. При його визначенні потрібно зорієнтувати карту і стати обличчям у напрямку руху. Карту можна орієнтувати різними способами: по лініях місцевості, за сонцем. Зняття «точного» азимута проводиться з прикладанням компаса до карти, обертанням ампули компаса з рисками і т. д. Цей прийом необхідно доводити до автоматизму і користуватися ним у русі. Перш за все треба відпрацьовувати правильність роботи з компасом, пам'ятаючи про помилки, які можуть відхилити спортсмена від потрібного напрямку.

Рух по азимуту. Важливо не тільки правильно визначити напрямок руху (азимут), а й вміти дотримуватися цього напрямку. Досвідчені спортсмени, визначивши початковий напрямок руху, уміють зберегти його, не вдаючись до компаса. У сонячний день, знявши з карти азимут і повернувшись обличчям у напрямку руху, помітно, що напрям руху збігається з напрямком тіні. Тінь йде від напрямку руху на 1 градус за 4 хв. На відрізку шляху в межах 300 - 500 м. напрям руху від напрямку тіні не відхиляється. На тренуваннях відпрацьовується біг по тіні, від тіні, зрізуючи тінь під певним кутом. При русі азимут по схилу необхідно пам'ятати, що завжди є бажання обходити перешкоду знизу. Обходячи куці, треба огинати їх справа - зліва, щоб утримувати середню азимутальну лінію. Обходячи перешкоду (болітце), вибирати попередньо на іншій стороні чіткий орієнтир (зламане дерево) і, вийшовши до нього, продовжити лінію руху далі. З досвідом з'являються свої секрети збереження правильного напрямку [2, с.102-103].

Вимірювання відстані по карті. На сучасних насичених орієнтирами картах контролювати своє місцезнаходження стало відносно легше: огинають болітце, обходжу бугор, перетинаю суху канаву, великий палець лівої руки пересувається по карті. По прив'язці треба брати з неї азимут, через 150 м в чагарнику мікроямка і черговий (КП) взято. Найчастіше доводиться міряти відстань по карті від прив'язки до (КП). Необхідно відпрацьовувати вимір відстані по карті на-віч, причому визначати не кількість міліметрів, а відразу відстань в метрах, враховуючи масштаб карти [5, с.78-80].

Вимірювання відстані на місцевості. Найчастіше вимірювати відстань на місцевості припадає парами кроків. При цьому слід пам'ятати, чим коротше крок, тим більше пар кроків в 100 м. Довжина кроку залежить від багатьох факторів і перш за все від емоційного стану орієнтувальників.

Техніка бігу. Техніка бігу у орієнтувальників особлива. Вона обумовлена специфікою дистанції в спортивному орієнтуванні: спуски, підйоми, болота, камені, буреломи, кропива і т.д. Чого тільки незустрічає спортсмен на своєму шляху. Це не асфальт марафонця і не доріжка легкоатлета. Тут потрібна особлива підготовка. На підйом орієнтувальники біжать, ставлячи ногу на повну стопу, активно працюючи руками. Крок коротшає, а щоб підтримати швидкість, частота збільшується. Травми ніг у орієнтувальників рідкісні, його рятує особливий психологічний настрій, нога спортсмена завжди

підсвідомо готова до підступу. Необхідно на тренуваннях вчити долати повалене дерево не «стрибком оленя», а економлячи сили, «перевалювати» через перешкоду, не піднімаючи високо центр ваги. [4, с.36]. *Техніка підходу і відходу з (КП)*. Новачка можна відрізати відразу. Він радісно підбіжить до (КП), якщо не забуде, то звірить номер (КП) та номер картки, може перекласти карту для зручності в іншу руку, відзначитися. Потім довго буде шукати своє місцезнаходження на мапі, зорієнтує її і, нарешті, зрозумівши, в якій стороні черговий (КП), почне рух. Розгубившись на (КП), він не тільки втрачає дорожочинний час, а й допомагає суперникові знайти (КП), граючи роль маяка. Майстер точно знає, з якого боку підходити до (КП) і, головне, куди з нього йти. Відмітка займає 2 - 3 с. Деякі учасники рекомендують навіть відзначатиметься компостером, який ближче до напрямку відходу з (КП). [1, с.89]. *Відмітка на (КП)*. Досвідчений спортсмен, підходячи до (КП), готує заздалегідь картку до позначки. Багато хто відзначає картку однією рукою, автоматично перевіряючи якість позначки.

Висновки. Спортивне орієнтування - це спорт і вид активного відпочинку для всіх. Орієнтування є насамперед засобом фізичного виховання та оздоровлення людей, потенційно містить можливість вирішення цілого комплексу виховних завдань. На основі літературних даних встановлено, що засоби спортивного орієнтування мають значний оздоровчий ефект. Цінним є факт їх цілеспрямованості на розвиток як фізичних, так і розумових якостей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності. В перспективі подальших досліджень планується підвищення впливу програми з домінуючим використанням засобів спортивного орієнтування в умовах занять фізичною культурою школярів старших класів.

Література

1. Ганопольський В.І. Туризм і спортивне орієнтування: Учебник для інститутів і технікумів фізической культури / В.І. Ганопольський, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физ. і спорт, 1987. – 240 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Даценко Л.М. Навчальна картографія в умовах інформатизації суспільства: теорія і практика : [Монографія] / Л. М. Даценко. — К. : ДНВП «Картографія», 2011. — 228 с.
4. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації / О.В. Романенко- Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
5. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І.Б. Левченко, Л.І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.
6. Коломієць Н.М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 / Н.А. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.

Reference

1. Hanapolsky V.I., Beznosikov Ie. Ia., Bulatov V. G. (1987) "Tourism and Sport Orienteering", Textbook for Sport Institutes and Colleges, Moscow: Phizkultura i Sport, 240 p.
2. Hrabovsky Iu. A., Skalii O. V., Skalii T. V. (2009) "Sport Tourism", Tutorial, Ternopil: Navchalna knyga – Bohdan, 304 p.
3. Datsenko L. M. (2011) "Academic Cartography in the Circumstances of Society Informatization: Theory and Practice", Monograph, Kyiv: State Scientific and Manufacturing Enterprise "Kartographia", 228 p.
4. Romanenko O. V. (2003) "Tourism and Sport Orienteering: Educational and Learning Recommendations", Kyiv: Kyiv Tourism, Economy and Law University, 74p.
5. Levchenko I. B., Kravchenko L. I. (2013) "Working Out of a Sport Orienteering Lesson", Kyiv, 125 p.
6. Kolomiets N. M. (2010) "Integral Training in Sport Orienteering on the Basis of Individual Characteristics of Qualified Sportsmen", Extended Abstract of Candidate's Thesis, Kharkiv, 24 p.

УДК 378.147:796.012.656

Підвальна О. В.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЙНИХ СКЛАДОВИХ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дослідження фізичного стану та мотиваційних складових під час навчального процесу у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти. У статті описано дослідження фізичного стану та мотивації студентів спеціальної медичної групи, яке проводилося на базі Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського. В основі дослідження полягало проведення опитування щодо вивчення підготовчого та поточного фізичного станів студентів спеціального медичного відділення. Також, було досліджено поточний стан здоров'я та мотиваційну складову студентів під час навчання. На основі опитування, було досліджено сьогоденний тренд захоплення молоді та визначено, які саме ключові аспекти є об'єктами зацікавленості студентів. Зроблено висновки щодо поточного фізичного стану студентів та можливі перспективи розвитку напрямку фізичного виховання у вищих навчальних закладах. При обробці даних опитування, було також враховано індивідуальні та фізіологічні особливості студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: спеціальна медична група, мотивація, поточний стан здоров'я, об'єкти зацікавленості.

Подвальная Е.В. Исследование физического состояния и мотивационных составляющих во время учебного процесса у студентов специальных медицинских групп в высших учебных заведениях. В статье описано исследование физического состояния и мотивации студентов специальной медицинской группы, которое проводилось на базе Киевского политехнического института имени Игоря Сикорского. В основе исследования было проведение опроса по изучению подготовительного и текущего физического состояния студентов. Также, было исследовано состояние здоровья и мотивационная составляющая студентов во время учебы в вузе. На основе опроса, были исследованы современные тренды увлечений молодежи и определено, какие именно ключевые аспекты являются объектами заинтересованности студентов. Были сделаны выводы о текущем состоянии физического состояния студентов и возможные перспективы развития направления физического воспитания в высших учебных заведениях. При обработке данных опроса, были также учтены индивидуальные физиологические особенности студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: специально-медицинская группа, мотивация, текущее состояние здоровья, объект заинтересованности.

Pidvalna O.V. The study of the physical state and motivational components during the educational process of students of special medical groups in universities. The article describes a study of the physical condition and motivation of students of a special medical group, which was in the sports center of the Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute.

To date, a large number of students are assigned to a special medical group, which is limited in the choice of physical activity and sectional classes. Therefore, it is impossible to interest young people in a limited set of physical exercises that are long outdated. As one of the ways to solve this problem and attract a larger audience to a healthy lifestyle is to introduce new activities that are interesting for students. To explore this issue, the basis of the study was a survey to study the physical condition of students when they were in school, as well as the current physical condition of students during their studies at a higher educational institution. Also, the current state of health and the motivational component of students during their studies were investigated. Also, it was determined which key aspects of student interest. Namely, what types of physical activity are of high interest at the university, what exercises are difficult or impossible for them.

At the end of the study, conclusions were made about the current state of students, and possible prospects for the development of the direction of physical education in higher educational institutions. This will provide an opportunity to see what types of physical activity may be more popular in subsequent years of study at a higher educational institution. When processing the survey data, individual physiological characteristics of students of a special medical group were also taken into account.

Key words: special-medical group, motivation, current state of health, object of interest.

Аналіз літературних джерел. Провідні експерти з фізичного виховання спеціальних медичних груп акцентують свою увагу на тому, що у студентів є нестача фізичної активності, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості, а також, низький рівень загального самопочуття. Це все свідчить про те, що на сьогоднішній день відсутнє уявлення про можливість поліпшення стану свого здоров'я та освіченості студентів щодо здорового способу життя.

За останні десять років, спостерігається тенденція спаду зацікавленості студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах. Не дивлячись на те, що фізичні навантаження є складовою здорового способу життя та інструментом для профілактики поліпшення та збереження здоров'я, студенти не виявляють інтересу до занять фізичними вправами. Вітчизняні фахівці (А.С. Кочарян, Е.В. Фролова, Є.П. Ільїна, Е.В. Карпова), які слідкують за станом здоров'я молоді зазначають, що низка показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та схильність до захворювань знаходяться на незадовільному рівні [1, 2, 3].

Проте впровадження багатьох різновидів фізичної культури для студентів спеціально медичних груп обмежене станом їх здоров'я, який не дозволяє студентам виконувати відповідні фізичні навантаження. Тому, протягом багатьох років розроблялися різноманітні методики з фізичного виховання для такої групи студентів.

Маючи за ціль розробку новітніх методик, фахівці (А.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян) базувалися на фундаментальних положеннях теорії та на засадах практичного застосування [4, 5]. Крім того, було виділено окрему увагу на новітність та сучасність навчальних програм.

Також, можна визначити дослідження фахівців (Е.С. Кузьмін, М.М. Булатова, В.Н. Несторова) які показують, що сучасна система фізичного виховання на жаль не дає можливості надати студентам повний обсяг можливостей для фізичного розвитку, який вони потребують [6].

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Як зазначено раніше, у студентів виникають проблеми зі здоров'ям через їх малорухливий спосіб життя та відсутність мотивації до занять з фізичної культури. Це може бути пов'язано із багатьма чинниками, які вже були досліджені фахівцями (В.В. Давидовим, Л.С. Виготським, Є.П. Ільїн) [7, 8]. Одним із чинників, через який виникають труднощі з навчанням є мотивація студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Тому, метою нашого дослідження було вивчення мотивації студентів спеціально медичних груп до занять фізичною культурою та їх обізаності щодо здорового способу життя.

Дослідження провідних експертів (А.О. Реана, В.О. Якуніна) показують, що введення нових методик до програми з фізичного виховання заохочують більшу кількість студентів до відвідування спортивних секцій. Впровадження таких різновидів нетрадиційних видів рухової активності як йога, стрейчинг, пілатес, гімнастика цигун та інших є необхідною

умовою для заохочення молоді до занять з фізичної культури. Проте слід враховувати їх адаптацію до умов, які будуть визначені спортивним комплексом, де будуть проводитися заняття, спортивним знаряддям, кваліфікацією викладача та іншим.

Мета даної роботи Метою даної роботи було розробити анкету, яка включала питання щодо обізнаності студентів про чинники здорового способу життя та мотивації до занять з фізичного виховання. Проаналізувати отримані дані, зробити висновки та надати практичні рекомендації.

Завдання дослідження. Ознайомитися з досвідом фахівців, які присвятили свої наукові праці вивченню мотиваційної складової у студентів спеціально медичних відділень.

1. Обґрунтувати актуальність дослідження даної тематики.
2. Провести опитування, використовуючи онлайн форму для: визначення рівня фізичної підготовки студентів під час навчання у школі; визначення стану фізичної підготовки під час навчання у ВНЗ; визначення стану здоров'я та мотиваційної складової у ВНЗ.
3. Зображення сучасного тренду, який буде показувати напрямки фізичної активності, які цікавлять студентів.
4. Підведення підсумків та розгляд перспектив подальших досліджень.

Дослідницька частина. Як відомо, мотивація означає сукупність всіх зовнішніх та внутрішніх рушійних сил, які спонукають студента до виконання роботи та надають спрямованість, яка націлена на досягнення мети. Тобто, мотивація – це співставлення цілей та активності особи, яка намагається їх реалізувати.

Розвиток навчальної мотивації у студентів є умовною характерною рисою. Проте з іншого боку, вона виконує роль двигуна для роботи над особистісним розвитком, викликає бажання мати міцне здоров'я тощо. Фактор мотивації під час навчання є одним із найважливіших чинників, які впливатимуть на навчальний процес у студентів. Загальновідомим є той факт, що більш мотивована людина здатна виконувати роботу значно ефективніше та швидше досягати поставленої мети. Тому, важливість мотивації неможливо переоцінити.

Часто викладачі закладів вищої освіти зустрічаються з відсутністю цілеспрямованості або регулярності відвідування студентами занять з фізичної культури. Це може бути пов'язано із нестачею мотивації. Та окрім цього, є ще ряд чинників, які здатні зменшити показники мотивованості такі як емоційна бідність навчального матеріалу, недостатній професіоналізм викладачів, наднормована повторюваність групи вправ та комплексів, можливе недоброзичливе відношення до студента з боку інших студентів або викладачів (їх прояви в глузуванні, докорі, необґрунтованих вимогах, прискіпливості та інше).

Серед багатьох мотивів навчання можна визначити зовнішні та внутрішні. Внутрішні мотиви пов'язані із пізнавальною потребою студента емоційним задоволенням, яке він або вона отримують під час пізнавального процесу. Яскравим проявом внутрішньої мотивації є поява власної активності студентів у навчальному процесі. Навчальна діяльність, яка характеризується зовнішніми мотивами, не передбачає освоєння нового як основну ціль. Проте, вона характерна для досягнення інших цілей, таких як: отримання гарної оцінки, заліку, диплому, стипендії та багато іншого. У такому випадку, усі досягнення не будуть нести цінності для студента та не будуть спонукати до занять з фізичної культури.

Деякі дослідники (Н.В. Підбуцька, С.В. Романчук, Ю.А. Бородін) стверджують, що формування мотиваційної складової складається з декількох частин. На їх думку, необхідно починати з її діагностики у студентів, тобто, виявлення вихідного стану мотивації. Подальші етапи полягають в постановці цілей у студентів, над досягненнями яких вони зобов'язані працювати на заняттях. Заключний етап у вихованні мотивації, виконується її добір за рахунок застосувань педагогічних засобів.

Проблема формування мотивації у особистості сучасного студента є особливо актуальною в сьогоденні. Адже мотивація є головним фактором в успішному навчанні та досягненні цілі як зміцнення здоров'я. Не зважаючи на різновиди прояву мотивації до предмету на початку навчання, вона може змінюватися протягом років.

Як об'єкт дослідження було обрано 83 студенти 1-2 курсу різних факультетів та кафедр Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського. Всі студенти мають відношення до спеціальної медичної групи різних категорій (спеціальна медична група, група лікувальної фізкультури). З них було 47 осіб чоловічої та 36 осіб жіночої статі відповідно. Анкета складалася з 4-х частин та включала 74 питання.

Як перший етап оцінки стану фізичної підготовки у студентів, було проведено анкетування про фізичну підготовку в школі. Дане анкетування було необхідне для того, щоб показати кількість студентів, які приділяли увагу фізичному вихованню в школі. Окрім цього, зобразити рівень активності у позанавчальний час.

За даними анкетування (під час навчання у школі) майже 82 % відвідували заняття з фізичної культури. З них 22% - основну групу, 30% - до підготовчу та 48% - спеціальну (Рис. 1).

Можна відмітити, що близько 65% задоволені заняттями з фізичної культури, які були в школі. Окрім того, забезпечення спортивним знаряддям теж було на задовільному рівні. Відсоткове відношення щодо місцевості не вплинуло на результат (місто, село). Додатково, було визначено, що у 90% респондентів брали участь у змаганнях (футбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, волейбол та шахи). 70% проанкетованих мали фізичну активність у позаучбовий час (активний відпочинок з батьками).

Чи займалися Ви в школі ФК (фізична культура)

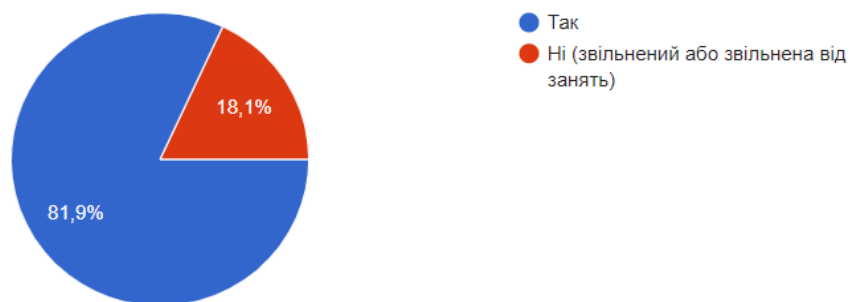


Рис 1. Зайнятість учнів на уроках ФК у школі

Результати анкетування щодо стану фізичної підготовки у студентів під час навчання у ЗВО свідчать про наступне: 76% відвідують спеціально медичну групу, 24% групу лікувальної фізичної культури. 57,8% студентів вважає заняття навчальною дисципліною (фізичне виховання) в ЗВО не обов'язковою, а 15,7% навіть зайвою. Лише 26,5% студентів вважає, що заняття фізичною культурою є необхідними для оздоровлення (Рис. 2).

Чи вважаєте ви навчальну дисципліну ФВ в розкладі занять

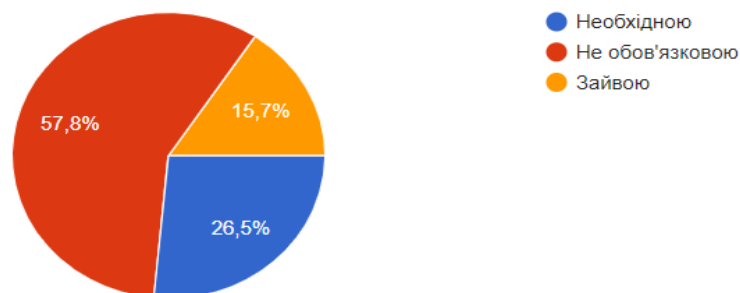


Рис. 2. Зображення важливості ФВ за думкою студентів

Про те, близько 70% студентів, які відвідують спортивний комплекс Київського політехнічного університету імені Ігоря Сікорського, задоволені заняттями та оцінюють їх більше ніж 6 балів за 10 бальною шкалою включно (Рис. 3). Студенти відзначали, що викладачі використовували індивідуальний підхід.

Дайте оцінку професійності Ваших викладачів з ФВ за 10-ти бальною шкалою

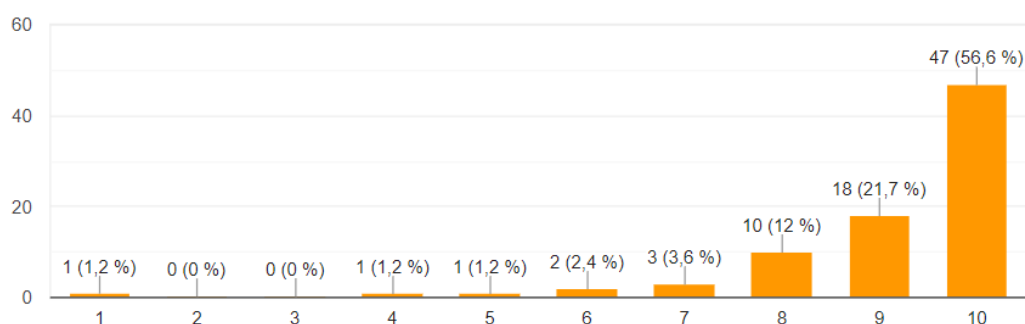


Рис. 3. Оцінка професійності викладачів за думкою студентів

Студенти також відмітили, що навантаження є середнього рівня 74%, 13% вважають низьким, 13% - високим. Можна відмітити, що студентам цікаво займатися іншими видами фізичних навантажень (корегуюча гімнастика, пілатес, йога, оздоровче плавання, настільний теніс, стрейчинг, гімнастика цигун, бадмінтон та інші).

Третя частина анкети визначала поточний стан здоров'я студентів. Слід відмітити, що більшість студентів не задоволені своїм станом здоров'я, та бажають покращити його, та зовнішній вигляд (знижити вагу тіла). (Рис.4).

Чи задоволені Ви своїм станом здоров'я?

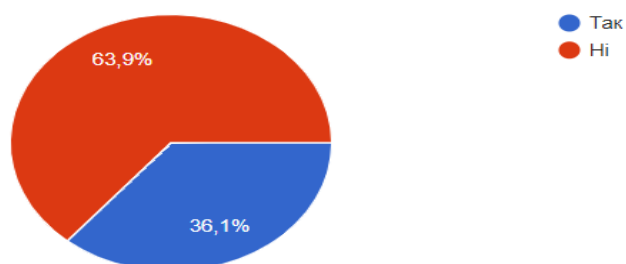


Рис.4. Оцінка свого рівня здоров'я студентами

Більшість студентів приділяють увагу процедурам, які спрямовані на підтримання особистої гігієни та тонусу тіла (близько 70%). Більше 50% не відновлюються після сну та почувають себе виснажено незалежно від наявності шкідливих звичок. 60% респондентів відпочивають активно (з них 7% відвідують спортивні секції, 59% здійснюють прогулянки на свіжому повітрі); 40% відпочивають пасивно.

Четверта частина анкети відображає мотиваційну складову студентів. Слід зазначити, що 24.1% опитуваних відвідують заняття та спортивні секції для зміцнення здоров'я, покращення самопочуття, фізичної та розумової працездатності, зняття емоційної напруги тощо. Однак 75,9% мотивована отриманням заліку з фізичного виховання (Рис. 5).

Чи є отримання заліку пріоритетом для занять з ФВ?

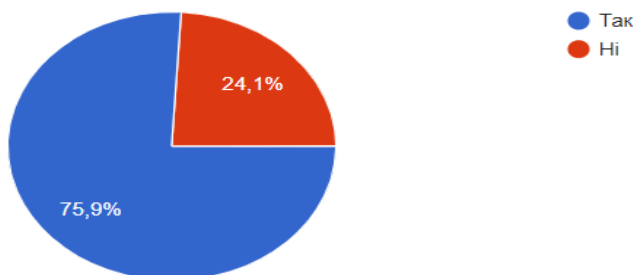


Рис.5. Пріоритетність відвідування студентів занять з ФВ

Висновки

В результаті проведеного педагогічного дослідження було з'ясовано, що попри задовільну фізичну підготовку, студенти приділяють увагу дисципліні фізичне виховання переважно через оцінку. Водночас, у вихованців є усвідомлення щодо необхідності займатися фізичними вправами та відвідувати заняття з фізичної культури, спортивних секцій тощо. Окрім цього, є визнання того факту, що за рахунок великого різноманітності фізичних вправ можна покращити стан здоров'я та самопочуття. Проте наведені відповіді на запитання з приводу зайнятості та бажання займатися нетрадиційними видами фізичними навантаженнями, що близько половини студентів не готові приділяти необхідну увагу та час задля досягнення особистих цілей.

З результатів анкетування можна зробити висновок, що студентів приваблює активний образ життя та є мотиви для його впровадження. Проте існує низка чинників, які показують, що на даному етапі та за даних умов, значна частина студентів більше зацікавлена в оцінці ніж в процесі оздоровлення.

Перспективою подальших досліджень є вивчення використання нетрадиційних видів фізичних навантажень для підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Література

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
2. Эффективность учебной деятельности студентов: проблема выбора факторов успешности и мишеней педагогического воздействия [Текст] / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, В. Н. Павленко, Н. А. Чичихина // Проблемы эмпирических исследований у психологии. – 2009. – Вып. 2. – С. 379-387.
3. Карпова, Е. В. Структура и генезис мотивационной сферы личности в учебной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Карпова Елена Викторовна; ГОУВПО Ярославск. гос. пед. ун-т. – Ярославль, 2009. – 51 с.
4. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Роль пізнавальної діяльності в системі занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у процесі соціалізації їх особистості. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 3 (1). С. 135–138
5. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах [Текст] : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Шиян Богдан Михайлович ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. - К., 1997. - 50 с.

6. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – С. 320–354.
7. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – С. 35.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб: Издательство "Питер", 2000. – 512с.

References

- 1.Ilin, E. P. Motivatsiya i motivy [Tekst] / E. P. Ilin. – SPb.: Piter, 2002. – 512 s.
- 2.Effektivnost uchebnoy deyatel'nosti studentov: problema vyibora faktorov uspehnosti i misheney pedagogicheskogo vozdeystviya [Tekst] / A. S. Kocharyan, E. V. Frolova, V. N. Pavlenko, N. A. Chichihina // Problemi emprichnih doslidzhen u psihologii. – 2009. – Vip. 2. – S. 379-387.
- 3.Karpova, E. V. Struktura i genezis motivatsionnoy sfery lichnosti v uchebnoy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... dra psihol. nauk: 19.00.07 / Karpova Elena Viktorovna; GOUVPO Yaroslavl'sk. gos. ped. un-t. – Yaroslavl, 2009. – 51 s.
- 4.Dubohai O. D., Yevtushok M. V. (2015) "Rol piznavalnoi diialnosti v systemi zaniat fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup u protsesi sotsializatsii yikh osobystosti". Naukovyi chasopys NPU imeni M.P Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vol. 3 (1). S. 135–138
- 5.Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky vchyteliv fizychnoho vykhovannia v pedahohichnykh navchalnykh zakladakh [Tekst] : avtoref. dys... d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Shyian Bohdan Mykhailovych ; In-t pedahohiky i psykholohii prof. osvity. - K., 1997. - 50 s.Bulatova M. M. Suchasni fi'zku'ltumo-ozdorovchi` tekhnologi`yi u fi zichnomu vikhovanni` / M. M. Bulatova, Yu. A. Usachev // Teori`ya i` metodika fi zichnogo vikhovannia. – 2008. – S. 320–354.
- 6.Bulatova M. M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni / M. M. Bulatova, Yu. A. Usachev // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2008. – S. 320–354.
7. Davydov V. V. Teoriya razvivayushchego obucheniya / V. V. Davydov. – М. : INTOR, 1996. – S. 35.
- 8.Ilin E.P. Motivatsiya i motivy / E.P.Ilin. – SPb: Izdatelstvo "Piter", 2000. – 512s.

УДК 373; 378

Піддячий М.І.

доктор педагогічних наук, професор,

член-кореспондент Міжнародної Слов'янської Академії освіти імені Яна-Амоса Коменського,

головний науковий співробітник відділу профільного навчання,

Інститут педагогіки Національної академії педагогічних наук України, м. Київ

КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гармонізованість психологічної сфери старшокласників залежить від системного підходу до розбудови життєвого простору, розуміння ними природи і сутності людини, яка проявляється у процесі еволюційних змін її станів на етапах вікового розвитку. У процесі організації здорового способу життя старшокласники мають навчитися розробляти індивідуальний план розвитку на основі знань про: особливості роботи внутрішніх органів; загальні принципи та рекомендовані схеми харчування; комплекс допустимих психофізіологічних навантажень; систему оздоровчо-профілактичних заходів тощо.

Процес організації здорового способу життя старшокласників спрямований на розвиток здоров'язбережувальної компетентності. Динаміка результативної складової процесу забезпечується за рахунок стратегії життя засобом реалізації змісту освіти: основ здоров'я – здоров'я людини, безпека життєдіяльності, фізична складова здоров'я, соціальна складова здоров'я, психічна та духовна складові здоров'я; фізичної культури – теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка.

Ключові слова: здоров'я; компетентність; особистість; сутність людини; психологічний досвід; розвиток; свідомість.

Поддячий Н.И. Ключевые компетентности старшеклассников: организация здорового образа жизни.

Гармонизация психологической сферы старшеклассников зависит от системного подхода к развитию жизненного пространства, понимания природы и сущности человека, которая проявляется в процессе эволюционных изменений его состояний на этапах возрастного развития. В процессе организации здорового образа жизни старшеклассники должны научиться разрабатывать индивидуальный план развития на основе знаний об: особенностях работы внутренних органов; общих принципах и схемах питания; комплексе допустимых психофизиологических нагрузок; системе медико-профилактических мер и т.д.

Процесс организации здорового образа жизни старшеклассников направлен на развитие здоровьесохраняющей компетентности. Динамика результативной составляющей процесса обеспечивается стратегией жизни с помощью реализации образовательно-образовательного комплекса: основы здоровья - здоровье человека, безопасность жизни, физическая составляющая здоровья, социальная составляющая здоровья, умственные и духовные составляющие здоровья; физическая культура – теоретические и методологические знания, общая физическая подготовка.

Ключевые слова: здоровье; компетентность; личность; сущность человека; психологический опыт; развитие; сознание.

Piddiachyi M. Key competence of the high school students: organization of a healthy lifestyle. Harmonizing the psychological sphere with high school students depends on a systematic approach to the development of living space, understanding of nature and essence of the person, which manifests itself in the process of evolutionary changes of its states in the stages of age development. The guidelines for organizing healthy lifestyles for high school students are reflected in the State Standard of Basic and Complete General Secondary Education - "health saving competence". The resolution of high school students health improvement tasks is due to: 1) deepening of knowledge of own health, physical development, healthy lifestyle, safe behavior, physical culture, interrelation of organism with surrounding natural Environment 2) Formation of knowledge about a safe lifestyle; 3) Increasing the level of motor activity; 4) Improvement of vital skills and skills, ability to use them in training and daily activities; 5) Creation of motivation for careful attitude to own health, physical training, improvement of physical, social, mental and spiritual components of health; 6) Awareness of the value of life and health; 7) Enrichment of their own high school students experience in relation to health preservation; 8) expansion of the functional abilities of the organism by purposeful development of natural abilities and physical qualities.

Senior pupils should learn to develop an individual development plan on the basis of knowledge: peculiarities of internal organs work; General principles and recommended nutrition scheme; The complex of admissible psychophysiological loads; System of health and preventive measures, etc. The process of organizing a healthy lifestyle high school students aimed at developing health preserve competence. Dynamics of the effective component of the process is ensured by the strategy of healthy lifestyles by means of realization of educational content.

Key words: health; Competence Personality The essence of human; Psychological experience; Development Consciousness.

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. Оскільки ключові компетентності є набутою в результаті діяльності характеристикою особистості, то маємо розглядати їх як інтегрований результат розвиваючого характеру у процесі застосування освітніх технологій. Підґрунтям для розвитку компетентностей є накопичені нормативно визначені знання, уміння і навички до формування і розвитку здатності практично діяти, застосовуючи досвід успішної діяльності в певній сфері. Окреслений напрям дослідження є актуальним, оскільки він стосується питань розвитку старшокласників, територіальної громади і суспільства, їх гуманітарної безпеки на основі накопичених ресурсів достатніх для реалізації розробок.

Використана література. Використано матеріали, автори яких у зазначеному контексті проводили наукові розвідки: Ю. Д. Бойчук, І. А. Голованова, М. С. Гончаренко, Т. М. Камінська, Н. І. Коцур, Н. М. Малоштан, О. І. Міхеєнко, В. В. Мясоєдов, В. М. Піддячий, Н. О. Сибірна, Е. М. Солошенко, Л. С. Стрельников, О. П. Стрілець, Т. Є. Христова.

Формулювання мети статті. Згармонізоване молоде покоління є запорукою успішності суспільства та стратегічним ресурсом для розвитку держави шляхом вироблення суспільно значущого продукту праці та його перерозподілу з метою забезпечення поступу на новому етапі. Відповідно, метою статті є обґрунтування значущості розвитку старшокласників та їх взаємодії із суспільними інституціями, які мають створити умови для реалізації системи їх всебічного розвитку у процесі свідомої, цілеспрямованої і продуктивної об'єкт-об'єктної, об'єкт-суб'єктної та суб'єкт-об'єктної взаємодії, напрацьовуючи здоровий спосіб життя та формуючи багатограний психологічний досвід.

Виклад основного матеріалу. В Україні функціонує олігархічна модель соціально-економічного розвитку. Одним із негативних результатів функціонування такої моделі є відсутність достатніх ресурсів для реалізації системних розробок у напрямі зміцнення здоров'я молодого покоління та їх своєчасної соціалізації. Таке відношення до молодого покоління призводить до більш тяжких наслідків – зменшення тривалості життя людини на наступних вікових етапах. Станом на 2012 рік середня тривалість життя в Україні складає 66,1 років для чоловіків і 76 років для жінок, що є низьким рівнем у порівнянні з середнім європейським показником (72,5 та 80 відповідно) [2, с. 8]. Відбувається це у зв'язку із відсутністю: ресурсів для життя; соціально орієнтованої стратегії суспільного розвитку підкріпленої всіма необхідними видами ресурсів.

Організація процесу зміцнення здоров'я молоді має стати ключовим питанням у суспільстві адже воно є показником цивілізованості держави та відображає перспективність її соціально-економічного розвитку. Здоров'я є головним критерієм доцільності й ефективності життєдіяльності та перспектив розвитку суспільства [4, с. 44]. Разом з тим, в Україні спостерігається тенденція погіршення здоров'я населення, що зумовлено збідненням значної його частини.

Однією із умов забезпечення динаміки формування здоров'я є усвідомлення старшокласників обраного переліку понятійно-термінологічних визначень: відчуття; генетика; генетична інформація; генетичний код; духовний розвиток особистості; інтелект; компетентнісний підхід; компетентність; мислення; мозок; нейрон; нейронаука; пам'ять; підсвідомість; почуття; психіка; психолінгвістика; розум; свідомість; психологічна діяльність; складові психологічної сфери; теорії свідомості; центральна нервова система тощо.

До негативних факторів, які впливають на стан здоров'я старшокласників відносяться: 1) погіршенням екологічної ситуації; 2) розповсюдження здоров'яруйнівних стереотипів поведінки; 3) зниженням доступності до якісних медичних послуг; 4) здоров'явитратності сучасної системи освіти [7, с. 102]. Особливої уваги потребує здоров'я школярів де: 1) лише 5 % випускників шкіль є практично здоровими; 2) 40 % хронічно хворі; 3) 50 % мають морфо-функціональні відхилення; 4) біля 80 % страждають на різні нервово-психічні розлади; 5) лише 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби. У зв'язку з цим: 1) проблема вивчення механізмів покращення здоров'я та шляхів його збереження є актуальною; 2) розуміння суті здоров'я (фізичного, психологічного, соціального й духовного) дозволить виявити філософські, культурологічні, медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціально-професійні аспекти його формування [1, с. 3].

У сучасних швидкозмінних умовах життя у зв'язку із динамікою проблем особистісного та суспільного характеру спостерігається відхід на другий план процесу гармонізації психологічної сфери старшокласників засобом організації їх здорового способу життя. Помилково, часто-густо, її формування віддається на відкуп самоорганізації, а також родині з її різними можливостями ресурсного та розумового характеру [9, с. 104]. Здоров'ярозвиваючими розробками мають займатися відповідні суспільні інституції з потужною науковою та експериментальною базою, які забезпечуючи розвиток особистості та її здоров'я, покращуватимуть психофізіологічні показники й працездатність у напрямі вироблення суспільно значущого продукту праці. У цьому процесі важливим є рівень сформованості ключових компетентностей, який забезпечує успішність життя та результативність праці особистості [8, с. 101].

Гармонізований розвиток особистості забезпечується родиною, суспільними інституціями, а на «зрілих» вікових етапах і нею самою. Здійснюється це на основі: 1) розробок відображених у законодавчих та організаційних заходах суспільного та безпекового характеру; 2) розробленням особистісної стратегії розвитку на вікових етапах [5, с. 7].

Складовими комплексу законодавчих та організаційних заходів національної безпеки України, які прямо чи опосередковано впливають на здоровий спосіб життя особистості є: 1) захищеність життєво важливих інтересів людини і громадянина, суспільства і держави, за якої забезпечуються сталий їх розвиток, своєчасне виявлення, запобігання і нейтралізація реальних та потенційних загроз національним інтересам; 2) охорона здоров'я, освіта та наука, науково-технічна та інноваційна політика; 3) культурний розвиток населення; 4) соціальна політика; 5) захист екології та довкілля тощо. Разом з тим, пріоритетами національних інтересів є розвиток духовності, моральних засад, інтелектуального потенціалу, зміцнення фізичного здоров'я нації, створення умов для розширеного відтворення населення. Забезпечується це шляхом накопичення ресурсів засобом компетентної продуктивної праці відповідних груп продуктивних сил України [10, с. 108].

У цьому контексті за галузевим принципом розроблені законодавчі акти України у яких сформульовані певні завдання. У Законі України «Про освіту» розроблені вони і для системи загальної середньої освіти та вищої школи, яка готує фахівців для загальноосвітньої ланки. У статті 12 повної загальної середньої освіти фрагментарно закладені елементи концепції здорового способу життя. А саме:

1. Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності;

2. Досягнення цієї мети забезпечується шляхом формування ключових компетентностей, необхідних сучасній людині для успішної життєдіяльності: 1) екологічна компетентність; 2) навчання впродовж життя; 3) громадянські та соціальні компетентності, пов'язані із ідеями доброчесності та здорового способу життя, з усвідомленням рівних можливостей; 4) культурна компетентність.

Орієнтири організації здорового способу життя старшокласників відображені і в Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти де наголошується на розвитку здоров'язбережувальної компетентності. У зв'язку з цим, вирішення завдань покращення здоров'я старшокласників має відбуватися за рахунок: поглиблення знань про власне здоров'я та здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, безпечну поведінку, фізичну культуру, взаємозв'язок організму з навколишнім природним середовищем; формування знання про здоровий і безпечний спосіб життя; підвищення рівня рухової активності; удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності; створення мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я; розширення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей; підготовки до забезпечення власної безпеки та безпеки інших у надзвичайних ситуаціях.

У процесі розроблення стратегії здорового способу життя старшокласників враховується зміст освіти та вимоги до знання основ здоров'я для старшої школи, які відображені у Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти: 1) основи здоров'я – здоров'я людини, безпека життєдіяльності, фізична складова здоров'я, соціальна складова здоров'я, психічна та духовна складові здоров'я; 2) фізична культура – теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка.

Вирішення окресленої проблеми знаходиться у межах розуміння сутності старшокласника, наявності природних ресурсів для формування його життєдайної енергії природного характеру та її раціональному використанні у житті. Розвиток старшокласників відбувається на підґрунті здорового способу життя і є вічною проблемою, оскільки в процесі його еволюції відбувається зміна станів природного, особистісного та суспільного характеру [11, с. 270]. На ряду з прогнозованими змінами в природі та людині відбуваються й не прогнозовані, а значить структурування завдань, які потрібно вирішувати, знаходяться у різних вимірах: 1) соціум; 2) впливу людини на природу; 3) способів пізнання світу та себе [3, с. 43].

У цьому контексті перед територіальними освітніми інституціями системи загальної середньої освіти постає завдання створення культури та цивілізації шляхом проектування нової реальності, яка забезпечуватиме поступ в умовах конкурентного швидкозмінного середовища. Зазначимо, що процес проектування та системного коригування поліваріантних концепцій розвитку старшокласників у гармонії з територіальною громадою та природою ускладнюється устроєм їх внутрішнього світу, структуруванням громади з певними характерними для них відносинами та сукупностями зв'язків та форм природи [6, с. 33].

У особистісному плані старшокласники мають навчитися розробляти індивідуальний план розвитку на основі знань про: 1) особливості роботи внутрішніх органів; 2) загальні принципи та рекомендовані схеми харчування, яке складається із

лужних та кислотних продуктів; 3) комплекс допустимих психофізіологічних навантажень, які забезпечують динаміку неперервного розвитку; 4) комплекс оздоровчо-профілактичних заходів з метою підтримки основних показників роботи організму у визначених медициною межах тощо.

Висновки. Організація здорового способу життя старшокласників спрямовується на напрацювання ресурсів для функціонування організму та гармонізованості його психологічної сфери. Динаміка результативної складової процесу забезпечується за рахунок підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності. Реалізації стратегії здорового способу життя відбувається засобом засвоєння змісту освіти, спрямованого на формування у старшокласників основ здоров'я та їх фізичної культури.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
2. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015-2020 років / Електронний ресурс: <https://moz.gov.ua/uploads/0/691-strategiya.pdf>
3. Піддячий В.М. Мотивація до здійснення професійного саморозвитку майбутнього вчителя / В.М. Піддячий // Education and pedagogical sciences (Освіта та педагогічна наука). – 2014. – № 2 (163). – С. 41–47.
4. Піддячий В. М. Обґрунтування сутності професійного саморозвитку майбутнього педагога / В. М. Піддячий // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць / за ред. Л. Л. Товажнянського, О. Г. Романовського. – Харків : НТУ «ХПІ», 2015. – Вип. 43 (47). – С. 271–280.
5. Піддячий М. І. Виховання та розвиток дітей засобами праці / М. І. Піддячий // Трудова підготовка в закладах освіти. – 2007. – №3. – С. 6-9.
6. Піддячий М. І. Історичні передумови та теоретичні засади профорієнтації школярів / М. І. Піддячий // Педагогіка і психологія. – 2006. – № 3 (52). – С. 29-36.
7. Піддячий М. І. Навчально-виховний процес профільної школи: соціально-професійне спрямування / М. І. Піддячий // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2014. – Вип. 17. – С. 98-105.
8. Піддячий М. І. Соціально-професійний розвиток старшокласників: праця як основа життєдіяльності та поступу / М. І. Піддячий // Технології інтеграції змісту освіти : зб. наук. праць / Інститут педагогіки НАПН України; Полтав. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. М. В. Остроградського / [головн. ред. В. Р. Ільченко]. – Вип. 10. – Полтава : ПОІП ПО, 2018. – 292 с. – С. 98-108. – Електронне видання. – Режим доступу: http://poippo.pl.ua/images/FILES/nml/elektronni_vydannia_POIPPO/2018/Zb_nauk_tech_integr_vyp.10.pdf
9. Піддячий М. І. Соціально-професійний розвиток: компетентісно орієнтоване навчання старшокласників / Компетентісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Компетентісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи», Київ, 30 вересня 2019 р. (наукове електронне видання). – Київ : Педагогічна думка, 2019. – 139 с. – С. 104-107.
10. Піддячий М. І. Соціально-професійний розвиток: компетентності старшокласників та студентів / Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том VII: Ідентичність і свобода в освіті та науці / [Ред.: Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький]. Конін – Ужгород – Бельсько-Бяла – Київ: Посвіт, 2019. 242 с. – С. 107-110.
11. Піддячий М. І. Сутність формування компетентностей старшокласників / Реалізація компетентісно орієнтованого навчання в освіті: теоретичний і практичний аспекти: Зб. наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4 листопада 2019 р.), м. Київ / Ін-т педагогіки НАПН України; / ред. кол.: Топузов О. М., Горошкіна О. М. (гол. ред.), Доротюк В. І., Чудакова В. П. Київ : Пед. думка, 2019. 484 с. – С. 269-272.

References

1. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka. – Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H., 2017. – 488 s.
2. Natsionalna stratehiia reformuvannia systemy okhorony zdorovia v Ukraini na period 2015-2020 rokiv / Elektronnyi resurs: <https://moz.gov.ua/uploads/0/691-strategiya.pdf>
3. Piddiachyi V.M. Motyvatsiia do zdiisnennia profesiinoho samorozvytku maibutnoho vchytelia / V.M. Piddiachyi // Education and pedagogical sciences (Osvita ta pedahohichna nauka). – 2014. – № 2 (163). – S. 41–47.
4. Piddiachyi V. M. Obgruntuvannia sutnosti profesiinoho samorozvytku maibutnoho pedahoha / V. M. Piddiachyi // Problemy ta perspektvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity : zb. nauk. prats / za red. L. L. Tovazhnianskoho, O. H. Romanovskoho. – Kharkiv : NTU «KhPI», 2015. – Vyp. 43 (47). – S. 271–280.
5. Piddiachyi M. I. Vykhovannia ta rozvytok ditei zasobamy pratsi / M. I. Piddiachyi // Trudova pidhotovka v zakladyakh osvity. – 2007. – №3. – S. 6-9.
6. Piddiachyi M. I. Istorychni peredumovy ta teoretychni zasady proforiientatsii shkolariv / M. I. Piddiachyi // Pedahohika i psykholohiia. – 2006. – № 3 (52). – S. 29-36.
7. Piddiachyi M. I. Navchalno-vykhovnyi protses profilnoi shkoly: sotsialno-profesiine spriamuvannia / M. I. Piddiachyi // Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. – 2014. – Vyp. 17. – S. 98-105.
8. Piddiachyi M. I. Sotsialno-profesiinyi rozvytok starshoklasnykiv: pratsia yak osnova zhyttiedialnosti ta postupu / M. I. Piddiachyi // Tekhnologii intehtatsii zmistu osvity : zb. nauk. prats / Instytut pedahohiky NAPN Ukrainy; Poltav. obl. in-t pisladyplom. ped. osvity im. M. V. Ostrohradskoho / [holovn. red. V. R. Ilchenko]. – Vyp. 10. – Poltava : POIP PO, 2018. – 292 s. – S. 98-108. – Elektronne vydannia. – Rezhym dostupu: http://poippo.pl.ua/images/FILES/nml/elektronni_vydannia_POIPPO/2018/Zb_nauk_tech_integr_vyp.10.pdf

9. Piddiachyi M. I. Sotsialno-profesiyni rozvytok: kompetentnisno oriietovane navchannia starshoklasnykiv / Kompetentnisno oriietovane navchannia: vyklyky ta perspektyvy: zbirnyk tez I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Kompetentnisno oriietovane navchannia: vyklyky ta perspektyvy», Kyiv, 30 veresnia 2019 r. (naukove elektronne vydannia). – Kyiv : Pedahohichna dumka, 2019. – 139 s. – S. 104-107.
10. Piddiachyi M. I. Sotsialno-profesiyni rozvytok: kompetentnosti starshoklasnykiv ta studentiv / Rozvytok suchasnoi osvity i nauky: rezultaty, problemy, perspektyvy. Tom VII: Identychnist i svoboda v osviti ta nautsi / [Red.: Yan Gzhesiak, Ivan Zymomia, Vasyl Ilnytskyi]. Konin – Uzhhorod – Bielsko-Biala – Kyiv: Posvit, 2019. 242 s. – S. 107-110.
11. Piddiachyi M. I. Sutnist formuvannia kompetentnostei starshoklasnykiv / Realizatsiia kompetentnisno oriietovanoho navchannia v osviti: teoretychni i praktychni aspekty: Zb. naukovykh prats za materialamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, 4 lystopada 2019 r.), m. Kyiv / In-t pedahohiky NAPN Ukrainy; / red. kol.: Topuzov O. M., Horoshkina O. M. (hol. red.), Dorotiuk V. I., Chudakova V. P. Kyiv : Ped. dumka, 2019. 484 s. – S. 269-272.

УДК 796.378

Пічурін Валерій Васильович
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна, Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ПРОДУКТИВНОСТІ УЯВИ У СТУДЕНТІВ

Метою дослідження є перевірка гіпотези про те, що показники фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів є взаємопов'язаними. Ставилось завдання підтвердити (чи відкинути) це припущення.

За результатами роботи не встановлено статистично значущу кореляцію таких пар показників як: а) човниковий біг 4×9 метрів – продуктивність уяви; б) піднімання тулуба в сід за одну хвилину – продуктивність уяви; в) нахил вперед з положення сидячи – продуктивність уяви. Водночас встановлено статистично значущу кореляцію наступних пар показників: 1) біг 100 метрів – продуктивність уяви; 2) біг 3000 метрів – продуктивність уяви; 3) підтягування на перекладині – продуктивність уяви; 4) стрибок у довжину з місця – продуктивність уяви; 5) загальний рівень фізичної підготовленості – продуктивність уяви.

Ключові слова: фізична підготовленість, продуктивність уяви, кореляція, студенти, психофізична підготовка, фізичне виховання.

Пичурин Валерий. Особенности взаимосвязи физической подготовленности и производительности воображения у студентов. Целью исследования является проверка гипотезы о том, что показатели физической подготовленности и производительности воображения у студентов взаимосвязаны. Ставилась задача подтвердить (или опровергнуть) это предположение.

По результатам работы не установлено статистически значимую корреляцию таких пар показателей как: а) челночный бег 4 × 9 метров – производительность воображения; б) поднимание туловища в сед за одну минуту – производительность воображения; в) наклон вперед из положения сидя – производительность воображения. В то же время установлено статистически значимую корреляцию следующих пар показателей: 1) бег 100 метров – производительность воображения; 2) бег 3000 метров – производительность воображения; 3) подтягивание на перекладине – производительность воображения; 4) прыжок в длину с места – производительность воображения; 5) общий уровень физической подготовленности – производительность воображения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, производительность воображения, корреляция, студенты, физическое воспитание, психофизическая подготовка.

Pichurin V. Features of interconnection of physical preparedness and productivity of imagination among students. The aim of the study is to test the hypothesis that the indices of physical preparedness and productivity of imagination among students are interrelated. The task was to confirm (or to reject) this assumption.

The study was attended by 30 students of the Dniprovsky National University of Railway Transport named after Academician V. Lazaryan. The age of the participants in the study was 17 - 20 years. Diagnosis of indicators of physical fitness was conducted using the tests proposed in state tests and norms of assessment of physical preparedness of the population of Ukraine. Productivity index of student imagination was determined by the following methodology. Each participant in the study consistently spotted the Rorschach test and offered to give as many interpretations as possible (spot number 5 from the set was excluded). The time and number of interpretations of each spot was not limited.

According to the results of work, the statistically significant correlation of such pairs of indicators as: а) shuttle running 4 × 9 meters – the performance of the imagination; б) lifting the trunk in the seat in one minute – the performance of the imagination; в) slope forward from sitting position – performance imagination. At the same time, a statistically significant correlation is found between the following pairs of indicators: 1) running 100 meters – the performance of the imagination; 2) running 3000 meters – the performance of the imagination; 3) tightening on the bar – performance of the imagination; 4) the jump in length from the place – the performance of the imagination; 5) the general level of physical fitness – the performance of imagination.

Key words: physical preparedness, productivity of imagination, correlation, students, psychophysical training, physical education.

Постановка проблеми. Важливим напрямком наукових досліджень психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання є питання про вивчення взаємозв'язку показників фізичної підготовленості з показниками рівня розвитку професійно значущих психофізичних характеристик. Однією із таких характеристик є продуктивність уяви. Вона суттєво визначає готовність сучасного фахівця до творчої праці. В психології уява розглядається як психічний процес, що полягає у створенні нових образів шляхом переробки матеріалу сприйняття і уявлень, отриманих в попередньому досвіді.

Актуальність дослідження. Проблематика розвитку уяви була досліджена в роботах М. Н. Дороніної [1], В. С. Нургалєєва [4], В. В. Пічуріна [5]. Уяву в контексті творчого конститування образної реальності вивчала Г. В. Дорошина [2]. Д. Н. Куліков присвятив свою роботу визначенню функцій уяви в пізнанні [3]. Серед зарубіжних досліджень проблеми уяви треба відзначити роботи В. Crespi [6], D. M. Jankowska [7], R. E. Jung [8], K. P. Madore [9], L. Tateo [10], T. Zittoun [11] та ін. Узагальнюючі результати досліджень слід зазначити, що уява і її розвиток розглядаються фахівцями як важливий чинник розвитку особистості, як необхідний компонент пізнавальної діяльності, що розвивається разом з іншими психічними процесами. Водночас слід зазначити що питання взаємозв'язку показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів не було предметом спеціальних досліджень.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження виконувалось відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна (воно є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0113U006237).

Новизна. Виявлено взаємозв'язок ряду показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів.

Викладення основного матеріалу. Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що показники фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів певним чином взаємопов'язані. Ставилось завдання підтвердити (чи відкинути) таке припущення. У разі підтвердження припущення – встановити характер взаємозв'язку цих показників. Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками фізичної підготовленості (з одного боку) і показником продуктивності уяви (з іншого) у студентів значуще не відрізняється від нуля (є випадковою). Альтернативною статистичною гіпотезою стало припущення про те, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і показником продуктивності уяви значуще відрізняється від нуля. В дослідженні приймали участь 30 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту ім. академіка В. Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Діагностика показників фізичної підготовленості проводилась з використанням тестів, запропонованих в державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України. При цьому загальний рівень фізичної підготовленості студента здійснювався за шкалою від 0 до 100 балів. Показник продуктивності уяви студентів визначався за наступною методикою. Кожному учаснику дослідження послідовно пред'являли плями тесту Роршаха і пропонували дати якомога більше тлумачень зображення (пляма № 5 із набору була виключена). Час і кількість тлумачень кожної плями не обмежувався. Процедура тлумачення припинялась після того, коли учасник дослідження вже не міг побачити і сказати нічого нового або починав повторюватися. В протоколі фіксувались усі асоціації учасника і час інтерпретації кожної плями. Коефіцієнт продуктивності уяви студента визначався за формулою $P = E / n$, де: P – коефіцієнт продуктивності уяви; E – сума асоціацій за плямами набору Роршаха; n – кількість плям із набору Роршаха, які учасник дослідження описав у своїй спробі. Для статистичної перевірки висунутих гіпотез було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

За результатами цієї роботи не встановлено статистично значущу кореляцію таких пар показників як: а) човниковий біг 4×9 метрів – продуктивність уяви ($r_s = -0,289$); б) піднімання тулуба в сід за одну хвилину – продуктивність уяви ($r_s = 0,108$); в) нахил вперед з положення сидячи – продуктивність уяви ($r_s = 0,01$). В той же час встановлено статистично значущу кореляцію наступних пар показників: 1) біг 100 метрів – продуктивність уяви ($r_s = -0,394$); 2) біг 3000 метрів – продуктивність уяви ($r_s = -0,668$); 3) підтягування на перекладині – продуктивність уяви ($r_s = 0,402$); 4) стрибок у довжину з місця – продуктивність уяви ($r_s = 0,368$); 5) загальний рівень фізичної підготовленості – продуктивність уяви ($r_s = 0,502$). Наведені результати зведено і представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Статистичні значення кореляції показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів

Тести фізичної підготовленості	Психофізична характеристика	r_s
Біг 100 метрів, с	Коефіцієнт продуктивності уяви	-0,394*
Біг 3000 метрів, хв.	Коефіцієнт продуктивності уяви	-0,668**
Човниковий біг 4×9 метрів, с	Коефіцієнт продуктивності уяви	-0,289
Піднімання тулуба в сід за одну хвилину, к-ть разів	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,108
Підтягування на перекладині, кількість разів	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,402*
Нахил вперед з положення сидячи, см	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,01
Стрибок у довжину з місця, см	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,368*
Загальний рівень фізичної підготовленості, к-ть балів	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,502**

Примітка. Кореляція статистично достовірна при * $p > 0,05$; ** $p > 0,01$.

Отримані в дослідженні дані дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Ряд показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів є взаємопов'язаними. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як: 1) біг 100 метрів – продуктивність уяви; 2) біг 3000 метрів – продуктивність уяви. Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як: 1) підтягування

на перекладині – продуктивність уяви; 2) стрибок у довжину з місця – продуктивність уяви; 3) загальний рівень фізичної підготовленості – продуктивність уяви. На нашу думку, наведені дані свідчать про наявність у студентів взаємозв'язку зазначених вище показників фізичної підготовленості з такою професійно значущою психофізичною характеристикою як продуктивність уяви.

Висновки: Формулюючи головні висновки дослідження, відзначаємо:

1. Фізична підготовленість студентів є чинником, який суттєво впливає на продуктивність їх уяви.
2. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (за такими показниками як біг 100 метрів, біг 3000 метрів, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, загальний рівень фізичної підготовленості) сприяє розвитку у них продуктивності уяви.

Перспективи використання результатів дослідження. Перспективу використання результатів дослідження пов'язуємо з вивченням особливостей застосування різновидів фізкультурної і спортивної діяльності для розвитку продуктивності уяви у студентів.

Література

1. Доронина М. Н. Результаты экспериментального исследования методов развития воображения у лучников 12–14 лет / М. Н. Доронина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 5 (36). – Ч. 3. – С. 116–118.
2. Дорошина Г. В. Воображение как способ творческого конституирования образной реальности: автореф. ... канд. филос. наук: 09.00.13 / Г. В. Дорошина – Саратов, 2005. – 18 с.
3. Куликов Д. Н. Функции воображения в познании / Д. Н. Куликов // Психология когнитивных процессов: сб. науч. трудов / под. ред. А. Г. Егорова, В. В. Селиванова. – Смоленск: Универсум. – 2013. – С. 46–59.
4. Нургалеев В. С. Развитие воображения у субъекта в процессе когнитивной деятельности: монография / В. С. Нургалеев. – Сиб. ГТУ. – Красноярск, 2007. – 272 с.
5. Пічурін В. В. Розвиток продуктивності уяви у студентів в процесі психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск 3К(110)19. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. – С. 430–433.
6. Crespi B. Imagination in human social cognition, autism, and psychotic-affective conditions / B. Crespi, E. Leach, N. Dinsdale, M. Mokkonen, P. Hurd // Cognition. 2016. 150, 181–199.
7. Jankowska D. M. Measuring creative imagery abilities / D. M. Jankowska, M. Karwowski // Frontiers in Psychology. 2015. 6:1591, 1–17.
8. Jung R. E. A New Measure of Imagination Ability: Anatomical Brain Imaging Correlates / R. E. Jung, R. A. Flores, D. Hunter // Frontiers in Psychology. 2016. 7:496, 1–8.
9. Madore K. P. Remembering the past and imagining the future: Selective effects of an episodic specificity induction on detail generation / K. P. Madore, D. L. Schacter // Quarterly Journal of Experimental Psychology. – 2016. Volume 69, issue 2, pp. 285–298.
10. Tateo L. The psychological imagination / L. Tateo // Psicologia USP. 2016. Volume 27, № 2, pp. 229–233.
11. Zittoun T. Imagination as expansion of experience / T. Zittoun, F. Cerchia // Integrative Psychological and Behavioral Science. 2013. Volume 47, issue 3, pp. 305–324.

References:

1. Doronina M N. (2016) Rezultaty eksperimentalnogo issledovaniya metodov razvitiya voobrazheniya u luchnikov 12–14 let. Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal, 5, 116–118. (in Russian)
2. Doroshina G V. (2005) Voobrazhenie kak sposob tvorcheskogo konstituirovaniya obraznoy realnosti (avtoref. ... kand. filos. nauk). Saratov. (in Russian)
3. Kulikov D N. (2013) Funktsii voobrazheniya v poznanii. Psikhologiya kognitivnykh protsessov (sb. nauch. trudov). Smolensk. 46–59. (in Russian)
4. Nurgaleev V S. (2007) Razvitie voobrazheniya u subekta v protsesse kognitivnoydeyatelnosti: monografiya. Krasnoyarsk. (in Russian)
5. Pichurin V. V. (2019) Rozvytok produktyvnosti uiavy u studentiv v protsesi psykhofizychnoi pidhotovky / Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Serii 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)», 3K(110)19, 430–433. (in Ukrainian)
6. Crespi B., Leach E., Dinsdale N., Mokkonen M., Hurd P. (2016). Imagination in human social cognition, autism, and psychotic-affective conditions. Cognition 150, 181–199. doi: 10.1016/j.cognition.2016.02.001
7. Jankowska D. M., Karwowski M. (2015). Measuring creative imagery abilities. Front. Psychol. 6:1591. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01591
8. Jung R. E., Flores R. A., Hunter D. (2016) A New Measure of Imaginatio Ability: Anatomical Brain Imaging Correlates. Front. Psychol. 7:496. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00496
9. Madore K P., Schacter D L. (2016) Remembering the past and imagining the future: Selective effects of an episodic specificity induction on detail generation. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 69(2), 285–298. http://dx. doi: 10.1080 / 17470218.2014.999097
10. Tateo, L. (2016). The psychological imagination. U S P Psicologia, 27(2), 229–233. https://doi.org/10.1590/0103-6564D20160008
11. Zittoun T., Cerchia F. (2013) Imagination as expansion of experience. Integrative Psychological and Behavioral Science, 47(3), 305–324. http://dx.doi: 10.1007 / s12124-013-9234-2.

Пічурін Валерій Васильович
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна, Дніпро
Пічурін Віктор Васильович
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Дніпровський національний університет ім. О.Гончара, Дніпро

ЗМІСТ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МОСТИ І ТРАНСПОРТНІ ТУНЕЛІ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

В статті приведено результати дослідження щодо встановлення професійно значущих психофізичних якостей сучасних фахівців спеціальності «Мости і транспортні тунелі». З'ясовано перелік таких якостей. Встановлено як якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності, так і якості, які перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності. Наведений перелік професійно значущих якостей запропоновано доповнити такими як здатність до усвідомленого, раціонального, адаптивного подолання критичної ситуації (сформованість ефективних стратегій копінг-поведінки) та здатність зносити (втримувати) ситуації невизначеності (толерантність до невизначеності).

Розроблено зміст психофізичної підготовки студентів спеціальності «Мости і транспортні тунелі» у фізичному вихованні.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, психофізична підготовка, професійно значущі якості.

Пичурин Валерий, Пичурин Виктор. Содержание психофизической подготовки студентов специальности «Мосты и транспортные тоннели» в физическом воспитании. В статье приведены результаты исследования по установлению профессионально значимых психофизических качеств современных специалистов по специальности «Мосты и транспортные тоннели». Выяснено перечень таких качеств. Установлено как качества, которые способствуют успешному выполнению профессиональной деятельности, так и качества, которые препятствуют успешному выполнению профессиональной деятельности. Приведенный перечень профессионально значимых качеств предложено дополнить такими как способность к осознанному, рациональному, адаптивному преодолению критической ситуации (сформированность эффективных стратегий копинг-поведения) и способность переносить (выдерживать) ситуации неопределенности (толерантность к неопределенности).

Разработано содержание психофизической подготовки студентов специальности «Мосты и транспортные тоннели» в физическом воспитании.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, психофизическая подготовка, профессионально значимые качества.

Pichurin V., Pichurin V. The content of psychophysical training of students of the specialty "Bridges and transport tunnels" in physical education. The article presents the results of the study on the establishment of professionally significant psychophysical qualities of modern specialists of the specialty "Bridges and transport tunnels". The list of such qualities is clarified. The qualities that promote the successful performance of professional activity and the qualities that impede the successful performance of professional activity have been established. The following list of professionally significant qualities is proposed to be complemented with such as the ability to overcome a critical situation consciously, rationally, adaptively (the formation of effective coping behavior strategies) and the ability to endure (withstand) situations of uncertainty (tolerance).

The content of psychophysical preparation of students of the specialty "Bridges and transport tunnels" in physical education is developed. As a means of psychophysical preparation for students of this specialty, it is proposed: 1) a block of psychological enlightenment; 2) a block of professionally important sports (the priority is: gymnastics, acrobatics, applied swimming, rowing, track and field, weightlifting, powerlifting, martial arts); 3) special physical exercises for development of vestibular stability, concentration and focus, allocation, selectivity of attention; 4) exercises for acquiring the skills of self-regulation of mental state and reduction of consequences of stress (autogenous training); 5) competitions in professionally meaningful sports (as a form of organization of classes).

The proposed content of psychophysical training was experimentally tested (for efficiency) regarding the formation of a number of professionally significant qualities for students of the specialty "Bridges and transport tunnels". Significant positive impact of the use of the proposed means is registered in the course of training on the physical education for the formation by students a number of professionally significant personality traits, tolerance for uncertainty, the development of concentration and focus of attention, vestibular stability, increasing the level of physical preparedness.

Keywords: physical education, students, psychophysical training, professionally important qualities.

Постановка проблеми. Сучасні види професійної діяльності ставлять перед людиною все більш важкі завдання. Їй доводиться виконувати надзвичайно складні дії, що вимагають максимального психічного й фізичного напруження для успішного досягнення поставленої мети. У повній мірі це стосується і професійної діяльності сучасного інженера спеціальності «Мости і транспортні тунелі». Така ситуація вимагає від закладів вищої освіти відповідного «реагування» на потреби виробництва. Це насамперед пов'язано з пошуком нового змісту навчання, який дозволить максимально наблизити

особистісні характеристики випускників до вимог діяльності у сфері сучасного залізничного транспорту.

Одним із ефективних шляхів для вирішення поставленої проблеми є проведення психофізичної підготовки студентів в ході навчального процесу з фізичного виховання. Психофізичну підготовку у фізичному вихованні слід розглядати як варіант відповіді на запит наблизити результати вищої залізничної освіти до вимог сучасної інженерної практики у цій сфері.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз показує, що у фізичному вихованні підготовка до професійної діяльності як правило обмежується професійно-прикладною фізичною підготовкою. В рамках цього напрямку проведено велику кількість досліджень у яких головну увагу зосереджено на вдосконаленні прикладної фізичної підготовленості фахівця. До їх числа належать роботи Л. П. Пилипея [3], Т. В. Людовик [1], Ю. О. Остапенко [2] та багато інших. В той же час, вітчизняних досліджень, у яких вивчалися питання формування у сфері фізичного виховання психологічних і психофізичних характеристик – одиниці. Серед зарубіжних, з цією проблематикою пов'язані роботи F. H. Asc [8], S. J. Biddle [9], A. Byrne [10], K. J. Calfas [11], N. L. D. Chatzisarantis [12, 13], M. S. Hagger [14] та деякі інші. На сьогодні актуальним завданням є розробка цілісної концепції психофізичної підготовки студентів закладів вищої освіти залізничного транспорту в процесі фізичного виховання. При цьому одним із ключових є питання про зміст такої підготовки для основних залізничних спеціальностей.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження виконувалось відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна (воно є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0113U006237).

Мета роботи – розробити зміст психофізичної підготовки студентів спеціальності «Мости і транспортні тунелі» у фізичному вихованні.

Викладення основного матеріалу. Спеціальність «Мости і транспортні тунелі» є однією із головних на залізничному транспорті. Спеціалісти цього профілю займають посади інженера-будівельника і працюють на будівництві мостів і транспортних тунелів. До обов'язків інженера-будівельника (мостовика) входять: 1) здійснення виробничо-технологічної, організаційно-управлінської, проектно-конструкторської і дослідницької діяльності; 2) вивчення і аналіз техніко-економічної інформації, пов'язаної з проектуванням і будівництвом мостів; 3) виконання технологічних розрахунків, їх узагальнення і систематизація; 4) виконання робіт з нормування праці, будівельних кошторисів; 5) розробка і впровадження методичної, нормативної і технічної документації; 6) здійснення нагляду і контролю за якістю будівельних матеріалів і конструкцій, експлуатацією обладнання, дотриманням встановлених вимог, чинних правил і стандартів; 7) керівництво здійсненням будівельних, монтажних і пуско-налагоджувальних робіт; 8) контроль за дотриманням робітниками правил охорони праці, безпеки життєдіяльності, протипожежного захисту.

Підвищені вимоги до психофізичної підготовленості інженера-будівельника (мостовика) вносять такі чинники, як: 1) робота на висоті; 2) небезпека потрапляння у воду (під воду); 3) підвищена відповідальність за життя і здоров'я робітників; 4) необхідність утримувати в пам'яті великий обсяг інформації довідкового характеру; 5) наявність специфічних умов праці (робота на повітрі в несприятливих умовах, будівельний пил, шум).

До якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності інженера-будівельника (мостовика), належать: емоційна стійкість, технічне мислення, просторова уява, гарна довгострокова і оперативна пам'ять, гарний окомір, розвинені концентрація, стійкість, розподіл, вибірковість уваги, особиста організованість, самостійність, організаторські здібності, ініціативність, відповідальність, вестибулярна стійкість, сміливість.

Перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності: емоційна нестійкість, безвідповідальність, неухважність, тривожність, вестибулярна нестійкість.

На нашу думку, наведений перелік професійно значущих якостей для спеціальності «Мости і транспортні тунелі» необхідно доповнити такими складовими як сформованість ефективних стратегій копінг-поведінки та толерантності до невизначеності. Зазначені характеристики є надзвичайно важливими для успішної професійної діяльності фахівця в умовах сучасного виробництва. У повній мірі це є актуальним і для спеціальності «Мости і транспортні тунелі».

Шляхом співставлення наведених вище даних і специфіки конкретного виду спортивної діяльності встановлено перелік професійно значущих видів спорту для спеціальності «Мости і транспортні тунелі». В таблиці 1 представлено співвідношення занять професійно значущими видами спорту для студентів спеціальності «Мости і транспортні тунелі» в процесі навчальних занять з фізичного виховання.

Таблиця 1

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Мости і транспортні тунелі»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Спортивна гімнастика, акробатика, професійно-прикладна гімнастика (за вибором студента)	72	50
Прикладне плавання, веслування (за вибором студента)	28	20

Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	24	16
Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства (за вибором студента)	22	14
Всього	146	100

Загальну структуру психофізичної підготовки за авторською концепцією для студентів спеціальності «Мости і транспортні тунелі» представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Загальна структура психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Мости і транспортні тунелі»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся-ці	к-ть навч. год.	міся-ці	к-ть навч. год.	міся-ці	к-ть навч. год.	міся-ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту:									
• Спортивна гімнастика, акробатика, (за вибором студента)	10-12	16	2-4	20	10-12	16	2-4	20	72
• Прикладне плавання, веслування (за вибором студента)	9	6	5; 6	8	9	6	5; 6	8	28
• Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	10	6	5	6	10	6	5	6	24
• Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства (за вибором студента)	12	4	2	6	12	6	2	6	22
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10 – 12	10	2 – 5	12	10 – 12	10	2 – 5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10; 12	8	3; 5	8	10; 12	8	3; 5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

Як засоби психофізичної підготовки для студентів цієї спеціальності пропонуються: 1) блок психологічної просвіти; 2) блок професійно значущих видів спорту (за пріоритетністю це: спортивна гімнастика, акробатика, прикладне плавання, веслування, легка атлетика, важка атлетика, пауерліфтинг, єдиноборства); 3) спеціальні фізичні вправи для розвитку вестибулярної стійкості, концентрації і стійкості, розподілу, вибіркової уваги; 4) вправи для набуття навиків саморегуляції психічного стану і зниження наслідків стресу (аутогенне тренування); 5) спортивні змагання з професійно значущих видів спорту (як форма організації занять). Запропонований зміст психофізичної підготовки було експериментально перевірено, на предмет ефективності, щодо формування низки професійно значущих (для майбутніх фахівців спеціальності «Мости і транспортні тунелі») якостей. Зафіксовано суттєвий позитивний вплив використання наведених засобів в процесі навчальних занять з фізичного виховання на формування у студентів низки професійно значущих рис особистості [7], толерантності до невизначеності [6], розвитку концентрації і стійкості уваги [4], вестибулярної стійкості [5], підвищення рівня фізичної підготовленості. **Головні висновки.** Формулюючи головні висновки дослідження відзначаємо, що залізничний транспорт є однією зі сфер народного господарства, для яких надзвичайно важливою є спеціалізована психофізична підготовка майбутніх фахівців. Для формування професійно значущих психофізичних якостей у студентів спеціальності «Мости і транспортні тунелі» доцільним є проведення (в рамках фізичного виховання) психофізичної підготовки за авторською концепцією. **Перспективи використання результатів дослідження.** Перспективи використання результатів дослідження пов'язуємо з впровадженням запропонованого змісту психофізичної підготовки у фізичне виховання студентів цієї спеціальності, що суттєво підвищує його позитивний вплив на підготовленість майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Література

1. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02

«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Людовик. – Львів, 2016. – 19 с.

2. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. О. Остапенко. – К., 2015. – 22 с.

3. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей. – К., 2011. – 40 с.

4. Пічурін В. В. Особливості розвитку уваги у студентів на заняттях з фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 22. – С. 43–47.

5. Пічурін В. В. Розвиток вестибулярної стійкості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 40. – С. 153–160.

6. Пічурін В. В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2015. – Вип. 4 (47) 14. – С. 121–127.

7. Пічурін В. В. Формування професійно-значимих рис особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2014. – Вип. 4 (47). – 14. – С. 121–127.

8. Asci F.H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*. – 2003. – № 4. – pp. 255–264.

9. Biddle, S. J. and Nigg, C. R. Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*. – 2000, Vol. 31. – pp. 290–304.

10. Byrne A., Byrne D. G. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of Psychosomatic Research*. – 1993, Vol. 37. – pp. 565–574.

11. Calfas, K. J. and Taylor, W. C. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*. – 1994, № 6. – pp. 406–423.

12. Chatzisarantis, N. L., Frederick, C., Biddle, S. J., Hagger, M. S. and Smith, B. Influences of volitional and forced intentions on physical activity and effort within the theory of planned behavior. *Journal of Sports Sciences*. – 2007, Vol. 25, № 6, pp. 699–709.

13. Chatzisarantis, N. L., Hagger, M. S., Biddle, S. J. and Smith, B. The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. *Journal of Sports Sciences*. – 2005, Vol. 23, № 1. – pp. 49–61.

14. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. and Biddle, S. J. A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2002, Vol. 24, pp. 3–32.

References

1. Liudovyk T. V. (2016) "Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv, yaki navchaliutsia za osvithnim napriamom «mikro- ta nanoelektronika»: avtor's. abstract. dis. Cand. Scieces on physical sciences and sports: specials. 24.00.02 - Fizychna kultura, fizychnye vykhovannia riznykh hrup naselennia. Lviv: 19 p. (in Ukrainian)

2. Ostapenko Yu. O. (2015) "Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv informatsiino-lohichnoi hrupy spetsialnostei": avtor's. abstract. dis. Cand. Scieces on physical sciences and sports: specials. 24.00.02 - Fizychna kultura, fizychnye vykhovannia riznykh hrup naselennia. Kiev: 22 p. (in Ukrainian)

3. Pylypei L. P. (2011) "Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv": avtor's. abstract. dis. D-ra. Scieces on physical sciences and sports: specials. 24.00.02 - Fizychna kultura, fizychnye vykhovannia riznykh hrup naselennia. avtoref. Kiev: 40 p. (in Ukrainian)

4. Pichurin V. V. (2012) Osoblyvosti rozvytku uvahy u studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Vyp. 22. Pp. 43-47. (in Ukrainian)

5. Pichurin V. V. (2013) Rozvytok vestibuliarnoi stiikosti studentiv-zaliznychnykh v protsesi psykhologichnoi i psykhofizychnoi pidhotovky. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Vyp. 40. Pp. 153-160. (in Ukrainian)

6. Pichurin V. V. (2015) Tolerantnist do nevyznachenosti yak skladova psykhologichnoi hotovnosti studentiv do profesiinoi diialnosti i yii formuvannia v protsesi fizychnoho vykhovannia. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Vyp. 4 (47) 14. Pp. 121-127. (in Ukrainian)

7. Pichurin V. V. (2014) Formuvannia profesiino-znachymykh rys osobystosti studentiv-zaliznychnykh v protsesi psykhologichnoi i psykhofizychnoi pidhotovky. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Vyp. 4 (47) 14. Pp. 121-127. (in Ukrainian)

8. Asci, F. H. (2003). The Effects of Physical Fitness Training on Trait Anxiety and Physical Self-Concept of Female University Students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255-264. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00009-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00009-2)

9. Biddle, S. J. and Nigg, C. R. (2000) Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*. Vol. 31. 290-304.

10. Byrne A., Byrne D. G. (1993) The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. Journal of Psychosomatic Research. Vol. 37. pp. 565-574. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90050-p](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90050-p)
11. Calfas, K. J., & Taylor, W. C. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. Pediatric Exercise Science, 6, 406-423. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.406>
12. Nikos L. D. Chatzisarantis, Christina Frederick, Stuart J. H. Biddle, Martin S. Hagger & Brett Smith (2007) Influences of volitional and forced intentions on physical activity and effort within the theory of planned behaviour, Journal of Sports Sciences, 25:6, 699-709, DOI: 10.1080/02640410600818523
13. Nikos Chatzisarantis, Martin Hagger, Stuart Biddle & Brett Smith (2005) The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity, Journal of Sports Sciences, 23:1, 49-61, DOI: 10.1080/02640410410001730070
14. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. and Biddle, S. J. (2002) A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: predictive validity and the contribution of additional variables. Journal of Sport and Exercise Psychology. 24, pp. 3-32. <http://hdi.handle.net/20.500.11937/10206>

УДК 796.001.373.1(438)

Пасічник В.Р.

Університет Яна Кохановського в Кельцях

Філія в Петрикові Трибунальському, Польща

Мілкина О.В.

ст. викладач Кафедра фізичної культури олімпійських та не олімпійських видів спорту

Національний університет Запорізька політехніка

РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ПОЛЬЩІ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ (ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

Стаття присвячена проблематиці становлення та розвитку олімпійського руху в Польщі у другій половині ХХ та на початку ХХІ століття. Проаналізовано передумови та напрямки розвитку польського олімпійського руху у досліджуваний період. У післявоєнний час нова влада в Польщі здійснили докорінну реорганізацію управління фізичною культурою та спортом повністю підпорядковуючи її політиці Польської об'єднаної робітничої партії. Польський олімпійський рух в нових політично-економічних реаліях почав перебудовуватися згідно з прийнятою системою організації фізкультурного та олімпійського руху в СРСР. Протягом 50-70-их років ХХ століття польські спортсмени успішно виступали на літніх олімпійських іграх здобуваючи чисельні медалі в таких дисциплінах спорту, як бокс, легка атлетика, фехтування, важка атлетика. У 80-роках ХХ століття розпочався процес глибокого регресу у польському фізкультурному русі та в спорті, що було викликано напруженою суспільно-політичною ситуацією в Польщі у цей історичний період.

Ключові слова: Олімпійські ігри, спорт, спортсмени, дисципліни спорту, Олімпійський комітет, змагання.

Пасечник В.Р. Милкина Е.В. Развитие олимпийского движения в Польше во второй половине ХХ века (педагогический аспект). Статья посвящена проблеме становления и развития олимпийского движения в Польше в послевоенный период во второй половине ХХ - начало ХХІ века. Проанализировано предпосылки, особенности и направления развития польского олимпийского движения в исследованном периоде. В послевоенный период новая власть Польши совершила коренную реорганизацию управления физической культурой и спортом полностью подчинив его политике Польской объединенной рабочей партии. Польское олимпийское движение в Польше в новых политико-экономических условиях начало перестраиваться в соответствии с принятой системой организации физкультурного и спортивного движения в СССР. В 50-70-их годах ХХ века польские спортсмены успешно выступали на летних олимпийских играх выигрывая многочисленные награды в таких дисциплинах спорта как бокс, легкая атлетика, фехтование, тяжелая атлетика. В 80-тих годах ХХ века начался процесс глубокого регресса польского спорта, что было вызвано напряженной общественно-политической ситуацией в стране.

Ключевые слова: Олимпийские игры, спорт, спортсмены, дисциплины спорта, Олимпийский комитет, соревнования.

Pasichnik V. R., Milkina O.V. The development of the Olympic movement in second half of the 20th century (pedagogical aspect). The article is devoted to the problem of the formation and development of the Olympic movements in Poland in the post-war in period in the second half of the 20th century and the beginning of the 21st century. The prerequisites and features and directions of development of the Polish Olympic movement in the studied period are analyzed. In the post-war period the new government of Poland made a radical reorganization of the management of physical culture and sports completely subordinate to the Polish United Workers Party. The Polish Olympic movement in political and economic conditions began to be rebuilt in accordance with the USSR system of organization of physical education and sports movement. Polish sport became a powerful tool in the hands of the communist authorities for the ideological confrontation of the socialist with capitalism. Physical culture of the masses of population, active physical recreation were considered only elements that should only contribute to the development of Olympic sports. As a result of the strategy thus adopted, the activities of the polish communist authorities in promoting the health of the nation remained in the background. In the 50-70s of the twentieth century. Polish athletes successfully performed at the Olympic Summer Games, winning many awards in sports such as boxing, athletics, fencing, weightlifting. In the 80s of the 20th

century, a process of gradual regression of Polish sports began, which was caused by the tense socio-political situation in the country.

Key words: Olympic Games, sports, athletes, sports disciplines, Olympic Committee, competitions.

Постановка проблеми. Історія розвитку олімпійського руху, його досягнення, особистості мають надзвичайно важливе значення в контексті не тільки фізичного виховання дітей та молоді, але передусім їх всебічного розвитку, формування патріотичних постав, формування почуття гордості за свою країну. В системі сучасної загальноосвітньої шкільної системи Польщі олімпійська освіта, її цілі та завдання, які реалізуються у змісті предмету фізичне виховання, займають важливе місце. Польські шкільні підручники з олімпійської освіти відповідають сучасним методичним вимогам, їх зміст наповнений не тільки основним інформаційним матеріалом, що стосується історії та виникнення олімпізму, його становлення і розвитку, але також включає такі суттєві елементи, як блоки практичних завдань, тести ін. [1, 2, 4]

В популярній і доступній формі представлені найкращі досягнення олімпізму від стародавніх олімпійських ігор до сучасності. Однак, на наш погляд, саме розвиток і досягнення польського олімпійського руху представлені досить фрагментарно, особливо це стосується післявоєнного періоду, а власне у 60-70-их роках ХХ століття польські спортсмени (щоправда, варто підкреслити, що відноситься це до спортивних успіхів досягнутих передусім на літніх олімпійських іграх) гідно представляли свою країну на чергових олімпійських іграх, а Польща займала високі місця у кінцевому медальному заліку олімпіад. Вважаємо, що досягнення цього періоду польського олімпізму можуть і повинні бути повніше використані у вихованому процесі загальноосвітніх шкіл Польщі в реалізації цілей і завдань олімпійської освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Становленням і розвитком польського олімпійського руху у післявоєнний період приділяли увагу відомі польські вчені: Е. Гай, К. Зухора З. Глушек, В. Ліпонський, З. Кравчик, А. Пашко, К. Хондзелек, Р. Жуковський, З. Жуковська та ін.

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити основні тенденції у становленні та розвитку польського олімпійського руху з кінця 40-их років до кінця 80-их років ХХ століття.

Аналіз дослідження цієї проблеми. Після завершення Другої Світової війни в Польщі розпочався процес створення нових керівних структур в галузі фізичної культури і спорту. Цей процес від самого початку характеризувався ідеологізацією сфер фізкультурного і спортивного руху з боку Польської об'єднаної робітничої партії (утворена у 1948 році в результаті злуки Польської робітничої та Польської соціалістичної партій). У 1946 році створено, підпорядкований безпосередньо міністрові оборони Польщі, Державний комітет фізичного виховання і військової підготовки (ДКФВіВП). У 1949 році новий польський Сейм (парламент) прийняв Уставу «Про організацію справ фізичної культури і спорту» внаслідок чого ДКФВіВП був реорганізований у Головний комітет фізичної культури. Паралельно проходив процес відродження польського спорту та олімпійського руху. Так у 1946 році утворено Союз спортивних товариств Польщі (ССТП), у склад якого увійшли 18 спортивних товариств. Фактично керівництво ССТП тимчасово прийняло на себе функції керування польським олімпійським комітетом.

У 1946 р., отримавши згоду комуністичних влад, керівництво ССТП, виступило до тодішнього президента Міжнародного олімпійського комітету Й. З. Едстрьома з листом у якому, не зважаючи на катастрофічні втрати, які понесла Польща у Другій світовій війні, запевнювалось, що польська спортивна делегація готова взяти участь в олімпійських зимових іграх у Санкт-Моріц (Швейцарія) та в літніх у Лондоні (Великобританія). Перші післявоєнні виступи польських спортсменів на олімпійських іграх не можна віднести до вдалих. На зимовій олімпіаді 1948 року польські спортсмени не здобули жодної медалі, хоч, варто відмітити 6 місце збірної хокеїстів, найвище за всю їх історію виступів плоскої хокейної збірної на олімпійських іграх (цей результат був повторений ще тричі: на наступній зимовій олімпіаді в Осло у 1952 році, у 1972 року в Саппоро, та у 1976 році в Інсбруку). В Лондоні у 1948 році польські спортсмени завоювали лише одну медаль – бронзову (боксер А. Анткевич). Це була перша медаль здобута польськими спортсменами після завершення Другої світової війни. Загалом в літній олімпіаді 1948 року взяла участь 24 польських спортсменів.

У 1947 році проголошено створення нового Олімпійського комітету Польщі (зазначмо, що перший Олімпійський комітет Польщі був створений ще у 1919 році, але у зв'язку із політичними змінами у цій країні, що наступили після 1945 році, він не міг офіційно представляти Польщу у МОК), хоч варто зазначити, що від самого початку його діяльність загалом знаходилась повністю під контролем комуністичної влади. На чолі нового ОКП став А. Лот (до 1952 року), а пізніше його очолив В. Речек (1952-1973 рр.).

Польський олімпійський рух, попередня діяльність якого у 20-30-их роках ХХ століття була спрямована на західноєвропейську модель фізичної культури та спорту, у післявоєнні роки в нових суспільно-політичних умовах почав перебудовуватися згідно з прийнятою в СРСР системою організації фізкультурного та олімпійського руху. Польський спорт починає приймати і використовувати методи організації тренувального процесу, які були прийняті у Радянському Союзі. В деяких спортивних дисциплінах це дало позитивний ефект. Так, наприклад, підвищився рівень польської спортивної гімнастики та важкої атлетики, дещо пізніше класичної боротьби.

В цілому основні напрямки розвитку польського спорту, а передусім, олімпійського, були визначені у 50-ті роки ХХ століття. Як і у більшості країн соціалістичного табору прийнято курс на розвиток спортивних дисциплін та підготовку спортсменів до участі у чемпіонатах Європи, світу та в першу чергу в олімпійських іграх, хоч у цьому відношенні керівництво польського спорту усвідомлювало існування значної диспропорції у популярності та розвитку в країні, що існувала між зимовими та літніми спортивними дисциплінами, ставляючи передусім на розвиток літніх дисциплін. Польський спорт ставав у руках комуністичної влади потужним інструментом ідеологічного протистояння соціалістичної системи з капіталізмом. Фізична культура широких мас населення, активна фізична рекреація вважалися лише елементами, які повинні тільки

сприяти розвитку олімпійського спорту. В наслідок так прийнятої стратегії, діяльність польської комуністичної влади в сфері зміцнення здоров'я нації залишалися на другому плані.

Розвиток олімпійського руху в Польщі у післявоєнний період був обумовлений швидким розвитком окремих дисциплін спорту. Так, у 1947 році відновлено діяльність Федерації Гімнастики Польщі, яка об'єднувала 20 спортивних гімнастичних клубів з чотирьох округів: шльонського, краківського, познанського та варшавського. Про успіхи польської гімнастики свідчить триумфальний успіх гімнастки Х. Ракочи, яка на чемпіонаті світу в Базелі у 1950 році здобула 4 чотири золоті медалі (брала участь в хельсінкській олімпіаді, а Мельбурні здобула бронзову медаль у командних вправах з предметом, пізніше займала посаду головного тренера польської жіночої збірної з спортивної гімнастики).

У 1945 році відновлює свою діяльність Федерація Легкої Атлетики Польщі, у цьому ж році відбувся чемпіонат країни з цієї дисципліни спорту, а у 1946 році польські легкоатлети взяли участь у чемпіонаті Європи в Осло (1 бронзова медаль Я. Вайсовни, між іншим, бронзової призерки олімпійських ігор ще 1932 року). У 1946 році проведено перший післявоєнний чемпіонат з фехтування (проходив в Катовіце, де ця спортивна дисципліна була особливо популярна). Значну роль у розвитку польського фехтування та у його пізніших успіхах відіграв угорський тренер Я. Кевей [9].

Перший чемпіонат Польщі у післявоєнний час також з академічного веслування та греблі на каное пройшов у 1946 році в Леґіонові біля Бидгощі. Основним центром розвитку цих дисциплін спорту були Варшава, Торунь та Краків. Незабаром до них приєднується Вроцлав, де ще перед Другою світовою війною було створено функціональну базу водних видів спорту (у той час місто знаходилося у складі фашистського Третього Рейху), хоч, зазначимо, що спортивні об'єкти у 1945 році були майже повністю знищені внаслідок запеклих боїв за місто. Нове спортивне керівництво Вроцлава у цьому ж році розпочало відбудову цих об'єктів, і в досить швидко більшість з них була відновлена. Вже у 1947 році в Вроцлаві пройшов перший чемпіонат країни по академічному веслуванню серед студентської молоді [8].

Перший чемпіонат з важкої атлетики проведено у 1946 році, а перший міжнародний дебют польських штангістів відбувся у 1954 році на чемпіонаті Європи в Відню (Австрія). Важливе значення для розвитку велосипедного спорту в Польщі мала організація міжнародного велосипедного пробігу «Мир». Траса пробігу проходила через Чехословаччину, Польщу та Німечку Демократичну Республіку. Брала в ній участь переважно велосипедисти з країн соціалістичного блоку, але також брали участь в цих змаганнях представники і західноєвропейських країн – Франції, Данії, Великобританії, Голландії, які в індивідуальному заліку нерідко виборювали високі місця (так, протягом 1950-1954 року, перебіг вигравали представники власне Західної Європи). З кінця 40-их років ХХ століття розпочалося проведення чемпіонатів країни з ігрових видів спорту серед чоловіків та жінок: баскетболу, волейболу, футболу, гандболу.

Важливе значення для розвитку польського олімпійського спорту мав у цей історичний період розвиток спортивної медицини. Вже у 1950 році було відкрито у Варшаві Головну спортивно-лікарську клініку, яка проводила спеціалістичні лікарські дослідження в галузі спорту, займалася медичною забезпеченням провідних спортсменів та команд, які готувалися до міжнародних виступів. Крім того, протягом 50-років в Польщі було відкрито ряд воєводських спортивно-лікарських центрів в інших містах: Кракові, Катовіце, Люблін, Вроцлав, Лодзь, Познань, Гданську. Все це, безумовно, позитивно впливало на розвиток спортивної медицини не тільки в у самій столиці країни, але також в регіонах. У кожному з воєводств також відкривалися міські та повітові філії спортивно-лікарських центрів. У 1954 році утворено Медичну комісію Олімпійського комітету Польщі головним завданням якої була організація медичного забезпечення спортсменів членів олімпійської збірної країни. Фактично до кожної олімпійської спортивної дисципліни визначені були лікарі-спеціалісти з цих видів спорту. Так, перед олімпійськими іграми в Токіо (1960 рік) медичну опіку над спортсменами здійснювало до 20 лікарів. Лікарі спортивної медицини з регіональних спортивно-лікарських центрів та з окремих федерацій спорту приймали активну участь в організації тренувального процесу польських спортсменів під час їх підготовки до участі в олімпійських стартах в Токіо (1964 р.) та Мехіко (1970 р.), де особливу увагу треба було звернути на кліматичні умови в яких проводились ці змагання. Починаючи від 1952 року в медичних університетах Польщі розпочато підготовку лікарів спортивної медицини [6].

Розвитку польського олімпійського спорту також сприяло будівництво нових спортивних об'єктів. Так, протягом 1952-1967 рр. побудовано стадіони «Ślaski» в Катовіце (на 83000 глядачів), в Варшаві (на 70000 глядачів); спортивний комплекс «Warszawianka», який включав легкоатлетичний стадіон (на 7000 глядачів), центральний тенісний корт (на 4000 глядачів), ряд тренувальних об'єктів, басейн; Центр спортивної підготовки ім. Б. Чеха в Закопане, там же, перебудовано, згідно з тодішніми європейськими стандартами спортивної архітектури, трамплін до стрибків лижників «Wielka Krokiew» (92 м. довжини) з трибунами на 4000 глядачів. Збудовано також Центральний спортивний комплекс олімпійської підготовки в Варшаві, який включав, між іншим, легкоатлетичний комплекс, комплекс ігрових видів спорту, реабілітаційний центр [5].

У 1971 збудовано в Катовіце найбільший в Польщі багатофункціональний палац спорту, який складався з головного об'єкту (на 12500 глядачів), критого зимового катка (на 5200 глядачів) та відповідної спортивної інфраструктури (тренувальних залів, роздягальень, санвузлів), а у 1972 році збудовано ще один палац спорту - «Oliwia» в Гданську (на 4500 глядачів). У 1976 році в Познані побудовано спортивний центр «Arena» (на 4000 глядачів) [5].

Зміни, які були здійснені у польському олімпійському спорті у другій половині 50-тих та початку 60-их тих років ХХ століття почали поступово давати результати. І, якщо на зимових олімпійських іграх в Осло та літніх в Хельсінкі у 1952 році польських спортсменів досягли досить скромних результатів (олімпійські ігри в Осло запам'яталися передусім першими виступами польських спортсменок в олімпійських зимових стартах: у гірськолижному спорті країну представляла Б. Грохольська; під час літніх хельсінкській олімпіади Польща виборола всього чотири медалі у тому одну золоту у боксі – З. Хихла), то вже в Мельбурні у 1956 році здобуто 9 медалі, у тому 1 золоту. Першу медаль, бронзову, для Польщі на зимових олімпійських іграх в Кортіна-Д'ампеццо (1956 р.) здобув Ф. Гронь-Гонсениця у лижній комбінації [3, 10, 12].

А особливо успішно виступили польські спортсмени на олімпійських іграх в Римі у 1960 році, де було здобуто разом

21 медалі (4 золоті, 6 срібні та 11 бронзові). Польща у командному заліку зайняла високе 6 місце серед 83 країн учасників ігор поступаючись лише СРСР, США, Об'єднаній Збірній Німеччини, Італії та Угорщині [10]. В цих олімпійських іграх приймали участь 205 польських спортсменів. Відзначились боксери, які здобули 7 медалі. На VIII зимових олімпійських іграх в Скво-Веллі (США) у 1960 році польські спортсмени здобули у ковзанярських дисциплінах 1 срібну та 1 бронзову нагороду (на дистанції 1500 м. у жінок). Це були перші здобуті медалі польськими спортсменами і спортсменками у цій дисципліні спорту на олімпійських іграх. Добрі результати показали лижники і лижниці. Перші зайняли 6 місце серед 11 учасників в естафеті 4 x10 км., а другі зайняли 4 місце серед 5 збірних в естафеті 3x5 км. В підсумковій таблиці олімпіади Польща зайняла 11 місце серед 29 команд [11].

Виступ польських спортсменів на зимовій олімпіаді в австрійському Інсбруку у 1964 році не був вдалий. Не здобуто медалі, а до вдалих виступів можна віднести 6 місце занятя в індивідуальному бігу на 20 км. в лижних перегонах (Ю. Рубись), 6 місце саночника М. Павелкевича (серед 36 учасників), 5 місце в змаганнях двійок (серед 14 збірних) та найвищі 4 місце та 5 місце в одичних змаганнях також у санному спорті серед жінок (І. Павельчик та Б. Горгонь-Флонт). В цілому зимові дисципліни спорту в Польщі, як вже було зазначено вище, значно поступалися популярністю літнім дисциплінам. Це суттєво впливало і на результати, які показували польські спортсмени на зимових олімпійських іграх протягом всієї другої половини ХХ століття.

Вдало виступали польські олімпійці і на літніх іграх у Римі (1964 р.). У підсумковій таблиці Польща зайняла високе 7 місце (серед 93 країн учасниць) здобувши 23 медалі (10 золотих, 7 срібних та 5 бронзових). Особливо вдало виступили боксери, легкоатлеті, штангісти, фехтувальники. Одним із найбільших польських героїв олімпіади став Й. Шмітд, який здобув золоту медаль у потрібному стрибку в остатній пробі скачучи на 16,85 см. з новим олімпійським рекордом. Виступав спортсмен з незалікованою повністю травмою, яку отримав напередодні олімпіади [9]. Чудовий результат показала жіноча легкоатлетична естафета в бігу 4x100 м. виборюючи золоту медаль з новим світовим та олімпійським рекордом (43,6 с.) випереджаючи такі сильні збірні, як США, Великобританії та СРСР. В складі естафети бігли: Т. Цієпли, Е. Клобуковська, Г. Гурецька і зовсім тоді юна вісімнадцятирічна І. Кирштейн, яка на цій олімпіаді також здобула срібні медалі в бігу на 200 м. та у стрибках в довжину [3, 11].

Високий результат показали на легкоатлетичних змаганнях в Токіо у бігу естафет 4x100 м. й чоловіки, які зайняли високе друге місце поступаючись лише збірній США. Три медалі здобули на цій олімпіаді фехтувальники. Е. Франке виграв індивідуальні змагання з рапіри, а у командних змаганнях поляки здобули срібні медалі з рапіри та бронзові в з шпаги. Відмінно виступала в Токіо і жіноча волейбольна збірна, яка виборола третє місце. Відмітимо, що це були перші медалі здобуті на олімпійських іграх Польщею у командних видах спорту. Взагалі тогочасна жіноча збірна Польщі з волейболу зараховувалася до еліти світового жіночого волейболу. Вдало виступила також чоловіча баскетбольна команда (другі призери чемпіонату Європи 1963 року, що проходив у Вроцлаві) займаючи 6 місце серед 16 учасників турніру баскетболістів.

Вже традиційно скромні результати показали польські спортсмени, що брали участь у зимових олімпійських іграх 1968 року в Греноблі (Франція) Найвищі місця зайняли саночники (два четвертих місця) та в біатлоністи (також два четвертих місця). Польські спортсмени взяли участь у змаганнях з 5 олімпійських дисциплін. У цих олімпійських іграх взяли участь 36 польських спортсменів. Тим більшу радість в країні викликав виступ польських спортсменів на літніх олімпійських в Мехіко у 1968 році. На цій олімпіаді Польща третій ряд поспіль увійшла до десятка кращих збірних у командному заліку здобувши цього разу 18 медалі (5 золотих, 2 срібних та 11 бронзових). Традиційно вдало виступили боксери (здобули 1 золоту, 2 срібні та 1 бронзову медалі). Відносно не досить успішним можна вважати виступ легкоатлетів: лише 1 золота та 1 бронзова медаль, якщо брати під увагу можливості польських легкоатлетів того часу. Високий рівень показали штангісти: перший золотий медаль у цьому виді спорту для Польщі здобув В. Башановський, а М. Зелінський, Трембицький, М.Голамб і М. Озимек здобули бронзові медалі. Солідно виступили фехтувальники: 1 золота медаль (Е. Павліковський) та 2 бронзові в командних змаганнях з шпаги. Також першу золоту медаль для Польщі у кульовій стрільбі здобув Ю. Запедлевський. Повторила свій попередній успіх з токійської олімпіади і жіноча збірна з волейболу, яка знову зайняла високе третє місце поступаючись тільки збірним Японії та СРСР. Вдало виступили на цій олімпіаді і чоловіча волейбольна збірна, яка зайняла високе 5 місце серед 10 збірних, що брали участь у фінальному турнірі.

У 1969 році ОКП обходив 50-ліття свого існування. Тодішній президент МОК Е. Брендедж відзначив позитивну і важливу роль, яку відіграв ОКП у розвитку міжнародного олімпійського руху. У цьому ж році в Варшаві організовано сесію МОК на якій, між іншим, було прийнято рішення про зменшення учасників фінального олімпійського турніру з ігрових видів спорту, а також впровадження до програми змагань нових спортивних дисциплін для жінок [8].

Першу золоту медаль на зимових олімпійських іграх у 1972 році у японському Саппоро (і, згідно з тодішніми зобов'язуючими правилами у лижних дисциплінах спорту, автоматично золоту медаль чемпіону світу) для Польщі здобув дев'ятнадцятирічний В.Фортуна (з 90 м. трампліну), що стало сенсацією олімпіади, так як польський стрибок не відносився до фаворитів цих змагань та взагалі був маловідомим спортсменом. Що цікаве, В. Фортуна не зміг одразу закріпитися в збірній, що готувалася до стартів в Саппоро. Лише в останніх відбірних змаганнях в Закопанім, після тривалої дискусії тренерів, спортсмена взяли до команди. В інших зимових олімпійських дисциплінах в Саппоро польські спортсмени виступили невдало, може окрім саночників (чоловіки і жінки – 5 і 6 місця), хоча передумови для успішного виступу були: в складі польської делегації до Японії прибули медалісти чемпіонатів світу з біатлону, в лижних перегонах, в гірськолижному спорті, в санному спорті.

На літніх олімпійських ігри в Мюнхені у 1972 Польща знову командному медальному заліку займає високе і почесне 7 місце серед 121 країн, представники, яких взяли участь в олімпіаді. Польща здобула 21 медаль (7 золотих, 5 срібних та 9 бронзових). І знову на передових позиціях були боксери (4 медалі: 1 золота, 1 срібна і 2 бронзові), штангісти (3 медалі: 1

золота, 1 срібна та 1 бронзова), фехтувальники (2 золоті медалі) та легкоатлети (1 золота і 2 бронзові). Вперше в своїй історії збірна Польщі з футболу виборола золоту медаль у фінальному олімпійському турнірі вигриваючи у вирішальному матчі із збірною Угорщини 2:1 [9, 10, 11].

Знову невдало виступили польські спортсмени у 1976 році на чергових зимових олімпійських іграх в Інсбруку (єдине місто у якому зимові олімпіади проводилися двічі), хоча в змаганнях в 9 дисциплінах взяли участь 56 представників Польщі. Найвище 6 місце зайняли хокеїсти. Натомість літні олімпійські ігри в Монреалі (Канада) стали одним найкращими для польського спорту виступом в історії олімпійських змагань. Польща зайняла 5 місце у підсумковому заліку олімпіади медалей здобувши 26 медалі (7 золотих, 6 срібних та 13 бронзових медалей). В Монреалі виступило 306 польських спортсменів. І в котрий раз успішно виступили боксери (4 медалі: 1 золота і 4 бронзові), штангісти (3 медалі: 1 срібна, 2 бронзові), легкоатлети (3 золоті медалі). Успішно виступили борці (у класичному стилі), які вибороли 1 золоту та 2 бронзові нагороди. Це була вдала олімпіада для представників ігрових видів спорту: чоловіча волейбольна команда виборола золоті медалі; футболісти зайняли друге місце, а чоловіча збірна з гандболу – 3 місце [10].

У 80-тих роках ХХ століття польський олімпійський спорт починає втрачати свої позиції на міжнародній арені. І хоча на олімпійських іграх у 1980 році в Москві польські спортсмени вибороли 32 медалі (3 золоті, 14 срібних та 15 бронзових), тобто найбільшу кількість медалі за всю історію виступів Польщі на одній олімпіаді, різке погіршення політично-господарчої ситуації в країні значно вплинуло і на розвитку спорту. Крім того, польські олімпійці не виступили на літніх олімпійських іграх в Лос-Анджелес (США) у 1984 році змушені виконувати накази свого уряду (як і спортсмени більшості інших країн соціалістичного табору), що підтримав започатковану СРСР політичну блокаду олімпіади, яка мала відбутися на американській землі. На літніх олімпійських іграх в Сеулі (Південна Корея) у 1988 році польські спортсмени здобули 16 медалі (2 золоті, 5 срібних та 9 бронзових). На зимових олімпіадах в Лейк-Плесід (США, 1980 рік), в Сараєво (Югославія 1984 рік) та в Калгарі (Канада, 1988 рік) не здобуто польськими спортсменами жодної медалі.

Висновки:

- незважаючи на важку суспільно-політичну ситуацію в Польщі наприкінці 40-их та 50 роках ХХ століття польський уряд прийняв активну участь у сприянні розвитку спорту та олімпійського руху в країні. У цей історичний період активно дія ОКП та чисельні федерації спорту, що організували чемпіонати країни, сприяли підготовці старту польських спортсменів на важливих міжнародних змаганнях;

- у післявоєнний період нова влада в Польщі здійснила докорінну реорганізацію управління фізичною культурою та спортом повністю підпорядкувавши її політиці Польській об'єднаній робітничої партії;

- 50-70-ті роки ХХ століття, це період чисельних успіхів польського спорту на міжнародній арені у тому показанні на літніх олімпійських іграх (особливо це відноситься до польських легкоатлетів, боксерів, фехтувальників, дещо пізніше штангістів, борців);

- у 80-роках розпочався процес глибокого регресу польського спорту, що було викликано напруженою суспільно-політичною ситуацією в Польщі у цей історичний період.

Література

1. Bronikowski M., Bronikowska M., Wychowanie fizyczne z elementami edukacji olimpijskiej. Program nauczania dla gimnazjów. Edukacja olimpijska dla gimnazjum, Wydawnictwo eMPI, Poznań 2004, 103 s.
2. Bronikowski M., Bronikowska M., Edukacja olimpijska dla gimnazjum, Wydawnictwo eMPI, Poznań 2009, 103 s.
3. Głuszek Z., Polscy olimpijczycy, Wyd. „Sport i Turystyka”, Warszawa 1971, 330 s.
4. Kaźmierczak A., Kowalewska J.E., Maszorek-Szymal A., Makarczuk A. (pod red.), Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, ss. 265.
5. Krawczyk Z. (pod red.), Kultura fizyczna i sport. Encyklopedia kultury polskiej XX wieku, Wyd. Instytut Kultury Warszawa 1997, 397 s.
6. Kunski H., Dzieje medycyny sportowej w Polsce (1951-2000), t. II, Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Łódź 2009, 246 s.
7. Paszko A., Polski Komitet Olimpijski w okresie stalinowskim, Dzieje Najnowsze, Rocznik XLII 2010, nr 1, s. 105-120.
8. Srebrakowski A., Wioślarstwo wrocławskie po II wojnie światowej, [w:] Maliniak J., Skora P., Strauchold G. (pod red.), Z dziejów sportu na Ziemiach Zachodnich i Północnych Polski po II wojnie światowej, Ośrodek „Pamięć i Przyszłość”, Wrocław 2014, s. 183-222
9. Szczepiek S., Dejna, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2012, 282 s.
10. Szyjecki K., Życie sportowe w PRL, Bellona Spółka Akcyjna, Warszawa 2014, 112 s.
11. Havin B., Vse ob olimpijskih igrach. – 2-e izd., dop. – M.; Fizkultura i sport, 1979. 607 s.

УДК 37.0:37.013(477)

Петренко Наталя
кандидат педагогічних наук,
Миколаївський національний аграрний університет

ОСОБЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АГРАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

У запропонованій статті розглянуто проблему професійної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету, освітня діяльність яких сприяє розвитку аграрного закладу вищої освіти та спрямована на підвищення якості навчання здобувачів вищої освіти. Висвітлено структуру педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання аграрного університету, яка містить такі компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, розвивально-виховний, здоров'язбережувальний, комунікативний.

Ключові слова: професійна компетентність, педагогічна компетентність, компоненти педагогічної компетентності: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, комунікативний, розвивально-виховний, здоров'язбережувальний, комунікативний, фізичне виховання, науково-педагогічний працівник, освітній процес, аграрний університет.

Петренко Н. Особенности формирования основных компонентов профессиональной компетентности специалистов физического воспитания в аграрном университете. В предлагаемой статье рассмотрена проблема профессиональной компетентности научно-педагогических работников физического воспитания аграрного университета, образовательная деятельность которых способствует развитию аграрного заведения высшего образования и направлена на повышение качества обучения студентов. Освещена структура педагогической компетентности научно-педагогического работника физического воспитания аграрного университета, которая содержит следующие компоненты: мотивационно-ценностный, когнитивно-процессуальный, развивающе-воспитательный, здоровьесберегательный, коммуникативный.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, педагогическая компетентность, компоненты педагогической компетентности: мотивационно-ценностный, когнитивно-процессуальный, развивающе-воспитательный, здоровьесберегательный, коммуникативный, физическое воспитание, научно-педагогический работник, образовательный процесс, аграрный университет.

Petrenko N. Features of the formation of the basic components of professional competence of the physical education specialist at an agrarian university. The proposed article deals with the problem of professional competence of scientific and pedagogical workers of physical education whose educational activity contributes to the development of an agrarian institution of higher education and aims at improving the quality of education of higher education students at such universities. The article illuminates the structure of pedagogical competence of a scientific-pedagogical worker of physical education at an agrarian university; this competence contains the following attributes: motivational-value, cognitive-procedural, developing-educational, health-saving, and communicative. All components of the development of pedagogical competence of scientific and pedagogical workers of higher education institutions combine knowledge, skills, motivations, value orientations, and personal attitudes, and they determine a person's ability to self-realization and self-determination in effective pedagogical activity.

Keywords: professional competence, pedagogical competence, components of pedagogical competence: motivational-value, cognitive-procedural, communicative developing-educational, health-saving, communicative, physical education, scientific-pedagogical worker, educational process, agrarian university.

Вступ. Структура педагогічної компетентності є предметом дослідження вітчизняних вчених (О. В. Овчарук, О. І. Пометун, О. Я. Савченко, С. О. Сисоєва, Л. Л. Хоружа, та ін.) і зарубіжних науковців (І. А. Зимняя, В. В. Краєвський, Д. Равен, В. О. Сластьонін, А. В. Хуторський, та ін.). Проте проблеми щодо педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету та її структури ще недостатньо висвітлені у сучасних наукових дослідженнях.

Теоретичний аналіз наукових джерел щодо моделей та сучасних вимог до професійної підготовки науково-педагогічних працівників фізичного виховання, особливостей формування основних компонентів професійної компетентності фахівця дозволив нам визначити основні структурні компоненти педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного закладу вищої освіти: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, комунікативний, розвивально-виховний, здоров'язбережувальний.

Педагогічну компетентність науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного закладу вищої освіти можна розглядати як якісну, інтегративну характеристику фахівця, яка об'єднує знання, уміння й навички, а також творче мислення та креативність, готовність йти на ризик і брати на себе відповідальність, критично оцінювати наслідки власної діяльності.

Мета статті: проаналізувати особливості формування основних структурних компонентів професійної

компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету.

Виклад основного матеріалу. Структура професійної компетентності фахівця, зазначає С. О. Сисоева, зазвичай визначається як сукупність компонентів, зокрема [8, с. 29]: когнітивного (наявність теоретичних знань у певній предметній галузі); діяльнісного (уміння, що дозволяють здійснювати професійну діяльність); особистісного (володіння прийомами рефлексії і самоусвідомлення та інші професійно важливі якості особистості); мотиваційного (особистісні якості, що визначають мотиви до саморозвитку, здатність навчатися упродовж життя, удосконалювати та поглиблювати професійні знання); комунікативного (сукупність здатностей, що забезпечують ефективність спілкування, роботи в колективі, взаємодію з іншими членами суспільства).

Досліджуючи проблему формування професійної компетентності майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у закладах вищої освіти, Н. С. Сударева, визначила структурні компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму, а саме [12, с. 7]: мотиваційний – наявність у здобувачів вищої освіти мотивації до майбутньої професійної діяльності та мотивації на досягнення успіхів у професії, інтересу до процесу навчання; когнітивний – наявність у здобувачів вищої освіти професійно орієнтованих знань; креативно-діяльнісний – наявність у здобувачів вищої освіти спеціальних умінь і навичок, необхідних для діяльності у галузі спортивно-оздоровчого туризму, наявність творчого потенціалу; рефлексивний – наявність у здобувачів вищої освіти самооцінки та критичності стосовно особистісних якостей.

Аналізуючи праці вітчизняних і зарубіжних науковців, Н. Г. Батечко виокремила низку підструктур у структурі професійної педагогічної компетентності фахівця [1, с. 348]: мотиваційну; мотиваційно-ціннісну (смыслову, вольову); мотиваційно-вольову; когнітивну; когнітивно-творчу; професійні (об'єктивно необхідні) педагогічні вміння; змістову; особистісний досвід; ціннісно-смыслову, етичну; процесуальну; діяльнісну; операційно-діяльнісну; комунікативну; інструментально-технологічну; операційну; особистісну; саморегулятивно-вольову (рефлексивну); рефлексивно-перцептивну; саморегулятивну; емоційно-вольову регуляцію процесу і результату вияву компетентності; соціальну.

Спираючись на європейський досвід застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, Р. В. Клопов розглядає 4 типи електронної компетенції «e-enablement» професорсько-викладацького складу студентів та адміністративного персоналу [7, с. 50]: електронно-компетентний, ентузіаст, амбівалентний, користувач-початківець. Дослідник акцентує увагу на тому, що реалізація завдань щодо професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту потребує формування особистості, яка здатна до плідної професійної праці в сучасних умовах, застосування новітніх інформаційних технологій та володіє не лише системою спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, а й сформованістю і зрілістю професійно значущих якостей, відповідною кваліфікацією [6, с. 3]. Крім того, як стверджує дослідник, освітні реформи в зарубіжних країнах тісно пов'язані з впровадженням інформаційних технологій у процеси навчання молодого покоління та професійної підготовки фахівців. Більшість зарубіжних країн стратегічним вважають надання комп'ютеризованих робочих місць для ефективного забезпечення неперервної освіти різних груп населення, оснащення освітніх закладів усіх рівнів новітнім поколінням різноманітних технологічних засобів для модернізації освітніх процесів, створення підґрунтя для набуття необхідних навичок та рівня професійної компетентності у напрямках професійної підготовки [7, с. 50].

Розглянемо зміст кожного із компонентів педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання аграрного університету.

Мотиваційно-ціннісний компонент в структурі педагогічної компетентності відбиває ставлення особи до професійної діяльності, виражене в цільових установках. Мотиваційно-ціннісний компонент характеризує мотивацію до педагогічної діяльності, як реалізації її здоров'язбережувального компоненту, що передбачає використання аксіологічного підходу в педагогічному процесі відповідно до педагогічних та професійних цінностей. Мотиваційно-ціннісний компонент включає мотиви, потреби, ціннісні орієнтації [4].

Вважають, що мотиваційно-ціннісний компонент має відображати здатність особистості проявляти ініціативу, виявляти інтерес в аналізі взаємозв'язків, механізмів діяльності у стосунках із соціальним середовищем, інститутами і суспільством в цілому, наявність у людини намірів, бажань, прагнень досягати або уникати поставлених цілей, здійснювати або утриматися від реалізації певної діяльності [5]. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає сформованість мотивації до професійної діяльності, що передбачає розвиток педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника фізичного виховання в системі методичної роботи.

Когнітивно-процесуальний компонент відображає оволодіння науково-педагогічними працівниками знаннями, уміннями та навичками необхідними для досягнення професійного становлення власних можливостей і особливостей інтелектуального, духовного і соціального здоров'я. Вдосконалення методів оцінки рівня фізичної підготовленості фізичних якостей здобувачів вищої освіти [10, с. 27].

Когнітивно-процесуальний компонент відображає знання та уміння теоретичного і технологічного характеру: методологічні знання – знання загальних підходів, принципів, закономірностей розвитку, навчання і виховання студентської молоді; теоретичні знання фахової наукової дисципліни; сукупність знань, необхідних викладачу закладу вищої освіти для здійснення посадових обов'язків; знання, які складають основу педагогічної діяльності науково-педагогічних працівників університету; педагогічні знання, їх можливості для розв'язання задач з предметної галузі в освітньому процесі; креативність, гнучкість, критичність, системність, мобільність, оперативність мислення та професійні знання [3, с. 5].

Розвивально-виховний компонент педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання складається з самооцінки творчого потенціалу особистості науково-педагогічних працівників, з володіння педагогічною технікою, оцінки їх емоційного інтелекту та пізнавальних здібностей.

Розвивально-виховний компонент забезпечує вирішення не тільки освітніх, але й виховних завдань. Тільки за умови

розвитку знань здійснюється закономірність: чим великими знаннями володіє здобувач вищої освіти, тим легше йому вчитися [11]. Для розвитку розумових здібностей здобувачів вищої освіти науково-педагогічні працівники повинні володіти наступними знаннями: динаміки становлення трьох основних засобів пізнавальної діяльності: наочних дій, образів, символів; логічних дій над поняттями (визначення, обмеження, узагальнення, розділення); основних особливостей індуктивних, дедуктивних і гіпотетичних висновків, що дозволяє розуміти побудову правильних висновків і гіпотез. Також повинні вміти: створювати проблемні ситуації на заняттях, що вимагають самостійного мислення здобувачів вищої освіти; здійснювати дидактичну переробку наукових методів в методи викладання [9, с. 93].

Розвивально-виховний компонент передбачає готовність до постійного підвищення пізнавального рівня, потребує в актуалізації й реалізації свого особистісного потенціалу, здатність самостійно здобувати нові знання й уміння, здатність до саморозвитку, також єдність методологічних і теоретичних знань, які інтегрують загальні знання в галузі навчально-пізнавальної компетентності; розвивально-виховний компонент – означає забезпечити сукупність умов, атмосферу, як найсприятливішу для прогресивного розвитку свідомості та поведінки. Розвивально-виховний компонент педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання складається з самооцінки творчого потенціалу особистості науково-педагогічних працівників, з володіння педагогічною технікою, оцінки їх емоційного інтелекту та пізнавальних здібностей.

Здоров'язбережувальний компонент відображає комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточуючих, на заняттях та в позанавчальний час; впровадження здорового способу життя; та набуття вмінь аналізувати, оцінювати, контролювати власну, особистісну та професійну діяльність щодо здоров'язбереження. Місія науково-педагогічних працівників фізичного виховання в закладі вищої освіти полягає у впровадженні у повсякденний побут здобувачів вищої освіти ідеї здорового способу життя і діяльності, вихованні у здобувачів вищої освіти бажання до виконання систематичних фізичних рухів, залучення до занять фізичною культурою та спортом. Науково-педагогічним працівникам фізичного виховання належить важлива соціальна функція в передачі знань і умінь здоров'язбереження [2, с. 214].

Комунікативний компонент педагогічної компетентності відображає комунікативні уміння й навички, а також здатність до запобігання конфліктам. Комунікативний процес розуміє єдність діяльності, пізнання і спілкування.

Комунікативний компонент відображає соціальну креативність та здатність до самоосвіти і саморозвитку для ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Комунікативний компонент педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання складається з організаторських, комунікативних здібностей викладачів та їх здатністю запобігати конфліктам.

Висновки. Таким чином будь-який компонент структури педагогічної компетентності науково-педагогічного працівника не може існувати сам по собі, він завжди пов'язаний з більш масштабними системами. Теоретичний аналіз даної проблеми дозволив визначити та висвітлити основні компоненти розвитку педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти, які поєднують знання, уміння, навички, мотиви, ціннісні орієнтації, ставлення особистості та визначають здатність людини до самореалізації та самовизначення в ефективній педагогічній діяльності.

Впровадження тренінгів, методик у освітній процес дозволять сформувати у здобувачів вищої освіти основні компоненти готовності до реалізації освітнього процесу в закладі вищої освіти. Методологія розробки, а також основні критерії даного виду методик та тренінгів можуть застосовуватися в різних областях знань різних спеціальностей аграрного закладу вищої освіти, а також спрямовані на контроль і перевірку рівня готовності особистості за допомогою проведення анкетування, а також за спостереженням за поведінкою здобувачів вищої освіти.

Література

1. Батечко Н. Г. Підготовка викладачів вищої школи в умовах магістратури: теоретико-методологічні засади: монографія / За ред. Я. В. Цехмістера // Національний університет біоресурсів і природокористування України. – К.: ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2014. – 708 с. – С. 154.
2. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології / Т. Є. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2012. – №1(19). – С. 214-223.
3. Бухальська С. Є. Обґрунтування структури педагогічної компетентності викладача медичного коледжу / С. Є. Бухальська // Педагогічний процес: теорія і практика: збірник наукових праць. – К.: Едельвейс, 2012. – С. 5–12.
4. Головань М. С. Професійна компетентність викладача вищого навчального закладу / М. С. Головань // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Збірник статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 44. – Ч. 3. – с.79-88.
5. Зазнюк С. С. Психологія мотивації: [навч. посібник] / С. С. Зазнюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
6. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти / Р. В. Клопов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С 3-7.
7. Клопов Р. В. Використання інформаційних технологій в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в країнах Європейського Союзу / Р. В. Клопов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. - № 4. – С. 50 – 55.
8. Компетентісно зорієнтована вища освіта: формування наукового тезаурусу / С. Сисоєва // Компетентісно зорієнтована освіта: якісні виміри: [монографія] / редкол.: Огнев'юк В. О., Хоружа Л. Л., Сисоєва С. О., Чернуха Н. М., Терентьєва Н. О. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. – 368 с. – С. 18-45.

9. Крупа В. В. Педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації / В. В. Крупа. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – №27. – С. 93-96.
10. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-46.
11. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / И. П. Подласый – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 368 с.
12. Сударева Н. С. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. С. Сударева. – К., 2011. – 22 с. – С. 7.

References

1. Batechko N.G. Training of Higher School Teachers in the Magistracy: Theoretical and Methodological Foundations: Monograph / Ed. J. Tsekhmister // National University of Bioresources and Environmental Management of Ukraine. - K.: Edelweiss Publishing Company LLC, 2014. - 708 p. - P. 154.
2. Bondarenko T.E. Determination of the structure of health-saving competence of future biology teachers / T. E. Bondarenko // Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. - Sumy State Makarenko Pedagogical University, 2012. - №1 (19). - P. 214-223.
3. Bukhalska S.E. Substantiation of the structure of pedagogical competence of a teacher of a medical college / S.E. Bukhalska // The pedagogical process: theory and practice: a collection of scientific works. - K.: Edelweiss, 2012. - P. 5-12.
4. Golovan M.S. Professional competence of a teacher of higher education institution / M.S. Golovan // Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and Psychology. Collection of articles. - Yalta: RVV KSU, 2014. - Vip. 44. - Part 3. - P.79-88.
5. Zaznyuk S.S. Psychology of motivation: [textbook] / S.S. Zaznyuk. - K.: Lybid, 2002. - 304 p.
6. Klopov R.V. Informatization of higher physical education / R.V. Klopov // Theory and methodology of physical education. - 2007. - № 4. - P. 3-7.
7. Klopov, R.V. Use of information technologies in the process of professional training of future specialists in physical education and sports in the countries of the European Union / R.V. Klopov // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Kharkiv: KhDADM (ХХПІ), 2009. - № 4. - P. 50 - 55.
8. Sysoeva S. Competently oriented higher education: formation of a scientific thesaurus / S. Sysoeva // Competently oriented education: qualitative measurements: [monograph] / editorial: Ognevnyuk V. O., Khoruzha L.L., Sisoeva S.O., Chernukha N.M., Terentyeva N.O. - K.: Kyiv. University named after B. Grinchenko, 2015. - 368 p. - P. 18-45.
9. Krupa V.V. Pedagogical conditions of formation of professional competence of future specialists of physical rehabilitation / V.V. Krupa. // Scientific Bulletin of Uzhgorod National University. - №27. - P. 93-96.
10. Krutsevich T.Y., Physical Education as a Social Phenomenon / T. Yu. Krutsevich, V.V. Petrovskiy. Theory and Methods of Physical Education / Ed. T.Yu. Krutsevich. - K.: Olympic Literature, 2008. - Vol. 1. - P. 27-46.
11. Podlasy I.P. Pedagogy: 100 questions - 100 answers: [textbook for students of higher education institution] / I.P. Podlasy - M.: VLADOS-PRESS, 2001. - 368 p.
12. Sudareva N.S. Formation of Professional Competence of Future Specialists in Sports and Health Tourism in Higher Educational Institutions: autor. diss. for the science degree of Cand. of ped. Sciences: Specialty. 13.00.04 "Theory and Methods of Vocational Education" / N.S. Sudareva. - K., 2011. - 22 p. - P. 7.

УДК:378.011.3-052:796

Петрица П. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
асистент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль
Осін Н. Б.
магістр з фізичного виховання та спорту
асистент кафедри фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядаються питання, пов'язані з застосуванням засобів флорболу у процесі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Характеризується фізичне виховання як багатогранний процес і для досягнення найкращого результату потребує цілеспрямованої роботи з використанням сучасних засобів фізичного виховання. Аналіз досліджень з фізичного виховання студентів показав поширення і зростаючу зацікавленість гри у флорбол, яка обумовлює необхідність створення навчальних програм та методичних розробок з цього виду спорту. Автори подають аналіз деяких досліджень фізичного виховання з використанням гри у флорбол, як ефективного засобу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. В результаті дослідження встановлено, що у процесі занять фізичного виховання студентів використання гри у флорбол сприяє формуванню рухових навичок, активному розвитку фізичних якостей, вихованню морально-вольових якостей, вдосконаленню функціональної діяльності організму, забезпеченню

оптимального фізичного розвитку та всебічному фізичному вдосконаленню студента закладу вищої освіти. Авторами зазначається можливість використання флорболу в процесі фізичного виховання в вузах (у тому числі з особами з обмеженими можливостями здоров'я) як перспективного виду спорту, який активно розвивається та доступного для різних вікових груп.

Ключові слова: засоби, розвиток, студент, фізичне виховання, флорбол, гра.

Петрица П. Н., Осип Н. Б. Современные средства физического воспитания студентов заведения высшего образования. В статье рассматриваются вопросы, связанные с применением средств флорбола в процессе физического воспитания студентов заведения высшего образования. Физическое воспитание является многогранным процессом и для достижения лучшего результата требуется целенаправленная работа с использованием современных средств физического воспитания. Анализ исследований по физическому воспитанию студентов показал распространение и растущую заинтересованность игры в флорбол, которая обуславливает необходимость создания учебных программ и методических разработок по этому виду спорта. Автор представляет некоторые исследования физического воспитания с использованием средства флорбола, как эффективного средства физического воспитания студентов заведения высшего образования. В результате исследования установлено, что в процессе занятий физического воспитания студентов использования игры в флорбол способствует формированию двигательных навыков, активному развитию физических качеств, воспитанию морально-волевых качеств, совершенствованию функциональной деятельности организма, обеспечению оптимального физического развития и всестороннему физическому совершенствованию студента заведения высшего образования. Автором отмечается возможности использования флорбола в процессе физического воспитания в вузах (в том числе с лицами с ограниченными возможностями здоровья) как перспективного вида спорта, который активно развивается и доступного для разных возрастных групп.

Ключевые слова: средства, развитие, студент, физическое воспитание, флорбол, игра.

Petrytsa P., Osip N. Modern means of physical education of higher education institution students. The article deals with the issues which are related to the historical aspects of the floorball formation in Ukraine, the analysis of pedagogical and scientific-methodological literature on the research of modern means of students physical education, the study on the basis of scientific-methodical literature, the effectiveness of floorball trainings, as a means of physical education of higher education students. Physical education is a multifaceted process and, to achieve the best result, requires focused work using modern physical education. The origin of floorball in Ukraine dates back to 2005, the same year as the creation of a national association of floorball. This sport is most intensively developed in Western Ukraine. The country has a major league championship, and an annual international open football tournament is held annually. Analysis of student physical education studies has shown the increasing and growing interest in the game of soccer, which necessitates the creation of training programs and methodological developments in this sport. The author presents some research on physical education with the use of floorball, as an effective means of physical education of students of higher education. As a result of research it is established that in the course of physical education training students use of the game of soccerball promotes the formation of motor skills, the active development of physical qualities, the education of moral and volitional qualities, the improvement of the functional activity of the organism, the provision of optimal physical development and comprehensive physical improvement of the student's education. The author points to the possibility of using floorball in the process of physical education in universities (including persons with disabilities) as a promising sport that is actively developing and accessible for different age groups.

Key words: means, development, student, physical education, floorball, game.

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до молодого покоління. Україні сьогодні вкрай необхідні громадяни з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров'я, продуктивно та довго працювати в будь-якій галузі соціальної практики (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, 2016).

Молоді люди часто мають незадовільний стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості нижчий за середній, обсяги рухової активності суттєво нижчі від рекомендованих (Ю. О. Павлова, 2016; А. С. Андрес, 2017). За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2 % молодих людей віком 17–18 років спостерігаються функціональні відхилення в серцево-судинній системі, у 17 % – захворювання органів травлення (М. І. Євтух, 2012), у 10 % – захворювання ендокринної системи (Ю. Козерук, 2013). Загалом понад 50 % молоді має проблеми зі здоров'ям (В. В. Золочевський, 2011).

Аналіз наукової літератури з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності студента впроваджуючи сучасні засоби фізичного виховання, яке вдосконалисть їх фізичну підготовку, покращить фізичне здоров'я та підвищить інтерес молоді до занять фізичного виховання (K. Eskelinen, 2006; Я.О. Білан, 2015). Останнім часом велику популярність має спортивна гра у флорбол (А.В. Биков, 2012; Я.О. Білан, 2015; Г.Н. Митрофанова, 2018). Але питання впровадження сучасних засобів флорболу та їх ефективності у процес фізичного виховання студентів вивчене недостатньо, що і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз літературних джерел. Флорбол – це безпечний вид спорту, як для самих гравців, так і для приміщень, тому що гравці грають ключками і м'ячами, виготовленими з пластикових матеріалів. Гра будується на принципах справедливості і коректності [10, 12]. Динамічність, швидкість гри та непередбачуваність спортивного результату в поєднанні з високою технічною майстерністю гравців приваблює все більше глядачів. Видовищність гри забезпечуються техніко-тактичною

майстерністю гравців всіх амплуа [7]. У флорболі по особливому відображаються «правила чесної гри», котрі визначають правила та сама філософія цієї гри. Флорбол можна грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску і навіть на снігу! Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я [11, 13].

Дії флорболістів дуже різноманітні, зазначає А. А. Баженов, вони миттєво повинні приймати рішення переключаючись від нападу до захисту і навпаки. Тому кожен гравець, як вказує дослідник, повинен бути фізично підготовленим, володіти високою швидкістю, вправно володіти клюшкою та м'ячем, володіти тактичними навиками, відзначатися морально-вольовими якостями і яскравою індивідуальністю манери гри [1].

Автори зазначають, що на сьогодні флорбол є одним із маловивчених видів спорту, необхідність розширення науково-дослідної роботи у цьому виді спорту зумовлена наступними факторами: відсутність науково-методичних розробок, які стосуються класифікації техніки гри у флорбол, проблем навчання флорболу молоді, створення методик розвитку фізичних якостей, засобами флорболу [3, 5, 7, 11].

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано відповідно до теми: «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації 0113U005924).

Мета дослідження: головною метою цього дослідження є наукове обґрунтування ефективності засобу фізичного виховання гри у флорбол, для студентів закладу вищої освіти.

Основні завдання дослідження:

1. Розглянути історичні аспекти становлення флорболу в Україні.
2. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у педагогічній і науково-методичній літературі.
3. Вивчити, на основі науково-методичної літератури ефективність занять флорболом, як засобу фізичного виховання студентів.

Методи та організування дослідження. Для вирішення завдань використовувався теоретичний метод дослідження (аналіз та синтез, узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури).

Виклад основного матеріалу дослідження. Флорбол в Україні набирає все більше обертів, захоплюючи увагу як дітей так і дорослих, чоловіків і жінок, аматорів і професіоналів, людей різноманітних професій та соціальних прошарків, людей з особливими потребами [2].

В Україні флорбол потрапив у 2005 році, тоді ж була створена національна асоціація з флорболу. Завдяки загальній доступності, простоті і низькій затратності цієї гри кількість аматорів і професіоналів стрімко зростає. Завдяки зусиллям Всеукраїнської Федерації флорболу на чолі з президентом А. Н. Комаріцею були налагоджені відносини з Міжнародною Федерацією флорболу (IFF). Тепер українські команди мають можливість офіційно приймати участь у всіх міжнародних турнірах, а гравці увійти до складу збірних команд України для виступу на чемпіонатах світу і чемпіонатах Європи. Найінтенсивніше цей вид спорту розвивається на Західній Україні, але естафету прийняли і східні регіони нашої країни. На даний час велика кількість команд змагаються на чемпіонаті України вищої ліги. Щорічно в Україні проводиться міжнародний відкритий турнір з флорболу «Крилатий м'яч» [2, 11].

Фахівці з фізичного виховання переконані, що флорбол є одним із ефективніших засобів зміцнення здоров'я студентів закладу вищої освіти [2, 3, 7, 8, 13]. При систематичних і цілеспрямованих заняттях фізичного виховання студентів з використанням засобів флорболу і вивченні елементів даної гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво необхідних рухових вмінь і навичок. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності молодої людини, є важливим завданням фізичного виховання студента, що можна вирішити під час занять із флорболу.

У своїх дослідженнях, О. М. Колумбет, також наголошує що флорбол як засіб фізичного виховання сприяє покращенню фізичного здоров'я студентів, удосконалює функції організму (опорно-руховий апарат, дихальної, серцево-судинної, нервової систем) сприяє фізичному розвитку [6]. Заняття флорболом створюють особливо сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей: спритності рухів, окоміру, орієнтації в просторі. Динамічний характер гри, постійно високе емоційне і фізичне напруження активізують захисні сили організму, підвищуючи його резервні й адаптаційні можливості [3]. Тому регулярні заняття із використанням засобів флорболу сприяють формуванню фізичного здоров'я студентів.

А. В. Биков [4] у своїх дослідженнях стверджує, що використання засобів флорболу розвиває у студента самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтування в просторі, що є вищою формою проявлення ігрових умінь. На думку вчених Ю. Д. Овчинникова та С. В. Сергеева [8], вдосконалення виконання основних рухів вимагає варіативного їх вдосконалення (різними способами, в поєднаннях, зі змінами темпу і швидкості), що є притаманним для флорболу. Також засоби флорболу впливають і на розвиток дрібної моторики та на психоемоційну сферу студентів. Більше того, як зазначають дослідники, засоби флорболу допомагають студентам вчитися брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду, яке веде за собою і розвиток когнітивних процесів молодої людини [9, 15].

У своїх дослідженнях Л. М. Максименко, 2018, обґрунтувала і розробила програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу, де довела оздоровчий вплив програми, який проявлявся у підвищенні показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості. Одним із пункту програми є те, що засоби спортивної гри у флорбол повинні проводитись на свіжому повітрі, де збільшує оздоровчий вплив на організм молодої людини. Також автор стверджує, що інноваційна програма фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів флорболу сприяє значному підвищенню рівня психофізичного стану молодих людей.

Г. Н. Митрофанова [7] говорить, що для найбільш комплексного та універсального розвитку студента необхідна

рухова активність, яку можна підвищити шляхом використання в навчальному процесі спортивної гри флорбол. Спеціально підібрані ігрові завдання, що виконуються індивідуально, в парах, групах, командах, рухливі ігри та завдання з м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку насамперед координаційних (орієнтування в просторі, швидкість реакції рухових дій, точність просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в комбінації) і фізичних (силових, витривалості, швидкісних) здібностей. Автор також, як і Л. М. Максименко, 2018, робить акцент на те, що матеріал з флорболу впливає на розвиток психічних процесів студента (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява та ін.) [7].

Шведські вчені Emil Persson och Jocke Bååth [13] зробили детальний аналіз Шведської (SIU) та канадської (LTAD) моделі розвитку флорболу. Співставивши ці дві моделі знаходимо характерні їх риси, які вказують на те, що при використанні занять флорболом: покращується фізичний, емоційний та когнітивний розвиток молоді; забезпечується розвиток рухових вмінь та навичок, що слугить базою для досягнення максимального результату і гарного здоров'я.

Деякі із авторів [2, 3, 7, 14], говорять про те, що у системі фізичного виховання флорбол використовують на заняттях фізичного виховання як засіб реабілітації для молоді з різними видами фізичних пошкоджень. Також, флорбол сприяє розвитку фізичних та морально-вольових якостей, формує правильну поставу, виховує почуття колективізму та волі до перемоги.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Підбиваючи підсумки всього вищевикладеного можна сказати, що флорбол сприяє активному розвитку фізичних якостей студентів, формуванню рухових навичок, розвитку гармонійної особистості, вихованню морально-вольових якостей, забезпеченню оптимального фізичного розвитку та всебічному фізичному вдосконаленню, а отже вважаємо що флорбол є дієвим та ефективним сучасним засобом фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Перспектива подальших досліджень за проблематикою дослідження полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні розвитку окремих фізичних якостей та фізичного здоров'я студентів засобами фізичного виховання на основі гри у флорбол.

Література

1. Баженов А. А. Флорбол. Правила игры и толкования / А. А. Баженов / Изд-во Спорт Академ Пресс, 2011.- 112 с.
2. Білан Я. О. Флорбол як засіб фізичного розвитку молоді / Я. О. Білан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2015. 3К2 (57), С 36-38.
3. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе / А. В. Быков / Дис. канд. пед. наук: 13.00.04 Санкт-Петербургский научно-исследовательский ин-т физической культуры. – Санкт-Петербург, 2007. – 212 с.
4. Быков А. В. Надежность игры в численном меньшинстве во флорболе / А. В. Быков // Ученые записки университета-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – №5(87). – С. 11-16.
5. Быков А. В., Трухин А. В. Анализ техники удара способом «щелчок» во флорболе / А. В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Тула. 2014. С. 83–87.
6. Колумбет О. М. Методика розвитку координаційних здібностей студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О. М. Колумбет / Дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. – Чернівці, 2015. – 523 с.
7. Митрофанова Г. Н. Флорбол в вузах: реальность и перспективы / Г. Н. Митрофанова // Научный поиск. 2018. №3. С. 58-60.
8. Овчинников Ю. Д., Сергеев С. В. Флорбол: от истории игры к биомеханическим движениям / Ю. Д. Овчинников, С. В. Сергеев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2015. — № 3-2. — С. 131-133.
9. Сутугина Л. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе / Л. Н. Сутугина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 4(74) – С. 186–189.
10. Флорбол. Игра и обучение: учебно-методическое пособие. Авт.-сост. В.В. Шatrov, И.А. Радионова. М.: Мархотин П.Ю. (издатель), 2014. 100 с.
11. Флорбол. Основи техніки та тактики гри у флорбол / Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання флорболу. Всеукраїнська громадська організація «Федерація флорбола». - Київ, 2012. 54 с.
12. Флорбол. Разновидность хоккея с мячом // Портал «Спорт в твоём дворе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.dvorsportinfo.ru/articles/florbol-raznovidnost-hokeya-s-myachom (Дата обращения 25.01.2015).
13. Флорбол: модель розвитку (Еміль Перссон та Йокке Боот) / Emil Persson och Jocke Bååth «Svensk Innebandys Utvecklingsmodell» (Переклад з шведської ФОП Скок В.О., 2018). Ужгород, 2019. 42 с.
14. Eskelinen K. New official ball for World floorball Championships II Inncbandy magazinet, 2006. – № 6. – S. 99.
15. Floorball. Explosive growth // Published by the Swedish Floorball Federation. Ljundbergs Tryckeri AB, Klippan. – 2002. – 15 s.

Reference

1. Bazhenov A. A. (2011). Florbol. Pravyla y hry u tolkovannya. Yzd-vo Sport Akadem Press. – 112 s.
2. Bilan YA. O. (2015). Florbol yak zasib fizychnoho rozvytku molodi/ Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). – Kyiv, 2015. 3K2 (57), S 36 38.
3. Bykov A. V. (2007). Metodicheskiye osobennosti nachal'noho obuchenyya vo florboli: Dys. kand. ped. nauk: 13.00.04 Sankt-Peterburhskyy nauchno-yssledovatel'skyy yn-t fizycheskoy kul'tury. –Sankt-Peterburh. –212 s.

4. Bykov A. V. (2012). Nadezhnost' yhry v chyslenom men'shynstve vo florbol. Uchenye zapysky unyversyte-ta ym. P. F. Les•hafta. – №5(87). – S. 11–16.
5. Bykov A. V., Trukhyn A. V. (2014). Analiz tekhniky udara sposobom «shchelchok» vo florbol. Yzvestiya Tul'skoho hosudarstvennogo unyversyteta. Tula. S. 83–87.
6. Kolumbet O. M. (2015). Metodyka rozvytku koordynatsiynykh zdibnostey studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv u protsesi fizychnoho vykhovannya: Dys... d-ra ped. nauk: 13.00.02 / O. M. Kolumbet. – Chernihiv, – 523 s.
7. Mytrofanova H. N. (2018). Florbol v vuzakh: real'nost' y perspektyvy. Nauchnyy poysk. . №3. S. 58–60.
8. Ovchynnikov YU. D., Serheev S. V. (2015). Florbol: ot ystory yhry k byomekhanicheskym dvizheniyam Aktual'nye problemy humanitarnykh y estestvennykh nauk. — № 3-2. S. 131–133.
9. Sutuhyna L. N. (2011). Sovershenstvovanye tekhniko-taktycheskoy podgotovky vo florbol. Nauchno-teoretichesky zhurnal«Uchenye zapysky». № 4(74) – S. 186–189.
10. Florbol. Yhra y obuchenye: uchebno-metodicheskoe posobyе (2014). Avt.-sost. V.V. Shatrov, Y.A. Radyonova. M.: Markhotyn P.YU. (yzdatel'). 100 s.
11. Florbol. Osnovy tekhniky ta taktyky hry u florbol (2012). Metodichnyy material dlya lektsiy z teorii ta metodyky vykladannya florbolu. Vseukrayins'ka hromads'ka orhanizatsiya «Federatsiya florbola». Kyiv, 54 s.
12. Florbol. Raznovydnost' khokkeya s myachom (2015). Portal «Sport v tvoem dvore [Elektronnyy resurs]. Rezhym dostupa: www.dvorsportinfo.ru/articles/florbol-raznovidnost-hokkeya-s-myachom (Data obrashcheniya 25.01.2015).
13. Florbol: model' rozvytku (Emil' Persson ta Yoke Boot) (2019). Emil Persson och Jocke Bååth «Svensk Innebandys Utvecklingsmodell» (Pereklad z shvedsk'koy FOP Skok V.O.). Uzhhorod, 42 s.
14. Eskelinen K. (2006) New official ball for World floorball Championships II Inncbandy magazin. – № 6. – S. 99.
15. Floorball. Explosive growth (2002). Published by the Swedish Floorball Federation. Ljundbergs Tryckeri AB, Klippan. – 15 s.

УДК 796.011.1:796.5:908

Поліщук Віталій

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, проведеного дослідження, визначена оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичних здібностей підлітків. Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні тестування: біг 60 м; вис на зігнутих руках, с; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.; методи математичної статистики. Доповнено дані, що оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Ключові слова: туризм, учні середнього шкільного віку, фізичні якості.

Віталій Поліщук. Современные подходы использования средств туристско-краеведческой деятельности в физической подготовке школьников среднего звена. В статье, на основе систематизации и анализа литературных данных, проведенного исследования, определена оздоровительная ценность туризма и ее влияние на показатели уровня физических способностей подростков. Цель исследования – обосновать и проверить эффективность влияния туристско-краеведческой деятельности на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические тестирования: бег 60 м; удержание туловища на согнутых руках, с; прыжок в длину с места; челночный бег 4 x 9м; наклон туловища вперед, см; бег 2000м, мин,с.; методы математической статистики. Дополнены данные о том, что оздоровительно-спортивный туризм выступает эффективным средством физического совершенствования, формирования функциональных резервов, которые в значительной степени определяют состояние соматического здоровья человека. Проведенный эксперимент дал возможность утверждать, что рационально организованный двигательный режим в сочетании с систематическим пребыванием на свежем воздухе способствует приспособлению организма к более высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности в частности.

Ключевые слова: туризм, учащиеся среднего школьного возраста, физические качества.

Polishchuk V. Modern approaches to the use of tourist-local activities in physical training of pupils.. The influence of tourist-local activity on indicators of physical preparation of middle school pupils. In the article, on the basis of systematization and analysis of literary data of the study, determined the health value of tourism and its impact on the level of physical abilities of teenagers. The purpose of the study is to justify and verify the effectiveness of the impact of tourism and local

history activities for the development of physical abilities of pupils in basic education. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing: running 60 m; pull-UPS, time; a long jump from place; Shuttle run 4 x 9 m; tilt torso forward, cm; Jogging 2000 m, min, S.); methods of mathematical statistics. Analysis of the system of physical education within the school indicates that training with elements of tourism are fully able to meet the objectives for improving the health of children in complex with development of motor skills testing rates during the experiment increased in students who were engaged in tourism, which testifies to positive dynamics of physical fitness of adolescents. The current state of organization and implementation of tourist and local lore activities with students of secondary school age, as an effective form of personality development, contradicts the requirements of time and opportunities of out-of-school educational institutions for its effective implementation. The increase in body weight of girls 13 was found to be 5.1% ($t = 4.51$), and 14-year-olds significantly increased by 4.8% ($t = 4.60$). Body weight in 14-year-olds significantly increased by 4.2% ($t = 3.65$). Positive dynamics were also revealed in terms of physical qualities, namely: indicators of speed and power qualities increased in children by 10 cm, and in girls by 12 s; dexterity in children and girls was 0.3 s; the indicator of flexibility increased by 2 cm in men and in girls. The experiment offered the opportunity to argue that rationally organized motor mode in combination with a systematic exposure to the outdoors contributes to the adaptation of the organism to high physical activity and increase physical fitness in particular.

Key words: tourism, teenagers, physical abilities.

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді в нових суспільно-економічних умовах орієнтує суспільство на всебічний розвиток підрастаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристсько-краєзнавчої діяльності (І. Свістельник [1], В.Ю.Рубан [2], М.Ю. Косило [3]).

Сучасні науковці К.В. Мулик [4], D.C. Blakenship [5], D.R. Brown [6], Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W., [7] відмічають, що одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували О.В. Андрєєва [8], О.Г. Дем'янчук [10], К.В. Мулик [4], Т. Блістів [9] та інші.

Тому, на наш погляд, проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько – краєзнавчої діяльності є досить актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні підходи використання засобів туристсько-краєзнавчої діяльності у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку та перевірити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічний експеримент, педагогічні тестування: біг 60 м; вис на зігнутих руках, с; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9 м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000 м, хв., с.); методи математичної статистики. Дослідження, їх аналіз, висновки здійснювалися на базі ЗОШ № 7 м. Переяслав-Хмельницький. Групи ЕГ займалися за експериментальною програмою занять, яка передбачала включення елементів туристсько-краєзнавчої діяльності в кожен урок з фізичної культури, а також широке використання засобів туризму в позашкільній роботі.

Результати дослідження. В умовах сьогодення туристсько–краєзнавча діяльність у школі виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини [4, 8, 10, 11, 12].

Туристсько-краєзнавча діяльність – це системно організоване життя дітей, у якому однаково представлені всі сфери життєдіяльності дитини. Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються туристсько-краєзнавчою діяльністю, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження й відобразили в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості підлітків, $\bar{x} \pm s_x$

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Вис на зігнутих руках, с	Д	9,25 $\pm$ 1,82	13,18 $\pm$ 1,73	10,51 $\pm$ 1,87	10,49 $\pm$ 1,69	9,08 $\pm$ 1,84
	Х	19,05 $\pm$ 1,58	15,49 $\pm$ 2,05	18,21 $\pm$ 1,94	17,55 $\pm$ 1,76	29,43 $\pm$ 2,36
Стрибок у довжину з місця, см	Д	111,6 $\pm$ 2,49	123,4 $\pm$ 2,97	135,6 $\pm$ 3,02	133,2 $\pm$ 2,87	137,3 $\pm$ 2,85
	Х	154,2 $\pm$ 2,89	160,3 $\pm$ 3,06	167,2 $\pm$ 2,58	182,4 $\pm$ 3,29	201,1 $\pm$ 3,03
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	11,26 $\pm$ 0,53	11,24 $\pm$ 0,65	14,19 $\pm$ 0,55	12,45 $\pm$ 0,63	11,59 $\pm$ 0,58
	Х	19,42 $\pm$ 0,49	18,03 $\pm$ 0,62	18,41 $\pm$ 0,53	19,74 $\pm$ 0,37	20,68 $\pm$ 0,45
Біг 2000 м, хв, с	Х	10,05 $\pm$ 0,23	9,39 $\pm$ 0,18	9,33 $\pm$ 0,17	9,15 $\pm$ 0,23	9,47 $\pm$ 0,21
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	Д	12,79 $\pm$ 0,28	12,37 $\pm$ 0,32	13,02 $\pm$ 0,35	12,15 $\pm$ 0,26	12,37 $\pm$ 0,24
	Х	11,12 $\pm$ 0,31	11,57 $\pm$ 0,29	11,83 $\pm$ 0,33	11,52 $\pm$ 0,27	11,32 $\pm$ 0,24
Біг 60 м, с	Д	11,49 $\pm$ 0,19	11,31 $\pm$ 0,17	11,47 $\pm$ 0,26	11,24 $\pm$ 0,28	11,36 $\pm$ 0,22
	Х	10,44 $\pm$ 0,14	10,33 $\pm$ 0,22	10,56 $\pm$ 0,31	10,32 $\pm$ 0,2	10,02 $\pm$ 0,18
Нахил уперед із положення сидючи, см	Д	4,37 $\pm$ 1,03	5,74 $\pm$ 1,12	8,49 $\pm$ 1,63	8,91 $\pm$ 1,59	11,55 $\pm$ 2,04
	Х	1,23 $\pm$ 0,57	1,56 $\pm$ 0,73	3,68 $\pm$ 0,65	4,85 $\pm$ 0,83	7,49 $\pm$ 1,04

Результати дослідження засвідчили, що дівчата 11–15 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: вис на зігнутих руках – 9,08–13,18 с, стрибок у довжину з місця – 111,6–137,3 см, підйом у сід за 30 с – 11,24–

14,19 рази. У хлопців ці показники значно кращі. Зокрема, підтягування у висі – 3,67–7,51 рази, вис на зігнутих руках – 15,49–29,43 с, стрибок у довжину з місця – 154,2–201,1 см, підйом у сід за 30 с – 18,03–20,68 рази.

Результати тесту «підйом у сід» зростають із 12 до 13 років. У хлопців найбільш інтенсивно зростають результати в таких вікових періодах: вис на зігнутих руках – 11, 14–15 років; стрибок у довжину з місця – 13–15 років; підйом у сід за 30 с – 11 років. Отже, силові якості дівчат середнього шкільного віку найбільш інтенсивно зростають до 13 років, у хлопців – 14–15 років. Дані дослідження свідчать, що рівень розвитку сили дівчат за 12-бальною шкалою оцінок коливається від 1 до 10. Особливо погано дівчата виконують підйом у сід за 30 с. У хлопців найвище оцінений, відповідно до вимог шкільної програми, стрибок у довжину з місця (9–10 балів). З інших тестів хлопці отримали оцінки в середньому в межах 4–6 балів, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень.

Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Результати тестування свідчать, що дівчата 11–15 років долають дистанцію 2000 м у середньому за 12,37–13,02 хв, хлопці – за 9,20–9,50 хв. Розвиток витривалості, відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності. Учні в середньому отримали за результатами тестування лише від 1 до 4 балів.

Дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу підлітків на 60 м. Результати бігу учнів на 60 м становлять 11,24–11,49 с (дівчатка) і 10,02–10,56 с (хлопчики). Розвиток швидкості в дівчаток 11–15 років не характеризується чіткими закономірностями змін (незначні зростання помічені лише у 12 та 14 років). У хлопців інтенсивне зростання швидкості виявлено в 13–15 років. Зміни становлять 5,39 %. Загалом, рівень розвитку швидкості в школярів, відповідно до вимог шкільної програми, дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню. Виняток складають лише результати тестування дівчат 14–15 років, які оцінені початковим рівнем навчальних досягнень.

Результати дослідження засвідчують, що учні виконують човниковий біг 4х9 м за 12,15–12,79 с (дівчатка), 11,12–11,83 с (хлопчики). Відносно інтенсивний період зростання спритності в хлопців спостерігається у віці 13–15 років.

Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 11–15 років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими показниками: дівчатка – 4,37–11,55 см, хлопчики – 1,23–7,49 см. Гнучкість поступово, але непрямолинійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку в дівчат – 11–13; 15 років, у хлопців – 12–15 років. Із результатів досліджень можна зробити висновок, що гнучкість у дівчат розвинена недостатньо й оцінюється початковим і середнім рівнями. Особливо низькі оцінки виявлено в респондентів 11–12 років. Деякі не значні відмінності цих показників зазначені у дослідженнях Кобеньок [14].

За результатами власного дослідження ми підтримуємо думку Т.П. Галенко [15], що велике значення під час формування інтересу школярів до туристсько-краєзнавчої діяльності мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків.

Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків та підтверджує результати досліджень І.Я. Коцана [16], К.В. Мулика [4] та інших науковців. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості. Що, зокрема, підтверджує висновки О. Топоркова [13], Г.В. Кобеньок [14].

Оцінюючи вплив туристично-краєзнавчої роботи виявили позитивну динаміку у фізичному розвитку школярів. Аналогічні дані отримані науковцями Т.І. Гриньовою, [12], Куріловою [17]

Висновки. В учнів, які займалися туризмом, виявлено позитивну динаміку у показниках фізичних якостей, а саме: показники швидко-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 с.; показник спритності в хлопців та в дівчат на 0,3 с; показник гнучкості зріс на 2 см у хлопців і у дівчат.

Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Перспективи подальших розвідок. Здійснене нами дослідження не вичерпує всієї проблематики щодо значення туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу розвитку фізичних здібностей підлітків. Подальшого наукового пошуку потребують дослідження туристсько-краєзнавчої діяльності у навчанні і вихованні підлітків.

Література

1. Студентський туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 18 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1).
2. Рубан В.Ю. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності / В.Ю. Рубан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк. – 2017. – № 1(37). – С. 72–76.
3. Косило М.Ю. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи у позашкільних навчальних закладах України другої половини ХХ – початку ХХІ століття: регіональний аспект // Молодий вчений № 6 (46), 2017. – С.230-235.
4. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с
5. Blakenship D. C. Applied Research and Evaluation Methods in Recreation / D. C. Blakenship – Human Kinetics, 2010. – 200 p
6. Brown D. R. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
7. Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W. The physical environment and child development: An

international review. International Journal of Psychology. 2013, vol.48(4), pp. 437–468. <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2013.804190>.

8. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева. – К., 2014. – 44 с.

9. Блистів Т, Благій О. Оцінювання ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку // Вісник Запорізького університету. Серія фізичне виховання та спорт. 2018;2: 72-78.

10. Дем'янчук О.Г. Зацікавленість дітей середнього шкільного віку видами туризму / О.Г. Дем'янчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 136–139

11. Гончаренко Н.А. Вплив фізичного навантаження на організм студентської молоді в умовах піших туристичних походів / Н. А. Гончаренко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – № 3. – Бердянськ : БДПУ, 2007. – С. 117–120

12. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21.

13. Топорков О., Безродна Л. Вплив пішохідного туризму на рівень розвитку загальної витривалості дітей середнього шкільного віку// Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності, 2016. – С.307-312

14. Кобеньок Г.В. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді / Г.В. Кобеньок, І.І. Козиненко // Вісник Черкаського університету. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. 3. – С. 54–59.

15. Галенко Т.П. Туристсько-краєзнавча робота в контексті формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старших підлітків / Тетяна Галенко // Туризм і краєзнавство : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 385–388

16. Коцан І.Я. Вплив регулярних занять туризмом на організм підлітків // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Сер. біологія. – 2000. - Вип. 32. - С. 28 – 31

17. Курілова В.І., Редько С.Ю., Пустовойт П.А., Щасливий С.М. Туристично-краєзнавча робота в школі як засіб морального та фізичного розвитку підростаючого покоління // Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. - № 3 (50) 2015. – С. 147-151

References

1. Studentskyi turizm [Student tourism]. Anot bibliogr pokazhchyy troma movamyu Seriya «Informatsiye zabezpechennya fizychnogo vykhovannya, sportu i turizmu», vyp. 1). [Internet]. Uklad Iryna Svistelnik. Lviv; 2017. 18 p. [Ukrainian]

2. Ruban Vlu. Dytyachyi turizm yak zasib pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti [Children's tourism as a means of increasing motor activity]. Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb nauk prats Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Luts'k. 2017; 1(37): 72–6. [Ukrainian]

3. Kosylo Mlu. Osoblyvosti turystsko–kraieznachoi roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh Ukrainy druhoï polovyny XX – pochatku XXI stolittia: rehionalnyi aspekt [Peculiarities of tourist and local lore work in out-of-school educational establishments of Ukraine in the second half of the XX – beginning of the XXI century: regional aspect]. Molodyi vchenyi. 2017; 6(46): 230–5. [Ukrainian]

4. Mulyk KV. Sportyvo–ozdorovchyi turizm v systemi fizychnoho vykhovannya shkoliariv i studentiv [Sports and wellness tourism in the system of physical education of pupils and students]: monohrafiia. K: FOP Brovin AV; 2015. 418 s. [Ukrainian]

5. Blakenship DC. Applied Research and Evaluation Methods in Recreation. Human Kinetics; 2010. 200 p.

6. Brown DR, Heath GW, Martin SL. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action. Human Kinetics; 2010. 280 p.

7. Ferguson KT, Cassells RC, MacAllister JW, Evans GW. The physical environment and child development: An international review. International Journal of Psychology. 2013; 48(4): 437–68. Doi: 10.1080/00207594.2013.804190

8. Andrieieva OV. Teoretyko–metodolohichni zasady rekreatsionoi diialnosti riznykh hrup naseleennia [Theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. Abstr. PhD. (Physical Ed&Sport.). K; 2014. 44 s. [Ukrainian]

9. Blystiv T, Blagiy O. Otsinyuvannya efektyvnosti organizatsiyno–metodychnogo zabezpechennya ozdorovcho–rekreatsionoi diialnosti uchnivskoyi molodi u zakladakh pozashkilnoi osvity turystsko–krayeznavchogo napryamu [Evaluation of the effectiveness of organizational and methodological support of health and recreational activities of students in out-of-school educational establishments of tourism and local lore]. Visnyk Zaporizkogo universytetu. Seriya fizychno vykhovannya ta sport. 2018; 2: 72–8. [Ukrainian]

10. Demianchuk OH. Zatsikavlenist ditei serednoho shkilnoho viku vydamy turizmu [Interest of middle school age children with the types of tourism]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. K: NPU im MP Drahomanova. 2011; 13: 136–9. [Ukrainian]

11. Honcharenko NA. Vplyv fizychnoho navantazhennia na orhanizm studentskoi molodi v umovakh pishykh turystychnykh pokhodiv [The influence of physical activity on the body of student youth in hiking]. Zbiryk naukovykh prats Berdianskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. 2007; 3: 117–20. [Ukrainian]

12. Hrynova TI, Mulyk KV. Dynamika pokaznykiv fizychnykh yakosti khloptsiv 10–13 rokiv pid vplyvom zaniat riznyymi

vydamy turyzmu [Dynamics of indicators of physical qualities of boys 10–13 years under the influence of employment of different types of tourism]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu. 2013; 10: 16–21. [Ukrainian]

13. Toporkov O, Bezrodna L. Vplyv pishokhidnoho turyzmu na riven rozvytku zahalnoi vytryvalosti ditei serednoho shkilnoho viku [Influence of hiking on the level of development of general endurance of middle school age children]. Osnovy sportyvnoho turyzmu v rekreatsiinii diialnosti 2016; 2016: 307–312.

14. Kobenok HV, Kozynenko II. Vplyv turyzmu na formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Impact of tourism on the formation of motivations for healthy lifestyles of students and students]. Visnyk Cherkaskoho universytetu. 2010; 191(3): 54–9. [Ukrainian]

15. Halenko TP. Turystsko-kraieznavcha robota v konteksti formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia starshykh pidlitkiv [Local history work in the context of the formation of a value attitude towards the own health of older adolescents]. Turyzm i kraieznavstvo: Zbirnyk naukovykh prats. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedagogichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Pereiaslav-Khmelnitskyi: PP «SKD»; 2012. p. 385–8. [Ukrainian]

16. Kotsan IIa. Vplyv rehuliamykh zaniat turyzmom na orhanizm pidlitkiv [The impact of regular tourism on the body of adolescents]. Visnyk Kyivskoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seria Biologhiia. 2000; 32: 28–31. [Ukrainian]

17. Kurilova VI, Redko Slu, Pustovoit PA, Shchaslyvyi SM. Turystychno-kraieznavcha robota v shkoli yak zasib moralnoho ta fizychnoho rozvytku pidrostaichoho pokolinnia [Local tourist work at school as a means of moral and physical development of the younger generation]. Naukovyi visnyk MNU imeni VO Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky. 2015; 3(50): 147–51. [Ukrainian]

УДК 615.83-055.2:616.366-002

Прима А. В.
Асистент,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
Миколаєнко А. О.
Магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ НЕМОВЛЯТ З ВРОДЖЕНОЮ КРИВОШЕЄЮ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

У статті обґрунтовано фізичну терапію немовлят з вродженою кривошеєю. Кривошея це порушення м'язів у шийному відділі у новонароджених та дітей грудного віку. Причинами кривошеї є вроджений порок розвитку м'яких тканин або аномалії розвитку шийного відділу хребта.

Ключові слова: фізична терапія, немовлята з вродженою кривошеєю, сучасні підходи.

Прима А. В., Миколаєнко А. А. Физическая терапия новорожденных с врожденной кривошеей: современные подходы.

В статье обоснована физическую терапию младенцев с врожденной кривошеей. Кривошея это нарушение мышц в шейном отделе у новорожденных и детей грудного возраста. Причинами кривошеи является врожденный порок развития мягких тканей или аномалии развития шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: физическая терапия, младенцы с врожденной кривошеей, современные подходы.

Prima A., Mykolaenko A. Physical therapy is not possible with congenital torticollis: current approaches.

The article substantiates the physical therapy of infants with congenital torticollis. Torticollis is a violation of the cervical muscle in newborns and infants. The causes of the curvature are congenital malformations of the soft tissues or abnormalities in the development of the cervical spine.

The goals of therapeutic exercise for congenital muscle curvature are: improving the trophic-clavicular and trapezius and trapezius and subcutaneous muscles of the neck; normalization of neck muscle tone by reducing the tone and contracture of the affected and improving the tone of the healthy muscle; restoration of reduced volume of movements in the cervical spine; prevention of secondary changes of the facial skull and cervical spine due to the progress of the curvature; prevention of retardation in the psychomotor development of the child; general strengthening of the child's body.

Physiotherapy treatment is performed to improve blood supply to the affected muscle, resorption of scar tissue. From the moment of detection of a torticollis appoint thermal procedures: paraffin applications, solyuks.

Massage performs the function of preparation for conducting physical training and aims at improving blood circulation and relaxation of the injured, as well as improving the tone of a healthy muscle or muscle group and is an integral part in the rehabilitation of premature infants.

The objectives of therapeutic physical training in congenital muscle curvature are: improving the trophic of the affected and healthy; balancing muscle tone by eliminating the muscle contracture of the affected muscle and strengthening the muscle on the healthy side; normalization of the volume of movements in the cervical spine; prevention of secondary changes (asymmetry of face, neck, curvature of the spine); prevention or elimination of lag in psychomotor development; increase nonspecific resistance of the body

Key words: physical therapy, infants with congenital torticollis, modern approaches.

Постановка проблеми. Протягом тривалого часу в Україні, як зазначають вчені Ю. С. Коржинський та Л. Р. Клос, «спостерігається негативна тенденція депопуляції та погіршення стану здоров'я населення, зокрема дітей» [3, с. 19]. Науковці наголошують, що «в умовах підвищення питомої ваги вагітних і немовлят, які мають високий рівень перинатального ризику та перинатальної патології, збереження здоров'я кожної дитини і забезпечення її подальшого адекватного розвитку та якості життя набувають не тільки медичного, але і соціального значення» [3, с. 19].

Г. Н. Хованська та Л. А. Пирогова у своєму посібнику «Загальні основи медичної реабілітації в педіатрії» зазначають, що за останні десятиліття в світі відзначається збільшення народжуваності дітей з вродженими фізичними аномаліями, дефектами інтелекту і хронічними захворюваннями, які становлять 6-8% від загального числа новонароджених [8, с. 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання, пов'язані з фізичною терапією немовлят з вродженою кривошеєю розглядали такі вчені та автори Е. Василенко, І. Марценюк [1], С. С. Волкова [2], Ю. С. Коржинський, Л. Р. Клос [3], С. Н. Попов, Н. М. Валєєв, Т. С. Гарасєва [4], С. А. Ступницька, О. І. Рябуха [5, 6], Г. Н. Хованская, Л. А. Пирогова [8] та інші вчені.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні фізичної терапії немовлят з вродженою кривошеєю.

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

Результати дослідження. У навчальному посібнику «Приватна фізіотерапія» термін «кривошея» визначається як деформація ший вродженого або набутого походження, що характеризується неправильним поворотом голови – її нахилом убік і поворотом навколо вертикальної осі [9, с. 476].

С. С. Волкова вказує, що «порушення м'язів у шийному відділі у новонароджених та дітей грудного віку незалежно від етіопатогенезу та клінічних проявів об'єднуються провідним симптомом «кривошия» (torticollis), тобто неправильне положення голови» [2, с. 119].

Під вродженої м'язової кривошеєю слід розуміти стійке скорочення грудино-ключично-соскоподібного м'яза, обумовлене її недорозвиненням, а також травмою в перинатальному періоді, що супроводжується нахилом голови і обмеженням рухливості в шийному відділі хребта, а у важких випадках – деформацією черепа та хребта [7, с. 100].

У навчальному посібнику «Приватна фізіотерапія» вказані причини кривоший: вроджений порок розвитку м'язів тканин (грудино-ключично-соскоподібного м'яза) або аномалії розвитку шийного відділу хребта [9, с. 476].

Завдання удосконаленої С. А. Ступницькою «програми фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошеєю є:

- 1) покращити загальний стан дитини;
- 2) відновити форму і функцію ураженого грудинно-ключично-соскоподібного м'яза;
- 3) покращити трофіку ураженого грудинно-ключично-соскоподібного м'яза;
- 4) усунути залишки гематом в ушкодженному грудинно-ключично-соскоподібному м'язі (у разі наявності);
- 5) зміцнити здоровий грудинно-ключично-соскоподібний м'яз;
- 6) нормалізувати обсяг пасивних і активних рухів у шийному відділі хребта;
- 7) нормалізувати або значно зменшити тонус напруженого трапецієподібного м'яза;
- 8) попередити виникнення та розвиток ускладнень (асиметрія обличчя, деформація голови, грудної клітки, викривлення хребта тощо);
- 9) стимулювати ослаблені вроджені рефлекси;
- 10) стимулювати поетапний віковий психомоторний розвиток дитини;
- 11) ліквідувати, зменшити наявні деформації;
- 12) відновити нормальні координаційні співвідношення в нервово-м'язовому апараті;
- 13) зруйнувати старі умовно-рефлекторні та компенсаторні механізми (шийний сколіоз, високе стояння надпліччя, поворот тулуба разом з головою) виробити нові рухові навички;
- 14) нормалізувати загальний м'язовий тонус» [5, с.338].

С. А. Ступницька та О. І. Рябуха зазначають, що «реабілітаційне обстеження дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошеєю, в першу чергу, повинно складатись із соматоскопії в різних вихідних положеннях (залежно від вікового періоду), а також двосторонньої пальпації грудинно-ключично-соско- подібних, трапецієподібних м'язів» [6, с. 149].

Завданнями лікувальної фізкультури при вродженій м'язовій кривошії С. С. Волкова вважає наступні:

- поліпшення трофіки грудинно-ключично-соскоподібних і трапецієподібних м'язів та підшкірного м'язу ший;
- нормалізація тонусу м'язів ший шляхом зменшення тонусу та контрактури ураженого і підвищення тонусу здорового м'яза;

- відновлення зменшеного обсягу рухів у шийному відділі хребта;
- профілактика вторинних змін лицевого черепа та шийного відділу хребта внаслідок прогресування кривоший;
- запобігання відставанню в психомоторному розвитку дитини;
- загальне зміцнення організму дитини [2, с. 121].

З методів фізичної терапії, на думку Е. Василенко та І. Марценюк, використовуються:

- лікувальна фізкультура – вправи, що дозволяють відновити і зберегти довжину грудино-ключично-соскоподібного м'яза, що проводяться з обережністю і без грубих насильницьких рухів, щоб уникнути додаткового травмування; коригуючі вправи, спрямовані на усунення деструкції ураженої частини м'язу і групи м'язів.

➤ масаж- виконує функцію підготовки до проведення заняття лікувальною фізкультурою і спрямований на поліпшення кровообігу і розслаблення пошкодженої, а також підвищення тонуусу здорової м'язи або групи м'язів і є невід'ємною частиною в реабілітації недоношених дітей [1].

На думку С. Н. Попова, Н.М. Валеева та Т. С. Гарасєвої завдання лікувальної фізичної культури при вродженій м'язовій кривошії є:

- поліпшення трофіки ураженої і здорової ГКСМ;
- урівноваження м'язового тонуусу за рахунок усунення м'язової контрактури ураженої м'язи і зміцнення м'язи на здоровій стороні;
- нормалізація об'єму рухів в шийному відділі хребта;
- профілактика вторинних змін (асиметрії обличчя, шиї, викривлення хребта);
- попередження або усунення відставання в психомоторному розвитку;
- підвищення неспецифічної опірності організму [4, с. 190].

Фізіотерапевтичне лікування проводять з метою поліпшення кровопостачання ураженої м'язи, розсмоктування рубцевих тканин [7, с. 103]. З моменту виявлення кривошії призначають теплові процедури: парафінові аплікації, солюкс, УВЧ [7, с. 103].

Як зазначається у навчальному посібнику «Приватна фізіотерапія», лікувальна гімнастика і масаж є методами корекції і спрямовані на підвищення еластичності, нормалізацію тонуусу, поліпшення трофіки як ураженої м'язи і її ніжок, так і м'язів непораженої боку [9, с. 477].

На думку С. Н. Попова, Н.М. Валеева та Т. С. Гарасєвої масаж проводиться в вихідному положенні лежачи на спині. Вчені підкреслюють, що масажист повинен стояти біля узголів'я дитини. Прийоми виконують подушечками пальців, в напрямку від вуха до ключиці [4, с. 190].

На думку С. С. Волкової, «фізіотерапевтичні процедури потрібно включати з 1–1,5-місячного віку та за призначенням лікаря проводити теплові процедури у вигляді солюксу, сухої грілки (мішечок з теплим піском, кухонною сіллю, насінням льону тощо) температурою 40С на 10–15 хвилин» [1, с. 122]. Вчена вказує, що «для уникнення опіку шкіри дитини перед прикладанням грілки до тіла дитини потрібно перевіряти її, приклавши до власної щоки» [1, с. 122].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії немовлят з вродженою кривошеєю засвідчив про недостатню увагу науковців до цього питання. У програму фізичної терапії немовлят з вродженою кривошеєю включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж та фізіотерапевтичні процедури.

Література

1. Василенко Е., Марценюк І. Основные направления физической реабилитации недоношенных детей с поражением опорно-двигательного аппарата. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/11788/1/EugeniyVasilenko%2C%20Igor%20Marceniuk.pdf> (дата обращения 19.12.2019).
2. Волкова С.С. Фізична реабілітація дітей грудного віку з кривошиєю. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 3 К (97). С. 119–123.
3. Коржинський Ю. С., Клос Л. Р. До питання реабілітаційного втручання при перинатальному гіпоксично-ішемічному ураженні центральної нервової системи, асоційованому з кривошиєю. Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. Львів, 2009. № 42. С. 19–21.
4. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений; под ред. С. Н. Попова. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 416 с.
5. Ступницька С. А. Реалізація здорового способу життя – сучасні практичні підходи до комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання у дітей з патологією опорно-рухової системи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2017. Випуск 5 К (86). С. 336–339.
6. Ступницька С. А., Рябуха О. І. Соматоскопічне обстеження як обов'язкова складова реабілітаційного обстеження дітей з патологією опорно-рухового апарату. Вісник проблем біології і медицини. 2017. Вип. 4. Том 2 (140). С. 145–151.
7. Травматология и ортопедия: руководство для врачей: в 3 томах; под ред. Ю. Г. Шапошникова. Москва: Медицина, 1997. 624 с.
8. Хованская Г. Н., Пирогова Л. А. Общие основы медицинской реабилитации в педиатрии: пособие для студентов педиатрического, медико-психологического, медико-диагностического факультетов и врачей. Гродно: ГрГМУ, 2010. 184 с.
9. Частная физиотерапия: учебное пособие; под ред. Г. Н. Пономаренко. Москва: ОАО Издательство «Медицина», 2005. 744 с.

Reference

1. Vasilenko E., Martseniuk I. Osnovnye napravleniya fizycheskoi reabylytatsyy nedonoshennykh detei s porazheniem oporno-dvyhatelnogo apparata. [The main directions of physical rehabilitation of premature infants with the defeat of the musculoskeletal system]. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/11788/1/EugeniyVasilenko%2C%20Igor%20Marceniuk.pdf> (date of circulation 19.12.2019). (In Russian).
2. Volkova S. S. (2018) Fizychna reabilitatsiia ditei hruдного viku z kryvoshiyeiu [Physical rehabilitation of infants with curvature]. Naukovy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. [Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov]. Issue 3K (97). pp. 119–123. (In Ukrainian).

3. Korzhynskiy Yu. S., Klos L. R. (2009) Do pytannia reabilitatsiinoho vtruchannia pry perynatalnomu hipoksychno-ishemichnomu urazhenni tsentralnoi nervovoi systemy, asotsiiovanomu z kryvoshyieiu [On the issue of rehabilitation intervention in perinatal hypoxic-ischemic lesions of the central nervous system associated with curvature]. Zdorovy sposib zhyttia : zb. nauk. st. [Healthy Lifestyle]. Lviv, 2009. № 42. pp. 19–21. (In Ukrainian).
4. Popov S. N., Valeev N. M., Haraseva T. S. (2004) Lechebnaia fizycheskaia kultura: ucheb. dlia stud. vyssh. ucheb. Zavedenyi [Therapeutic physical culture: textbook. for students. higher textbooks routine]; pod red. S. N. Popova. Moskva: Yzdatelskiy tsentr «Akademyia». 416 p. (In Russian).
5. Stupnytska S. A. (2017) Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni praktychni pidkhody do kompleksnoho zastosuvannia zasobiv fizychnoi reabilitatsii ta fizychnoho vykhovannia u ditei z patolohiieiu oporno-rukhoivoi systemy. [Implementation of healthy lifestyle - modern practical approaches to the complex application of physical rehabilitation and physical education in children with musculoskeletal disorders]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. [Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov]. Issue 5 K (86). pp. 336–339. (In Ukrainian).
6. Stupnytska S. A., Riabukha O. I. (2017) Somatopskopychno obstezhennia yak oboviazkova skladova reabilitatsiinoho obstezhennia ditei z patolohiieiu oporno-rukhoivoho aparatu. [Somatoscopic examination as a mandatory component of rehabilitation examination of children with musculoskeletal pathology]. Visnyk problem biolohii i medytsyny [Bulletin of problems of biology and medicine]. Vol. 4. Volume 2 (140). pp. 145–151.
7. Travmatolohiia y ortopediia: rukovodstvo dlia vrachei [Traumatology and orthopedics: a guide for doctors]: v T 3 tomakh; pod red. Yu. H. Shaposhnykova. Moskva: Medytyna, 1997. 624 p.
8. Khovanskaia H. N., Pyrohova L. A. (2010) Obshchye osnovy medytsynskoi reabylitatsyy v pedyatrii: posobyie dlia studentov pedyatricheskoho, medyko-psykholohycheskoho, medyko-dyagnostycheskoho fakultetov y vrachei [General basics of medical rehabilitation in pediatrics: a manual for students of pediatric, medical-psychological, medical-diagnostic faculties and doctors]. Hrodno: HrHMU. 184 p.
9. Chastnaia fizyoterapiia: uchebnoe posobyie [Private physiotherapy: study manual]; pod red. H. N. Ponomarenko. Moskva: OAO Yzdatelstvo «Medytsyna», 2005. 744 p.

Присяжнюк С.І.

Державний університет телекомунікацій м. Київ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

У статті висвітлена проблема системи фізичного виховання у загальноосвітній школі. Нині система шкільного фізичного виховання неспроможна позитивно впливати на негативну динаміку захворюваності школярів уже з першого класу.

Мета дослідження полягала у визначенні фізіологічної оцінки зміни показників гемодинаміки учнів залежно від віку під час адаптації організму до фізичного навантаження циклічного характеру. Перспективним шляхом щодо зміцнення та збереження здоров'я школярів та успішної адаптації їхнього організму до високих за обсягом розумових навантажень є підвищення ефективності системи фізичного виховання у загальноосвітній школі на основі індивідуального підходу до кожного учня, використання найбільш прогресивних методів та проведення уроків з фізичної культури на фоні позитивних емоцій.

Було визначено фізичне навантаження, що імітує природне пересування учнів у просторі, [7] Гарвардський степ-тест. При цьому висота сходінки підбиралася пропорційно довжини ноги. Таким чином, величина фізичного навантаження визначалась масою і довжиною тіла. Потужність фізичного навантаження давала змогу виявити в достатній мірі функціональні можливості серцево-судинної системи (ССС), а також дихальної системи – життєвої ємкості легенів (ЖЕЛ).

Ключові слова: учні, фізичне виховання, фізичне навантаження, Гарвардський степ-тест, фізична працездатність, фізична підготовленість, частота серцевих скорочень, життєва ємкість легенів.

Присяжнюк С.І. Динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физической загрузки школьников общеобразовательной школы. В статье освещена проблема системы физического воспитания в общеобразовательной школе. Сегодня система школьного физического воспитания неспособна положительно влиять на отрицательную динамику заболеваемости школьников уже с первого класса.

Цель исследования заключалась в определении физиологической оценки изменения показателей гемодинамики учеников в зависимости от возраста в процессе адаптации организма к физической нагрузке циклического характера. Перспективным путем к укреплению и сохранению здоровья школьников и успешной адаптации их организма к высоким по объему умственной загрузки есть повышение эффективности системы физического воспитания в общеобразовательной школе на основе индивидуального подхода к каждому ученику, использование наиболее прогрессивных методов и проведение уроков с физической культуры на фоне положительных эмоций.

Была определена физическая нагрузка, которая имитирует привычное передвижение учеников в пространстве, – Гарвардский степ-тест. При этом высота ступеньки определялась пропорционально длины ноги. Таким образом, величина физической загрузки определялась массой и длиной тела. Мощность физической нагрузки

давала можливість визначити в достаточній ступені функціональні можливості серцево-судинної системи (ССС), а також дихальної системи – життєвої ємкості легких (ЖЕЛ).

Ключевые слова: ученики, фізичне виховання, фізична навантаження, Гарвардський степ-тест, фізична працездатність, фізична підготовленість, частота серцевих скорочень, життєва ємкість легких.

Prysiashniuk S. Dynamics of indicators of cardiovascular and respiratory systems under the influence of physical activity of students of secondary school. The article describes the problem of physical education system at secondary school. Nowadays, the system of school physical education cannot positively influence the negative dynamics of the incidence of students from the very first grade.

The purpose of the study was to determine the physiological assessment of changes in hemodynamics of students depending on age during the adaptation of the body to exercise cyclic nature. The increasing of the efficiency of the physical education system in secondary school, based on the individual approach to each student, using the most progressive methods and lessons in physical education positive emotions is a promising way to strengthen and preserve the health of students and successfully adapt their bodies to high mental stress.

The Harvard Step Test was identified as the exercise that mimics the natural movement of students in space. The height of the step was selected in proportion to the length of the leg. The Harvard Step Test is based on the fact that the acceleration of the pulse after a standard loading, which is fixed in the recovery period, will be greater than the lower physical fitness of the subject (in this case, the pupils). The test is a significant physical activity. Thus, the magnitude of physical activity was determined by the weight and body length. The power of physical activity made it possible to identify to a sufficient extent the functional capabilities of the cardiovascular system (CVS), as well as the respiratory system - the vital capacity of the lungs (VCL).

Key words: pupils, physical education, physical activity, Harvard Step Test, physical performance, physical fitness, capabilities of the cardiovascular system, vital capacity of the lungs.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Проблема збереження здоров'я дітей з приходом їх до школи є важливим для системи освіти кожної країни. Початок навчання у школі для дітей є новим середовищем з висування нових, незнайомих умов, що вимагають від дітей суворої дисципліни і збільшення розумового напруження. Навчальний процес школи початку 20-х років ХХІ століття має суттєві відмінності від навчального процесу кінця ХХ століття. Введення до програми початкової школи таких предметів як іноземна мова та інформатика збільшили розумове навантаження, а три уроки з фізичної культури на тиждень не вирішують тижневий дефіцит рухової активності школярів.

Нині в Україні проживає близько 7,5 млн дітей віком до 17 років, у т.ч. 472,1 тис. дітей першого року життя. Майже кожна сьома дитина протягом останніх років народжується з відхиленнями у здоров'ї, високими залишаються рівні захворюваності та поширеності захворювань серед дітей, зростає інвалідність.

За даними ВООЗ, у формуванні стану здоров'я внесок соціальних чинників і способу життя становить близько 40%, чинників забруднення довкілля – 30%, біологічних чинників – 20%, медичного забезпечення – 10%. Проте ці величини усереднені, не враховують вікових особливостей росту і розвитку дітей, формування патології в окремі періоди їхнього життя, поширеності чинників ризику. Роль тих або інших соціально-генетичних і медико-біологічних чинників в розвитку несприятливих змін у стані здоров'я різна залежно від статі і віку індивідуума. За даними МОЗ України аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів із I групою здоров'я (здорові) від 10,1 % на початку першого класу до 3,8 % наприкінці молодшої школи та до 1,5 % протягом п'ятого класу ($p < 0,05$). Крім того, в молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7 % до 46,2 %, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2 % до 49,4 %. Негативні тенденції продовжувалися при переході в основну школу: питома вага школярів, що мали III групу здоров'я, в п'ятому класі становила 58,0 %, що значно перевищувало чисельність II групи (49,3 %, $p < 0,05$).

Отже, чітко проглядається протиріччя між збільшенням розумового навантаження на організм школярів і погіршенням їхнього здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підвищення ефективності існуючої системи фізичного виховання шкільної молоді визнається провідними фахівцями галузі [1; 2; 5; 7; 9; 10; 12]. Впродовж усього життя людини рухова активність посідає чільне місце. У дітей шкільного віку рухова активність сприяє формуванню росту і розвитку організму, підвищує опір організму до різних захворювань (Г.Л. Апанасенко, 1992; Е.С. Вільчковський, О.І. Курок, 2001; Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулін, Е.Б. Шауліна, 1986; Е.Т. Anne, 1995; В. К. Balsevich, 2002 та ін.). Внаслідок обмеження рухової активності, згідно тверджень фахівців (О.Д. Дубогай, 2012; Э.Г. Булич, И.В. Мурахов, 2003; G. Dintiman, 2003 та ін.) відбувається порушення функціонального стану центральної нервової системи як посередника між м'язовою системою та внутрішніми органами, що у свою чергу сприяє порушенню функціонального стану як окремих органів, так і усього організму зокрема, а також зниження імунної реактивності організму що призводить до виникнення різних захворювань (Ю.І. Борисова, 2009; С.В. Трачук, 2001; В. Brehm, 1993 та ін.). Однак, ряд фахівців (О.В. Андреева, 2014; Л.В. Волков, 1989; Я.С. Вайнбаум, 2003; І.В. Мурахов, 1984), свідчать, що не кожна рухова активність є ефективною, а лише та, що має оздоровчо-розвивальну спрямованість. Саме такий обсяг рухової активності має лише кожен п'ятий, сьомий учень в Україні, що є найнижчим показником у Європі (Г. Апанасенко, В. Гаврилюк, 2014; С.І. Присяжнюк, 2014; Е.Т. Хоулі, 2004). За твердженням О.В. Тимошенка (2011) це є однією із причин того, що уже у першому класі понад 30,0 % учнів мають хронічні захворювання, у п'ятому класі ця кількість збільшується до 50,0 %, а у дев'ятому класі сягає 64,0 %.

За даними лікарів значна кількість функціональних відхилень, що призводять до виникнення різних захворювань, що виникають внаслідок хронічного перевтомлення тих органів і систем, які активно включаються під час навчального процесу школярів (С.Л. Няньковський, 2018), що у свою чергу може розглядатися як специфічна реакція на адаптацію організму учнів до статичних, зорових, психологічних та інших компонентів розумової діяльності під час навчання (С.В. Бондаренко, 2017).

Вивчення динаміки серцево-судинної та дихальної систем під впливом фізичного навантаження школярів загальноосвітньої школи, використання отриманих результатів дослідження дає можливість визначати обсяг фізичного навантаження школярів під час уроків з фізичної культури, що у свою чергу сприятиме на підвищення їх розумової працездатності та зміцнення здоров'я.

Мета та завдання дослідження – проаналізувати сучасні наукові та науково-методичні літературні джерела з питань формування здоров'я сучасної шкільної молоді та визначення реакції серцево-судинної та дихальної систем на обсяг фізичного навантаження.

Організація та проведення дослідження. Дослідження проводилися впродовж навчального року. У дослідженнях приймали участь 194 учнів (від 25 до 31 учня у кожній віко-статевій групі), які займалися на уроках з фізичної культури за шкільною програмою затвердженою Міністерством освіти і науки України. Реакція серцево-судинної системи визначалася за частотою серцевих скорочень у спокої (сидячи), при степ-тесті (30 підйомів за 1 хвилину на сходинок висотою 1/3 довжини ноги учня протягом 3-4 хвилин залежно від віку) і у відновлювальному періоді протягом 2-ї хвилини після виконання степ-тесту. Визначення фізичної працездатності учнів проводилось за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Проводився аналіз наукової та науково-методичної літератури та анкетне опитування школярів. При обробці результатів дослідження були використані методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Від функціональної діяльності систем організму школярів залежить формування їхнього рівня фізичної підготовленості під час навчального процесу з фізичного виховання. Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання певного обсягу фізичного навантаження, що передбачене навчальною програмою. Вона характеризує рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності учнів, їх інтегральний показник, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично усі органи і системи організму [4; 6; 8]. Результати проведених досліджень (табл. 1) свідчать, що в процесі навчання у школі в учнів збільшуються зрушення ЧСС при виконанні степ-тесту. Так, якщо у хлопчиків 1-х класів при виконанні Гарвардського степ-тесту показники ЧСС збільшились з $90,6 \pm 1,42$ до $155,9 \pm 2,94$ (на $65,3$ уд/хв., то уже в 11 класі – з $79,5 \pm 1,93$ до $146,8 \pm 2,03$ (на $67,3$ уд/хв). Однак найбільша реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження спостерігалася у юнаків-дев'ятикласників – з $81,0 \pm 2,46$ до $152,2 \pm 2,87$ (на $71,2$ уд/хв).

Дещо інша картина спостерігалася у дівчат. У них чітко простежувалося підвищення реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження з 1 до 6 класу. Так, якщо у першокласниць ЧСС підвищилася з $91,3 \pm 0,77$ до $148,0 \pm 2,30$ (на $56,7$ уд/хв), у шестикласниць – з $91,4 \pm 0,86$ до $160,3 \pm 2,10$ (на $68,9$ уд/хв), то у дівчаток 7-го класу відбулося різке зниження цих показників з $90,2 \pm 1,94$ до $141,4 \pm 4,11$ (на $51,2$ уд/хв). І хоча у дівчат 9 і 11 класів знову дещо відбувалося підвищення показників реакції ЧСС на фізичне навантаження ($57,5$ та $58,5$ уд/хв), але усе ж таки вони могли б лише порівнюватися з показниками дівчаток 2-го класу ($58,2$ уд/хв).

Таблиця 1

Динаміка показників ЧСС і фізичної працездатності при виконанні Гарвардського степ-тесту учнями 1-11 класів, $M \pm m$

Клас	ЧСС до фізичного навантаження	ЧСС одразу ж після фізичного навантаження	ЧСС на 2-й хвилині відновлення	ІГСТ
Хлопці				
1	$90,6 \pm 1,42$	$155,9 \pm 2,94$	$101,5 \pm 1,49$	$64,88 \pm 0,96$
2	$89,0 \pm 1,40$	$140,3 \pm 2,42$	$101,2 \pm 3,86$	$65,75 \pm 3,17$
5	$85,4 \pm 1,77$	$150,4 \pm 3,40$	$95,5 \pm 2,54$	$68,31 \pm 0,25$
6	$84,9 \pm 1,76$	$151,6 \pm 2,69$	$94,06 \pm 2,64$	$71,06 \pm 2,01$
7	$86,2 \pm 4,26$	$154,8 \pm 3,09$	$98,2 \pm 3,88$	$90,3 \pm 4,06$
9	$81,0 \pm 2,46$	$152,2 \pm 2,87$	$96,7 \pm 1,92$	$87,5 \pm 2,78$
11	$79,5 \pm 1,93$	$146,8 \pm 2,02$	$101,8 \pm 3,10$	$85,12 \pm 3,12$
Дівчата				
1	$91,3 \pm 0,77$	$148,0 \pm 2,30$	$101,09 \pm 1,74$	$65,33 \pm 1,13$
2	$86,9 \pm 2,99$	$145,1 \pm 3,63$	$101,8 \pm 2,52$	$64,11 \pm 4,37$
5	$86,2 \pm 2,27$	$154,0 \pm 3,65$	$98,3 \pm 2,45$	$66,7 \pm 1,75$
6	$91,4 \pm 0,86$	$160,3 \pm 2,10$	$95,4 \pm 1,15$	$68,42 \pm 0,83$
7	$90,2 \pm 1,94$	$141,4 \pm 4,11$	$103,8 \pm 2,61$	$84,3 \pm 2,20$
9	$89,4 \pm 3,37$	$146,9 \pm 2,54$	$100,4 \pm 3,74$	$84,27 \pm 3,60$
11	$88,0 \pm 1,33$	$146,5 \pm 2,15$	$100,8 \pm 1,75$	$83,66 \pm 1,59$

Результати дослідження свідчать, що фізична робота, пов'язана з переміщенням маси свого тіла, для дівчат виявилася більш важкою по відношенню до хлопців. Але відновлення показників серцево-судинної системи після фізичного навантаження у дівчат відбувалися краще і більш швидше, ніж у юнаків. Зниження реакції серцево-судинної системи у дівчат 7-го класу свідчило про недостатній рівень адаптаційних можливостей у них даної системи, що є наслідком нехтуванням

виконання вправ циклічного характеру в системі навчального процесу з фізичного виховання. Що ж стосується фізичної працездатності, то як у хлопців, так і у дівчат вона підвищується до сьомого класу включно. У подальших класах відбувалося у хлопців відбувалося зниження більш інтенсивніше, ніж у дівчат. Як це можна пояснити? Організм людини – це одне ціле. І якщо відбуваються зміни в одній системі, то тут же виникають зміни і в іншій. Тому динаміка показників працездатності учнів є наслідком тих змін, щодо яких відзначалося вище. Разом з тим, на наш погляд, є деякі причини, що впливають на динаміку показників фізичної підготовленості школярів взагалі.

По-перше, великий вплив здійснюють соціальні чинники. В Україні все менше і менше уваги звертається на культ здоров'я та здоровий спосіб життя. У той час, як в усьому світі боротьба з палінням, вживанням алкоголю, наркотиків та іншим негативним явищам, що негативно впливають на здоров'я шкільної і студентської молоді, здійснюється на державному рівні, в Україні майже ніякої належної уваги не приділяється. Більше того, деякі депутати Верховної Ради України із фракції "Опозиційна платформа – за життя" критикують Міністерство освіти і науки України, зокрема, і зате, що шкільною програмою забагато годин виділяється на фізичну культуру.

По-друге, повна відсутність у засобах масової інформації пропаганди фізичної культури і спорту серед населення, починаючи з раннього віку, як ефективного засобу зміцнення здоров'я.

По-третє, низький рівень ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах, особливо з учнями основної школи.

По-четверте, пасивна участь школярів щодо підвищення свого рівня фізичної підготовленості. Така пасивність школярів старших класів опосередковано впливає і на учнів початкової школи. По-п'яте, злочинна байдужість батьків до рівня фізичної підготовленості, а значить, і до здоров'я своїх дітей. Їхнє невігластво і безкультур'я в питаннях фізичної культури переходить усі межі. Але це не їхня вина, а їхнє горе. Ряд дослідників відзначають більш швидке впровадження і відновлення у дітей молодшого шкільного віку після адекватних фізичних навантажень: більш швидке відновлення ЧСС і артеріального тиску (АТ) у школярів 8-12 років, ніж у юнаків 16-18 років після максимальної роботи на велоергометрі (В.С. Фарфель, 1959). Найбільша продуктивність процесу відновлення безпосередньо під час роботи відзначається у дітей 9 років, а потім вона знижується (Я.А. Еголінський, 1939). Є дані про те, що однакова інтенсифікація кровообігу призводить до більшої утилізації кисню у молодшому шкільному віці, ніж у старшому (В.Д. Сонькін, 1979). Один із важливих окисних ферментів мітохондрій, цитохром «а» м'язів людини, збільшуючись у віці 35-7 до 11 років, у подальшому знижується (І.А. Корнієнко, 1979). Вікове зниження тканинних окисних процесів відбувається з 9 до 17 років [1; 7; 8]. У дітей другого дитинства більший діапазон фізичних навантажень виконується в аеробному режимі (В.Д. Сонькін, 1979). Так, у школярів 9-10 років робота до ЧСС 170 уд/хв. Не призводить до помітної активації анаеробних механізмів енергопродукції і уся робота виконується у більш економному аеробному режимі. У юнаків 16-17 років 14,0 % енергопродукції утворюється анаеробним шляхом [1; 2; 5]. Необхідно також відзначити відсутність вікової динаміки відносно величини максимального споживання кисню (МСК на 1 кг маси тіла) (А.О. Гумінський, 1973), а МСК, віднесене до одиниці м'язової маси, збільшується від 5-7 до 11 років з 151 до 181 мл/хв х кг, потім знижується до 165 у 14 років і до 138 мл/хв х кг у дорослого (В.Д. Сонькін, 1979).

Одним із завдань наших досліджень було визначення зміни показників дихальної системи (ЖЄЛ) на фізичні навантаження Гарвардського степ-тесту. Результати наведені у таблиці 2 свідчать, що у школярів 1-6 класів адаптаційні можливості дітей до великих навантажень аеробного характеру не викликають сумнівів. Після фізичного навантаження показники ЖЄЛ у школярів цього віку стали більші, ніж до проби. Так, різниця між показниками до навантаження і після навантаження у хлопчиків становила від 171 мл у першокласників і до 77 мл у шестикласників. У дівчаток цього віку – відповідно 111 і 136 мл. Тоді, як у школярів 13-17 років спостерігалось вірогідне зниження цього показника (< 0,05). Чим же цей факт можна пояснити?

Таблиця 2

Динаміка показників ЖЄЛ при виконанні Гарвардського степ-тесту учнями 1-11 класів, М±m

Клас	Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) мл	
	До початку виконання навантаження	Після виконання навантаження
Хлопці		
1	1267,74 ± 34,00	1438,70 ± 28,04
2	1579,16 ± 59,71	1654,16 ± 54,53
5	1450,00 ± 44,41	1634,37 ± 44,57
6	1788,33 ± 45,92	1865,00 ± 40,40
7	2125,00 ± 159,37	2090,00 ± 103,46
9	2550,00 ± 117,84	2408,33 ± 109,71
11	2928,12 ± 150,32	2765,62 ± 175,26
Дівчата		
1	1122,58 ± 28,69	1233,87 ± 24,87
2	1388,88 ± 57,60	1477,77 ± 50,37
5	1315,38 ± 42,33	1500,00 ± 45,57
6	1578,57 ± 48,39	1714,28 ± 40,87
7	1700,00 ± 68,96	1620,00 ± 67,57
9	2204,54 ± 155,45	2100,00 ± 144,02
11	2529,91 ± 52,91	2329,16 ± 48,81

З віком киснева вартість роботи зменшується (А.О. Гумінський, 1973; Я.А. Еголінський, 1939; А.З. Колчинська, 1973). Я.А. Еголінський (1939) вирахував, що коефіцієнт корисної дії (ККД) під час роботи на ручному ергометрі у хлопчиків 15 років на 12,5 %, а у 18-річних юнаків на 30,0 % вищий, ніж у хлопчиків 8-9 років. Невисокий ККД у дітей під час виконання фізичних навантажень частково обумовлений високими енергозатратами на саме надходження кисню до тканин. При однаковому використанні кисню інтенсивність вентиляції, швидкість надходження кисню, транспортування його кров'ю у дітей значно вища (Б.К. Гуняді, 1971). Збільшення використання кисню під час м'язової діяльності пов'язано із збільшенням об'єму легеневої вентиляції, межа якої тим менша, чим молодша за віком дитина. У дітей 8-9 років максимальна величина хвилинного об'єму дихання (ХОД) під час виконання фізичної роботи, коли реєструється максимальне використання кисню (МВК), складає 500 мл, а у 10-11-річних – 600 мл. Максимальний ХОД у віці 16 років досягає 800 мл, у той час як у дорослих ХОД може перевищувати 1000 мл (А.З. Колчинська, 1973). Збільшення ХОД під час виконання фізичних навантажень у молодших школярів має певні обмеження у зв'язку з невеликим максимальним об'ємом дихання. Тому у дітей у більшій мірі, ніж дорослих, під час м'язової діяльності зростає частота дихання (ЧД). Максимальна ЧД у дітей 8-11 років і підлітків 13-14 років при навантаженні однакової інтенсивності у 1,5 рази більша, ніж у дорослих (А.З. Колчинська, 1973).

В процесі росту і розвитку дитини знижується інтенсивність легеневої вентиляції у розрахунку на одиницю маси тіла. Максимальна інтенсивність легеневої вентиляції у хлопчиків 8-9 років складає 1660 мл/хв х кг, у віці 10-11 років – 1580 мл/хв х кг, у підлітків 13 років – 1450 мл/хв х кг (А.З. Колчинська, 1973).

Існує лінійна залежність між об'ємом легеневої вентиляції та використанням кисню під час м'язової діяльності. Із збільшенням потужності виконуваної роботи дана залежність порушується: легенева вентиляція зростає в більшій мірі, ніж використання кисню. Більш значний приріст ХОД пов'язують з накопиченням у крові продуктів анаеробного метаболізму. Кількість навантаження, при якому розпочинається цей непропорційно швидкий приріст легеневої вентиляції, у дітей молодшого шкільного віку значно нижчий, ніж у дітей 13-17 років, і тому при фізичних навантаженнях, що супроводжуються хвилинним використанням кисню, створюється відносна гіпервентиляція. Так, наприклад, дівчаткам у віці 8-9 років, що раніше не займалися спортом, в умовах межових велоергометричних навантажень для отримання одного літру кисню знадобилось провентилювати через легені 32 літри повітря, а у віці 15-16 років було досить і 15 літрів (С.Б. Тихвинський, 1972). В останній час у педагогічній літературі накопичились факти, що свідчать про високі функціональні можливості під час виконання вправ аеробного характеру молодшими школярами. За даними дослідників і наших особистих [10; 16], діти молодшого віку більш працездатні, ніж прийнято думати (Г.П. Юрко та ін., 1978). Нами доведено, що діти 7-8 років можуть виконувати великий обсяг бігового навантаження (3000 м за 18-25 хв). Обмеження працездатності у цьому віці обумовлено не можливостями вегетативних систем, а якістю нервової регуляції і психологічними особливостями (складність виконання довготривалої і одноманітної роботи) [10].

Висновки. 1. Згідно проведених досліджень можна зробити висновки, що в учнів 1-11 класів, які займаються фізичною культурою лише за шкільною програмою, виконуючи фізичну роботу, пов'язану з переміщенням свого тіла у просторі, не відбувається удосконалення механізмів адаптації ССС, до того ж динаміка пристосувальних реакцій учнів 13-17 років носить негативний характер. 2. Адаптаційні можливості дівчаток нижчі, ніж у хлопчиків.

3. Відсутність, за даними літературних джерел, відзначеної «негативної» вікової динаміки під час адаптації ССС до фізичних навантажень у юних спортсменів цього ж віку дозволяє вважати, що однією із основних причин, відзначених віковими змінами функції ССС і дихальної системи, є недостатній руховий режим школярів-неспортсменів.

4. Для підвищення функціональної діяльності серцево-судинної і дихальної систем учнів 1-11 класів необхідно приділяти більше уваги використанню протягом усього навчального року на уроках з фізичної культури вправам аеробного характеру. **Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження підвищення функціональної діяльності серцево-судинної та дихальної систем школярів з використанням вправ аеробного характеру.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 1985. – 52 с.
2. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В.Г. Арефьев // Вісник Чернігівського держ. пед. університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 118. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: 3б. наук. праць. – Чернівці: ЧДПУ, 2014. – Т.3. – С. 5-10.
3. Гриненко М.Ф. Сколько же надо двигаться / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
4. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.
5. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: Учеб. пособ. / Уклад. Р.А. Шабунин, Ю.И. Новоженков. – Свердловск: Свердловский государственный педагогический институт, 1981. – 80 с.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
7. Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.
8. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпо. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
9. Присяжнюк С.І. Підвищення розумової активності учнів 2-3 класів засобами фізичної культури / С.І. Присяжнюк. – К.: Світоч, 1995. – 31-33.
10. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи: Монографія / С.І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 340 с.

11. Anne E.T. The curriculum process in physical education /E.T. Anne, L.B. Linda //Wime Brown publitiars. – USA. – 1995. – P. 671-688.
12. Bachman I.C. Motor learning and performance as related to age and sex in two measures of balance coordination /I.C. Bachman //Research Quarterly. – 1961. – V. 32. – P. 123-137.
13. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
14. Brehm B. Essay on wellness /B. Brehm. – New York: Harper Collins. – 1993. – P. 598-611.
15. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.
16. Prsyazhniuk S., Oleniev D., Tiazhyina A., Parczevskyy Y., Semerun V., Popov M., Antonyuk O., Lyshevska V., Krasnov V., Parkhomenko V., Bloschynskiy I. Methods of development of physical qualities of schoolchildren of the sixth grade depending on the volume of the physical activity // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), ISSN: 2322-3537. Vol. 8, (3.1), 2019. P. 91-99. (міжнародне видання, що входить до науко метричної бази **Web of Science**).

References

1. Apanasenko H.L. Physical development of children and adolescents /H.L. Apanasenko. - K.: Health, 1985. - 52 p.
2. Arefiev V.H. Adolescent health and motor activity / V.H. Arefiev // Bulletin of Taras Shevchenko State Pedagogical University of Chernihiv. - No. 118. - Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports: Collection of science work - Chernihiv: TSSPUC, 2014. - Vol.3. - P. 5-10.
3. Hrinenko M.F. How much do we need to move / M.F. Hrinenko, T.Y. Efimova. - Moscow: Knowledge, 1985. - 64 p.
4. Hotovtsev P.I. Self-control in physical training / P.I. Hotovtsev, V.I. Dubrovskiy. - Moscow: Physical education and sport, 1984. - 32 p.
5. Motor activity and response of the vegetative systems of the body of the younger schoolchildren to physical activity: Training manual/ R.A. Shabunin, Yu.I. Novozhenov. - Sverdlovsk: Sverdlovsk State Pedagogical Institute, 1981. - 80 p.
6. Dembo A.H. Medical control in sports / A.H. Dembo. - Moscow: Medicine, 1988. – 288 p.
7. Motylianskaya R.E. Medical control during mass physical-health-improving work / R.E. Motylianskaya, L.A. Yerusalimsky. - M.: Physical education and sport, 1980. - 96 p.
8. Pirohova E.A. The effect of physical exercise on human performance and health / E.A. Pirohova, L.Ya. Ivashchenko, N.P. Strapko. - Kyiv: Healthy, 1986. - 152 p.
9. Prsyazhniuk S.I. The increase of mental activity of pupils of the 2-3 classes by means of physical culture / S.I. Prsyazhniuk. - Kyiv: Svitoch, 1995. – p. 31-33.
10. Prsyazhniuk S.I. Features of the method of the development of physical qualities of the primary school pupils: Monography/ S.I. Prsyazhniuk. - Kyiv: Publishing center of NUES of Ukraine, 2014. - 340 p.
11. Anne E.T. The curriculum process in physical education /E.T. Anne, L.B. Linda //Wime Brown publitiars. – USA. – 1995. – P. 671-688.
12. Bachman I.C. Motor learning and performance as related to age and sex in two measures of balance coordination /I.C. Bachman //Research Quarterly. – 1961. – V. 32. – P. 123-137.
13. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
14. Brehm B. Essay on wellness /B. Brehm. – New York: Harper Collins. – 1993. – P. 598-611.
15. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition – Human Kinetics, 2003. – 272 p.
16. Prsyazhniuk S., Oleniev D., Tiazhyina A., Parczevskyy Y., Semerun V., Popov M., Antonyuk O., Lyshevska V., Krasnov V., Parkhomenko V., Bloschynskiy I. Methods of development of physical qualities of schoolchildren of the sixth grade depending on the volume of the physical activity // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), ISSN: 2322-3537. Vol. 8, (3.1), 2019. P. 91-99. (міжнародне видання, що входить до науко метричної бази **Web of Science**).

Проценко Катерина Петрівна,
Мерзлікіна Ольга Анатоліївна
НПУ імені М.П.Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Проведено дослідження щодо особливостей застосування фізичних вправ у фізичній терапії дітей дошкільного віку з захворюваннями дихальної системи в умовах спеціального закладу.

Ключові слова: фізична терапія, діти дошкільного віку, захворювання дихальної системи, спеціальний заклад.

Проценко К. П., Мерзлікіна О. А. Особенности физической терапии детей дошкольного возраста с заболеваниями дыхательной системы в условиях специального заведения. Проведено исследование относительно особенностей применения физических упражнений в физической терапии детей дошкольного возраста с заболеваниями дыхательной системы в условиях специального заведения.

Ключевые слова: физическая терапия, дети дошкольного возраста, заболевания дыхательной системы, специальное заведение.

Protsenko K.P., Merzlikina O.A. Features of physical therapy of children of preschool age with diseases of the respiratory system in the conditions of a special institution. The research on the peculiarities of the use of physical exercises in physical therapy of preschool children with respiratory diseases in the conditions of a special institution was conducted.

The relevance of this study is due to the large number of respiratory diseases in children. Almost every preschool child has had a common cold for several years.

The incidence rates are largely related to insufficient external respiration function, poor drainage of the bronchopulmonary system, and weakness of the muscles involved in respiratory movements, which leads to the accumulation of conditionally pathogenic flora, decreased local immunity and outbreaks of one or the other. Diseases of the respiratory sphere of the child.

Analysis of literary sources and observation of the process of physical therapy in the conditions of a special institution for children of primary school age revealed the shortcomings in the methodology of conducting health classes in chronic nonspecific lung diseases in children and showed the need for its improvement.

The purpose of the study was to identify the peculiarities of the use of exercise in physical therapy of preschool children with diseases of the respiratory system in a special institution.

Thus, our literature data indicate that in addition to the inappropriate response to bronchial load, changes from other organs and systems, such as the cardiorespiratory system, neuro-regulatory mechanisms of muscle activity, psychological status, the contribution of which to the formation of complicated adaptation to physical activity in children with bronchopulmonary diseases has not been studied.

The analysis of the literature we have learned has shown that in the existing methods of physical therapy of preschool children with diseases of the respiratory system the main attention was paid to breathing exercises of different types, but the exercises on the flexibility and development of the child's physical strength and exhalation force were not used sufficiently. Therefore, our research is aimed at developing a more versatile and effective technique that will affect the flexibility, development of muscle strength.

Key words: physical therapy, preschool children, respiratory system diseases, special institution.

Постановка проблеми. Актуальність цього дослідження обумовлена значною кількістю захворювань органів дихання у дітей. Практично кожна дитина дошкільного віку неодноразово впродовж року хворіє на простудні захворювання, а у 10-30% дітей виникають різні ускладнення: від фарингітів і бронхітів до важких хронічних пневмоній та інфекційно-алергічної бронхіальної астми [7, с. 3]. Останнім часом збільшилася також частота важких форм захворювання.

На думку вітчизняних і зарубіжних учених: фізіологів, пульмонологів, терапевтів, інфекціоністів - показники захворюваності значною мірою пов'язані з недостатньою функцією зовнішнього дихання, з поганим дренажем бронхо-легеневої системи, із слабкістю м'язів, що беруть участь в дихальних рухах, що призводить до накопичення умовно патогенної флори, зниження локального імунітету і спалаху того або іншого захворювання дихальної сфери дитини [9, с. 12].

О.Є. Пешкова вважає, що останніми роками зростає дефіцит рухової активності у дітей, що страждають хронічними захворюваннями легенів (для яких характерне зниження резервних можливостей дихальної серцево-судинної системи) [12, с. 4]. Боротьба з гіпокінезією, на думку багатьох авторів, є одним з найважливіших чинників профілактики і лікування бронхо-легеневих захворювань у дітей. Особливо зростає значення боротьби з гіподинамією для хворих дітей, що мають характерну погану переносимість фізичних навантажень, що часто викликає утруднення видиху і розвиток нападу задухи.

Дослідженнями Н.Ю. Семенової показано, що погана переносимість навантажень у дітей з бронхо-легеневими захворюванням пов'язана із станом детренованості, що розвивається в результаті малорухомого способу життя [14, с. 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Високий відсоток інвалідизації хворих з захворюваннями дихальної системи привертає увагу великої кількості фахівців: Р. Г. Артамонова [1], В. К. Белякової [2], Л.В. Беш [3], Н.О. Івасик [8, с. 17], С. В.Хрущова [15] до вивчення цієї проблеми і пошуку нових ефективних методів фізичної терапії дітей дошкільного віку з бронхо-легеневими захворюваннями.

Аналіз літературних джерел і спостереження за процесом фізичної терапії в умовах спеціального закладу для дітей молодшого шкільного віку дозволив виявити недоліки в методиці проведення оздоровчих занять при хронічних неспецифічних захворюваннях легенів у дітей і показав необхідність її удосконалення.

Мета дослідження полягала у виявленні особливостей застосування фізичних вправ у фізичній терапії дітей дошкільного віку з захворюваннями дихальної системи в умовах спеціального закладу.

Для досягнення поставленої мети ми застосовували наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У дітей дошкільного віку простудні захворювання виникають в 10 разів частіше, ніж усі інші захворювання разом узяті. Простуда викликається вірусами. Інфекція знижує здатність організму чинити опір захворюванню і починають діяти небезпечніші збудники - стрептококи, пневмококи та вірус грипу. Ці бактерії дістають можливість розмножуватися, викликаючи важкі захворювання і стани.

Бронхіти є однією з найчастіших форм ураження органів дихання. Бронхіт - це простудне захворювання, яке поширюється на бронхи. Тісний контакт слизової оболонки бронхів з довкіллям, насиченим великою кількістю агресивних чинників, сприяє розвитку самих різних реакцій в цій частині органів дихання: запальною, алергічною реакціями. Л.Н. Приступа вважає, що чим більше насичують довкілля агресивні чинники: бактерії, віруси, інгаляційні алергени, дим, пил, токсичні гази - тим триваліше їхня дія, тим частіше розвиваються різні ураження бронхів і тим більше стійкий характер вони мають [13, с. 33].

В останні роки дослідження Н.О. Івасик вказують на можливість шкідливого впливу цих чинників на стан бронхолегеневої системи у дітей молодшого шкільного віку, а також на значення мікроклімату житлових приміщень, куріння батьків для такого показника, як частота захворювань органів дихання у дітей [8, с. 17]. Як і деякі інші захворювання, що мають місце в дитячому віці, захворювання дихальної системи у дітей можуть служити основою для захворювання органів дихання в дорослому періоді.

У процесі фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку із захворюваннями дихальної системи в умовах спеціального закладу перше місце відводиться лікувальній фізичній культурі. С. М. Іванов вважає її одним з основних методів ліквідації порушень функції органів дихання, кровообігу і центральної нервової системи у хворих хронічними неспецифічними захворюваннями легенів [7, с. 10].

Усім хворим дітям із захворюваннями дихальної системи показана лікувальна фізична культура - спеціальний цикл вправ, за допомогою яких хворий може полегшити собі дихання навіть при спазмах бронхів. Як відмічає Н.М. Логвин, гімнастика протипоказана хворим астмою тільки у стадії загострення, при важких ураженнях серця і гострих інфекційних захворюваннях [10, с. 59].

Лікувальні вправи мають бути спрямовані на ліквідацію закупорки дрібних бронхів, мобілізацію і тренування м'язів, що беруть участь в диханні, на поліпшення вентиляції легенів.

Наприклад, при бронхіальній астмі ускладнений видих. У хворих астмою, ускладненою емфіземою легенів, грудна клітка і легені увесь час знаходяться в стані глибокого вдиху. Навіть при видиху вона залишається розширеною. При цьому особливо погіршується вентиляція легенів. У механізмі дихання велику роль грає міжреберна мускулатура, особливе значення має діафрагма. Крім того, має велике значення рухливість ребер відносно грудини і хребта. Це обумовлює оптимізацію екскурсії грудної клітки для цього віку.

Величезна кількість захворювань хребта у дітей значною мірою робить вплив на дихальну функцію і практично завжди призводить до слабкості міжреберних м'язів і зменшення екскурсії грудної клітки.

В.О. Єпіфанов вважає, що фізичні навантаження є невід'ємною складовою частиною повсякденного життя як здорових, так і хворих дітей [5, с. 336]. Тривалий час оптимальним руховим режимом для хворих вважався щадний режим, що характеризується обмеженням рухової активності.

Установка на «щадність» була обумовлена тим, що більшість тих, що страждають захворюваннями дихальних шляхів, як відомо, погано переносять фізичне навантаження: у них виникає задишка, відчуття дихального дискомфорту, у ряді випадків розвивається напад задухи.

Зв'язок нападу бронхіальної астми з фізичним навантаженням відзначався дослідниками протягом багатьох років і був основою необхідності обмеження рухової активності цього контингенту хворих.

Погана переносимість фізичного навантаження хворими пояснювалася, у свою чергу, наявним у них утрудненням дихання, що приводить в умовах навантаження до розвитку гіпоксемії з наступною тканинною гіпоксією.

Розширення уявлень про компенсаторні можливості дитячого організму, успіхи функціональної діагностики в пульмонології значно розширили уявлення про дихальну недостатність. Всупереч думці, що існувала раніше, про те, що фізичне навантаження виявляє гіпоксемию, невизначену у спокої, виявилось, що помірні фізичні навантаження не лише не посилюють, але, навпаки, покращують оксигенацію крові.

За свідченням С. В. Хрущова, розвиток гіпоксемії є пізньою і необов'язковою ознакою дихальної недостатності, що диктує необхідність пошуку ранніх її критеріїв, що виникають при підвищенні вимог до функції зовнішнього дихання [15, с. 297]. Це має особливе значення у зв'язку з тим, що збільшення фізичного навантаження у дітей з бронхо-легеневими захворюваннями може бути причиною розвитку бронхіальної обструкції, яка ускладнює переносимість хворими м'язової роботи.

На думку Н.Ю. Семенової, реакція бронхів на фізичне навантаження у значної частини хворих бронхіальною астмою характеризується розвитком обструкції, що досягає максимуму через 3-5 хвилин після закінчення роботи [14, с. 22]. Якщо погіршення бронхіальної прохідності не призводить до розвитку задухи і проявляється зниженням після фізичного навантаження функціональних показників форсованого видиху більш ніж на 15-20 % від початкових величин у спокої, то говорять про розвиток після навантажувального бронхоспазму. Корінною відмінністю реакції бронхів астматиків від бронхіальної відповіді на фізичне навантаження здорових людей і хворих іншими хронічними неспецифічними захворюваннями легенів є ступінь після навантажувального бронхоспазму у здорових і тих, що страждають іншою легеневою патологією. Звуження просвіту бронхів у них відсутнє або виражено трохи, не досягаючи 10 % від початкових величин.

Розвиток нападу задухи після фізичного навантаження В.В. Жмилевська називає бронхіальною астмою фізичного навантаження або астмою фізичного зусилля [6, с. 15]. У останніх публікаціях Р.Г. Артамонова з'явилися відомості про те, що бронхіальна астма фізичного навантаження може виникнути і у неастматичних хворих [1, с. 6].

З метою підвищення толерантності бронхів до фізичного навантаження вітчизняні і зарубіжні дослідники широко застосовують систему інтенсивних фізичних вправ постійної або наростаючої інтенсивності з одночасним тренуванням видиху.

Н.Л. Іванова розробила систему інтенсивних тренувань на велоергометрі хворих бронхіальною астмою і хронічною пневмонією, що застосовують в стаціонарних умовах [7, с. 21].

В. К. Белякова запропонувала критерії для призначення різних за інтенсивністю рухових режимів у вигляді дозованої ходьби, занять на велотренажері, бігу в процесі фізичної терапії дітей з рецидивуючими захворюваннями легенів [2, с. 75].

При цьому більшість дослідників відмічають послаблення або ліквідацію після навантажувального бронхоспазму,

хоча окремі автори наводять протилежні дані, що свідчать про неефективність фізичних тренувань в плані лікування астми фізичного зусилля.

На сьогоднішній день існує декілька напрямів методик лікувальної фізичної культури для хворих, що страждають бронхіальною астмою.

Наприклад, А.А. Маєвський розробив комплекс дихальних вправ (хатха-йога) [11, с. 87]. Він складається з трьох дихальних вправ: повного дихання йогів, дихання уйяй та очищаючого дихання.

Методика доктора К.П. Бутейко заснована на збільшенні часу затримки видиху в процесі занять. На відміну від наведених вище методик, комплекс лікувальної фізкультури А.Н. Стрельнікової включає поєднання фізичних вправ з дихальними вправами нестандартного чергування вдиху і видиху [9, с. 17]. При виконанні цієї гімнастики треба робити по чотири шумні короткі вдихи носом, потім 3-5 секунд довільне дихання і знову без зупинки чотири шумні вдихи носом. При виконанні кожної вправи не можна затримувати і виштовхувати видихи. Вдих - гранично активний, видих - абсолютно пасивний. Плечі у момент видиху нерухомі. У деяких вправах цієї методики робиться замість 4-х вісім активних вдихів. Комплекс вправ триває 30 хвилин.

Таким чином, приведені нами дані літературних джерел свідчать про те, що окрім неадекватної реакції на навантаження з боку бронхів певну роль грають зміни з боку інших органів і систем, зокрема, кардіореспіраторної системи, нейро-регуляторних механізмів забезпечення м'язової діяльності, психологічного статусу, вклад яких у формування ускладненої адаптації до фізичних навантажень у дітей з бронхо-легеневими захворюваннями практично не вивчений.

Висновки. Аналіз вивчених нами літературних джерел показав, що в існуючих методиках фізичної терапії дітей дошкільного віку із захворюваннями дихальної системи основна увага приділялася дихальним вправам різного типу, але недостатньо використовувалися вправи на гнучкість і розвиток фізичної сили дитини, сили видиху. Тому наші дослідження спрямовані на розробку більш різносторонньої і ефективної методики, яка впливатиме на гнучкість, розвиток сили м'язів у тому числі і міхреберних та відновлення функцій дихальної системи.

Література

1. Артамонов Р.Г. Значение нарушений бронхиальной проходимости в диагностике бронхиальной патологии у детей. *Педиатрия*. 2002. №1. С. 6-10.
2. Белякова В. К. Двигательная активность в реабилитации детей с рецидивирующими заболеваниями легких. Днепропетровск, 2006. 214с.
3. Беш Л. В. Бронхиальная астма у подростков. Львів : ЛДКФ «Атлас», 2008. 175с.
4. Вовканич А.С. Застосування різних методик фізичної реабілітації при бронхіальній астмі у дітей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. №19. С. 13-17.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие. Москва : ГЭОТАРИ Медиа, 2006. 568 с.
6. Жмылевская В. В. Влияние физических факторов на параметры внешнего дыхания. ЛФК и массаж. 2006. № 10. С. 15-17.
7. Иванова Н. Л. Физическая реабилитация детей с бронхиальной астмой в возрасте 7-12 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2000. 23 с.
8. Ivasik N.O. Individualnij pidhid do fizichnoyi rehabilitaciyi ditej, hvorih na bronhialnu astmu. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*. 2003. №6. С. 17-26.
9. Kochetkova I. N. Paradoksalnaya gimnastika Strelnikovej. Moskva : Sov. sport, 1989. 32 s.
10. Logvin M.L. Fizichna rehabilitacija ditej s zahvoryuvannyam bronhialna astma. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*. 2006. №6. С. 59-61.
11. Maevskij A.A. Kompleks dyhatelnyh uprazhnenij (Hatha-Jogi) dlya kupirovaniya razvivayushegosya pristupa udushya pri bronhialnoj astme. *Kurortologiya*, 2005. №1. С.87-88.
12. Pashkova O.E. Kliniko-patogenetichni osoblivosti bronhialnoyi astmi ta yiyi likuvannya u ditej z sindromom nediferencijovanoj sistemnoyi displaziyi spoluchnoyi tkanini : avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Doneck, 2005. 21 s.
13. Pristupa L.N. Bronhialna astma ta metabolichnij sindrom: obgruntuvannya patogenetichnih pidhodiv do diagnostiki, likuvannya ta profilaktiki : avtoref. dis.... doktora med. nauk. Kiyiv, 2006. 33 s.
14. Semenova N.Yu., Shiryayeva I.S., Savelev B.P. Vliyanie fizicheskoy nagruzki na bronhialnyu prohodimost u ditej, bolnyh bronhialnoj astmoj. *Pediatrics*, 1993. № 3. С. 12-14.
15. Hrushev S. V. Fizicheskaya kultura detej s zabolevaniyami organov dyhaniya : ucheb. posobie. Moskva : Akademiya, 2006. 304 s.

References

1. Artamonov R.G. (2002). Znachenie narusheniy bronhialnoy prohodimosti v diagnostike bronhialnoy patologii u detey. *Pediatrics*. (1). p. 6- 10.
2. Belyakova V. K. (2006). Dvigatel'naya aktivnost v reabilitatsii detey s retsidiviruyuschimi zabolevaniyami legkih. Dnepropetrovsk. 214 p.
3. Besh L. V. (2008). Bronhialna astma u pidlitkiv. Lviv. 175 p.
4. Vovkanich A.S. (2003). Zastosuvannya riznih metodik fizichnoyi reabilitatsiyi pri bronhialny astmy u ditej. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*. (19). p. 13-17.
5. Epifanov V. A. (2006). Lechebnaya fizicheskaya kultura. Moskva. 568 p.
6. Zhmyilevskaya V. V. (2006). Vliyanie fizicheskikh faktorov na parametry vneshnego dyhaniya. LFK i massazh. (10). p. 15-17.

7. Ivanova N. L. (2000). Fizicheskaya reabilitatsiya detey s bronhialnoy astmoy v vozraste 7-12 let (avtoref. dis. kand). Moskva. 23 p.
8. Ivasik N.O. (2003) Individualnij pidhid do fizichnoyi reabilitatsiyi ditej, hvorih na bronhialnu astmu. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. (6). p. 17-26.
9. Kochetkova I. N. (1989) Paradoksalnaya gimnastika Strelnikovoj. Moskva. 32 p.
10. Logvin M.L. (2006). Fizichna reabilitatsiya ditej s zahvoryuvannjam bronhialna astma. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. (6). p. 59-61.
11. Maevskij A.A. (2005) Kompleks dyhatelnyh uprazhnenij (Hatha-Jogi) dlya kupirovaniya razvivayushegosya pristupa udushya pri bronhialnoj astme. Kurortologiya. (1). S.87-88.
12. Pashkova O.E. (2005). Kliniko-patogenetichni osoblivosti bronhialnoyi astmi ta yiyi likuvannya u ditej z sindromom nediferencijovanoj sistemnoyi displaziji spoluchnoyi tkanini (avtoref. dis. kand). Doneck. 21 p.
13. Pristupa L.N. (2006) Bronhialna astma ta metabolichnij sindrom: obgruntuvannya patogenetichnih pidhodiv do diagnostiki, likuvannya ta profilaktiki (avtoref. Dis. Doktora). Kiyiv. 33 p.
14. Semenova N.Yu. & Shiryayeva I.S. (1993). Vliyanie fizicheskoy nagruzki na bronhialnuyu prohodimost u detej, bolnyh bronhialnoj astmoy. Pediatriya. (3) .p. 12-14.
15. Hrushev S. V. (2006). Fizicheskaya kultura detej s zabolevaniyami organov dyhaniya. Moskva. 304 p.

УДК 615.83-055.1:616-002.5

Путров С. Ю.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Великанова Н. І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 30-40 РОКІВ, ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті обґрунтовано сутність фізичної терапії жінок 30-40 років, хворих на пневмонію на санаторному етапі: проблеми та перспективи. Застосування фізичної терапії сприятиме відновленню нормального механізму дихання, покращанню легеневої вентиляції та виводу мокротиння, запобіганню виникненню ателектазів і утворенню плевральних спайок, посиленню крово- і лімфообігу, обмінних процесів у легенях та розсмоктуванню патологічного вогнища в них; активізації діяльності серцево-судинної та інших систем організму.

Ключові слова: сутність фізичної терапії, жінки 30-40 років, хворі на пневмонію, санаторний етап, проблеми та перспективи.

Путров С. Ю., Великанова Н. І. Сущность физической терапии женщин 30-40 лет, Хворые пневмонией на санаторном этапе: проблемы и перспективы. В статье обоснована сущность физической терапии женщин 30-40 лет, больных пневмонией на санаторном этапе: проблемы и перспективы. Применение физической терапии будет способствовать восстановлению нормального механизма дыхания, улучшению легочной вентиляции и выводу мокроты, предотвращению возникновения ателектазов и образованию плевральных спаек, усилению крово- и лимфотока, обменных в легких и рассасыванию патологического очага в них; активизации деятельности сердечно-сосудистой и других систем организма.

Ключевые слова: сущность физической терапии, женщины 30-40 лет, больные пневмонией, санаторный этап, проблемы и перспективы.

Putrov S. Yu., Velikanova NI The essence of physical therapy of women 30-40 years old with pneumonia at the sanatorium stage: problems and perspectives. The article substantiates the essence of physical therapy of women 30-40 years old with pneumonia at the sanatorium stage: problems and prospects. The use of physical therapy will help restore the normal mechanism of breathing, improve pulmonary ventilation and expectoration of sputum, prevent the emergence of atelectasis and the formation of pleural adhesions, increased blood and lymph circulation, metabolic processes in the lungs and absorption; activation of activity of cardiovascular and other systems of an organism.

Pneumonia is an inflammation of the lungs caused by germs, viruses, fungi, a decrease in natural immunity, a general weakening of the body, a decrease in the resistance of the pulmonary-bronchial tissue.

Breathing exercises and movements for the muscles of the neck, shoulder girdle, arms and legs affect the activity of the cardiovascular system, increasing the functional reserves of the myocardium, increasing muscular blood flow, reducing the general peripheral vascular resistance, increasing.

Tasks of therapeutic physical culture: accelerating the elimination of the inflammation, improving bronchial patency and drainage function of the bronchi, restoring uniformity of ventilation of the lungs, eliminating muscle imbalance, improving the activity of neurohumoral mechanisms of regulating the function of external respiration, restoration or enhancement of external respiratory function (elimination of dissociation between alveolar ventilation and pulmonary blood flow), cardiovascular system activity and the subtle properties of the organism, increasing psychological status and exercise tolerance.

Key words: the essence of physical therapy, women 30-40 years old, patients with pneumonia, sanatorium stage,

problems and prospects.

Постановка проблеми. Епідеміологічні дослідження, проведені науковцями останніми роками, свідчать про значну розповсюдженість запальних процесів у легенях, які характеризуються тенденцією до зростання захворюваності і летальності.

І. М. Григус, Л. В. Миронюк вказують, що «одними з основних та найавторитетніших джерел інформації для лікарів з питань діагностики та лікування хворих на пневмонію є клінічні рекомендації (консенсуси), підготовлені провідними спеціалістами за результатами перспективних рандомізованих порівняльних, належно контрольованих досліджень з урахуванням постулатів доказової медицини» [2, с. 39]. Науковці підкреслюють, що «на жаль, проведення досліджень такого рівня в Україні поки що утруднене через наявну економічну ситуацію» [2, с. 39].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією хворих на пневмонію розглядали такі вчені та автори В. М. Березов, В. М. Васильєв, Є. І. Дзись, В. М. Жебель, І. П. Кайдашев, В. А. Капустник, І. Ф. Костюк, С. Й. Крижанівська, М. А. Оринчак, М. С. Расін, В. М. Федосєєва, Т. А. Хамазюк, О. А. Хренов та О. О. Якименко [1], І. М. Григус, Л. В. Миронюк [2], Н. М. Мазур, В. М. Боднар, І. М. Гойдаш [5], В. М. Мухін [6], С. Н. Попов, Н. М. Валєєв, Т. С. Гарасєва [7], В. С. Сухан, Л. В. Дичка, О. С. Блага [8].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні сутності фізичної терапії жінок 30-40 років, хворих на пневмонію на санаторному етапі: проблеми та перспективи.

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

Результати дослідження. У навчальному посібнику «Лікувальна фізична культура», авторами якого є С.Н. Попов, Н. М. Валєєв та Т. С. Гарасєва, термін «пневмонія» тлумачиться як важке інфекційне захворювання, при якому вражається вся легенева частка (крупозна, часткова пневмонія) або ж окрему ділянку легкого (вогнищева пневмонія, бронхопневмонія) [7, с. 54].

В. М. Березов, В. М. Васильєв, Є. І. Дзись, В. М. Жебель, І. П. Кайдашев, В. А. Капустник, І. Ф. Костюк, С. Й. Крижанівська, М. А. Оринчак, М. С. Расін, В. М. Федосєєва, Т. А. Хамазюк, О. А. Хренов та О. О. Якименко пневмонію визначають як «групу різних за етіологією, патогенезом і морфологією гострих інфекційно-запальних захворювань легень із переважним залученням у патологічний процес респіраторних відділів і обов'язковою наявністю внутрішньоальвеолярної запальної ексудації» [1, с. 31].

В. М. Мухін термін «пневмонія» трактує як «запалення легень, що спричиняється мікробами, вірусами, грибами, зниженням природного імунітету, загальним ослабленням організму, зменшенням опірності легенево-бронхіальної тканини» [6, с. 280]. Вчений вказує, що «пневмонія може бути як самостійним захворюванням, так і ускладненням інших хвороб (грип, кір, хвороби серця та ін.)» [6, с. 280].

В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага пневмонію визначають як «загальне тяжке інфекційне захворювання з ураженням усієї легені чи її значної частини (крупозна пневмонія) або окремих невеликих ділянок легень (осередкова пневмонія)» [8, с. 7].

За етіологічним і клініко-рентгенологічними ознаками пропонується розподіл пневмоній на типові та атипові, хоча даний розподіл досить спірно і неоднозначно [3, с. 244].

Виникнення, перебіг і наслідки пневмонії, як вказують В. М. Березов, В. М. Васильєв, Є. І. Дзись, В. М. Жебель, І. П. Кайдашев, В. А. Капустник, І. Ф. Костюк, С. Й. Крижанівська, М. А. Оринчак, М. С. Расін, В. М. Федосєєва, Т. А. Хамазюк, О. А. Хренов та О. О. Якименко, «залежать від патогенних властивостей збудника і характеру відповіді організму хворого на інфекцію. Мікроорганізми проникають у легені інгаляційним (аерогенним) шляхом з навколишнього повітря, при аспірації – з носоглотки, верхніх дихальних шляхів (найбільш актуально для бактеріальної пневмонії), рідко – гематогенним шляхом чи per continuitatem» [1, с. 32].

В. М. Мухін вказує, що «пневмонія характеризується високою температурою, болем у боці при диханні, кашлем з мокротинням, задишкою, порушеннями функції серцево-судинної системи, загальним пригніченим станом хворого. Перебіг крупозної пневмонії більш тяжкий, оскільки патологічним процесом уражена доля або вся легеня і загальна інтоксикація організму вища» [6, с. 281].

Лікування пневмонії, вказують В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага, «необхідно проводити за принципами етіопатогенетичної комплексної терапії на фоні лікувально-охоронного режиму, який створює необхідні передумови для відновлення нормальної реактивності та захисних сил організму хворого» [8, с. 7].

За клініко-рентгенологічними даними виділяють наступні види пневмоній:

- вогнищева;
- очагово-зливна;
- часткова (крупозна);
- сегментарна;
- інтерстиціальна [3, с. 245].

І. М. Григус, Л. В. Миронюк вказують, що «застосування фізичної терапії сприятиме відновленню нормального механізму дихання, покращанню легеневої вентиляції та виводу мокротиння, запобіганню виникненню ателектазів і утворенню плевральних спайок, посиленню крово- і лімфообігу, обмінних процесів у легенях та розсмоктуванню патологічного вогнища в них; активізації діяльності серцево-судинної та інших систем організму» [2, с. 41].

Н. М. Мазур, В. М. Боднар та І. М. Гойдаш вказують, що «дихальні вправи та рухи для м'язів шиї, плечового пояса, рук і ніг впливають на діяльність серцево-судинної системи, підвищуючи функціональні резерви міокарда, збільшуючи

м'язовий кровоплин, знижуючи загальний периферійний судинний опір, підвищуючи оксигенацію крові та утилізацію кисню» [5, с. 60].

У підручнику «Лікувальна фізична культура і лікарський контроль» зазначається, що «завдання лікувальної фізичної культури при пневмонії є:

- максимальне включення здорової легеневої тканини в процес дихання,
- стимулювання крово- і лімфообігу в ураженій частці,
- профілактика ателектазів [4, с. 133].

У навчальному посібнику «Лікувальна фізична культура», авторами якого є С. Н. Попов, Н. М. Валеев та Т. С. Гарасева вказується, що завданням ЛФК є:

- 1) підвищення загального тонуусу організму хворого;
- 2) посилення крово- і лімфообігу в малому колі - для прискорення розсмоктування інфільтрату (ексудату) в легкому;
- 3) збільшення легеневої вентиляції, нормалізація глибини дихання, збільшення рухливості діафрагми, виведення мокротиння;
- 4) попередження утворення спайок в порожнині плеври, профілактика розвитку бронхіту, бронхоектазів (розширення і деформації бронхів);
- 5) адаптація дихального апарату до фізичного навантаження [7, с. 55].

В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага вказують, що «невід'ємною і найбільш суттєвою частиною фізичної терапії хворих на пневмонію є ЛФК, тому що не тільки сприяє морфологічному та функціональному відновленню органів дихання, але й забезпечує досконалу адаптацію всього організму до звичайних для даного хворого умов побуту і праці» [8, с. 7].

Н. М. Мазур, В. М. Боднар та І. М. Гойдаш вказують, що «раннє використання спеціальних дихальних вправ із урахуванням показань і протипоказань помітно прискорює одужання хворих» [5, с. 60].

У підручнику «Лікувальна фізична культура і лікарський контроль» зазначається, що доцільно використовувати елементи спортивних ігор, дозовану ходьбу в темпі від 60 до 90 крок / хв, велотренування, тредміл, працетерапію [4, с. 134].

В. М. Мухін вважає, що «фізіотерапія на санаторному етапі націлена на активізацію імуніологічних властивостей організму, покращання вентиляції і газообміну в легенях, попередження інфекції, тренування термоадаптаційних механізмів, загартовування пацієнта» [6, с. 285].

В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага наголошують, що «у санаторних умовах у заняття можна вводити спортивні вправи (плавання, веслування, ходьбу на лижах, легкоатлетичні вправи тощо), спортивні ігри (волейбол, теніс) і поєднувати їх із загартовуванням» [8, с. 7].

Н. М. Мазур, В. М. Боднар та І. М. Гойдаш підкреслюють, що «завдання лікувальної фізичної культури: прискорення ліквідації вогнища запалення, поліпшення бронхіальної прохідності й дренажної функції бронхів, відновлення рівномірності вентиляції легень, усунення м'язового дисбалансу, поліпшення діяльності нейрогуморальних механізмів регулювання функції зовнішнього дихання, відновлення або підвищення функції зовнішнього дихання, поліпшення вентиляційно-перфузійних процесів (усунення дисоціації між альвеолярною вентиляцією і легеневим кровоплином), діяльності серцево-судинної системи і захисних властивостей організму, підвищення психологічного статусу і толерантності до фізичних навантажень» [5, с. 60].

В. М. Мухін вказують, що «лікувальний масаж призначають періодично для підвищення резервів дихальної системи, покращання бронхіальної прохідності, еластичності легень, підтримання тонуусу дихальних м'язів. Масажують груди, спину, міжреберні проміжки, шию і надпліччя» [6, с. 284].

Н. М. Мазур, В. М. Боднар та І. М. Гойдаш підкреслюють, що «використовують вправи: статичні (локалізоване дихання), динамічні дихальні, дренажні та для розтягнення спайок. Поліпшення трофічних процесів у тканині легень сприяє профілактиці пневмофіброзу. Дихальні вправи та рухи для м'язів шиї, плечового поясу, рук і ніг впливають на діяльність серцево-судинної системи, підвищуючи функціональні резерви міокарда, збільшуючи м'язовий кровоплин, знижуючи загальний периферійний судинний опір, підвищуючи оксигенацію крові та утилізацію кисню» [5, с. 60].

Лікувальну фізичну культуру, на думку В. М. Мухіна, «проводять відповідно до призначеного рухового режиму для загального зміцнення і підвищення неспецифічної опірності організму, зміцнення м'язів плечового поясу, грудної клітки, живота, удосконалення механізму дихання, покращання вентиляції і газообміну в легенях, розвитку їх резервних можливостей; попередження подальшого розвитку пневмосклерозу, бронхіальних змін та загострення патологічного процесу в легенях; поліпшення функції серцево-судинної та інших систем організму, підвищення фізичної працездатності хворого» [6, с. 284].

Висновки. Проведений аналіз сучасних підходів до фізичної терапії хворих на пневмонію свідчить про недостатню увагу до цього питання.

Література:

1. Березов В. М., Васильєв В. М., Дзись Є. І., Жебель В. М., Кайдашев І. П., Капустник В. А., Костюк І. Ф., Крижанівська С., Оринчак М. А., Расін М. С., Федосєєва В. М., Хамазюк Т. А., Хренов О. А., Якименко О. О. Внутрішні хвороби: підручник для студентів стоматологічних факультетів. Полтава. ЧФ «Форміка». 2002. 344 с.
2. Григус І. М., МIRONЮК Л. В. Особливості проведення фізичної реабілітації у хворих на вогнищеву пневмонію. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 39-41.
3. Заболевания органов дыхания у детей; под редакцией проф. Б.М. Блохина. Москва: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2007. 616 с.

4. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник; под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. Москва: Медицина, 1990. 368 с.
5. Мазур Н. М., Боднар В. М., Гойдаш І. М. Методика лікувальної фізкультури для реабілітації хворих на позагоспітальну пневмонію. Практика і досвід. 2010. № 3. С. 60-63.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 488 с.
7. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений; под ред. С.Н. Попова. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 416 с.
8. Сухан В. С., Дичка Л. В., Блага О. С. Лікувальна фізична культура при захворюванні органів дихання: методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 50 с.

Reference

1. Berezov V. M., Vasyliiev V. M., Dzys Ye. I., Zhebel V. M., Kaidashev I. P., Kapustnyk V. A., Kostiuk I. F., Kryzhanivska S., Orynychak M. A., Rasin M. S., Fedosieieva V. M., Khamaziuk T. A., Khrenov O. A., Yakymenko O. O. (2002) Vnutrishni khvoroby: pidruchnyk dlia studentiv stomatolohichnykh fakultetiv [Internal diseases: a textbook for students of dental faculties]. Poltava. ChF «Formika». 344 p. (In Ukraine).
2. Hryhus I. M., Myroniuk L. V. (2011) Osoblyvosti provedennia fizychnoi rehabilitatsii u khvorykh na vohnyshchevu pnevmonii [Features of conducting physical rehabilitation in patients with focal pneumonia]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichniproblemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and medical and biologicalproblems of physical education and sports]. № 3. S. 39-41. (In Ukraine).
3. Zaboievanyia orhanov dykhanyia u detei [Respiratory diseases in children]; pod redaktsyei prof. B.M. Blokhyna. Moskva: YD «MEDPRAKTYKA-M», 2007. 616 p. (In Russian).
4. Lechebnaia fyzkultura y vrachebnyi kontrol: uchebnyk [Physical training and medical control]; pod red. V. A. Epyfanova, H. L. Apanasenko. Moskva: Medytsyna, 1990. 368 p. (In Russian).
5. Mazur N. M., Bodnar V. M., Hoidash I. M. (2010) Metodyka likuvalnoi fizkultury dlia rehabilitatsii khvorykh na pozahospitalnu pnevmonii [Methods of therapeutic physical training for rehabilitation of patients with community-acquired pneumonia]. Praktyka i dosvid [Practice and experience]. № 3. pp. 60-63. (In Ukraine).
6. Mukhin V. M. (2009) Fizychna rehabilitatsiia: pidruchnyk [Physical rehabilitation: a textbook]. Kyiv: Olimp. l-ra, 488 p. (In Ukraine).
7. Popov S. N., Valeev N. M., Haraseva T. S. (2004) Lechebnaia fizycheskaia kultura: ucheb. dlia stud. vyssh. ucheb. Zavedenyi [Therapeutic physical culture: textbook. for students. higher textbooks routine]; pod red. S.N. Popova. Moskva: Yzdatelskyi tsentr «Akademyia». 416 p. (In Russian).
8. Sukhan V. S., Dychka L. V., Blaha O. S. (2014) Likuvalna fizychna kultura pry zakhvoriuvanni orhaniv dykhannia: metodychni rekomendatsii [Medical therapeutic culture in respiratory diseases: methodical recommendations]. Uzhhorod, 2014. 50 p. (In Ukraine).

Редькіна М. А.

**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

В статті охарактеризовано фізичний стан студентів педагогічних спеціальностей з низьким рівнем рухової активності; розкрито основні причини зниження рухової активності.

Підкреслено, що рухова активність студентської молоді розглядається як невід'ємна частина життєдіяльності та покращення фізичного стану студентів.

Зазначено, що структура рухової активності багатогранна і індивідуалізована для кожної окремої людини. Охарактеризовано, як в умовах розумової зайнятості студенти організовують своє дозвілля.

Розкрито важливість підвищення мотивації до рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання.

Ключові слова: фізичний стан, рухова активність, студенти, фізичне виховання.

Редькіна М. А. Характеристика физического состояния студентов педагогических специальностей с низким уровнем двигательной активности. В статье охарактеризованы физическое состояние студентов педагогических специальностей с низким уровнем двигательной активности; раскрыты основные причины снижения двигательной активности.

Подчеркнуто, что двигательная активность студенческой молодежи рассматривается как неотъемлемая часть жизнедеятельности и улучшения физического состояния студентов.

Отмечено, что структура двигательной активности многогранна и индивидуализированная для каждого отдельного человека. Охарактеризованы, как в условиях умственной занятости студенты организуют свой досуг.

Раскрыто важность повышения мотивации к двигательной активности студентов в аспекте реализации оздоровительных задач физического воспитания.

Ключевые слова: физическое состояние, двигательная активность, студенты, физическое воспитание.

Redkina M. Physical state characteristics at the students of pedagogical specialties with low motor activity level.

The article describes the physical condition at students of pedagogical specialties with low level of physical activity; the main reason of impaired motor activity are described.

It is emphasized that motor activity of student youth is considered as an integral part of life activity and improvement of physical condition of students.

It is noted that the structure of motor activity is multifaceted and individualized for each individual. It describes how students organize their leisure activities in the context of mental employment.

The importance of increasing the motivation to the physical activity of students in the aspect of realization of wellness tasks of physical education is revealed. Most scholars focus on the general problems of youth motor activity.

Healthy can be considered a person who is characterized by harmonious physical and mental development and well adapted to the surrounding physical and social environment. The harmonious development of the individual is ensured by adequate motor activity, cultural and aesthetic activity. Motor activity is also one of the main factors that determine the health and physical condition of the population. At the present stage of society's development, the problem of preserving and promoting the health of people and maintaining a healthy lifestyle is becoming increasingly acute. Studies show that systematic exercise, compliance with proper motor and hygiene regimen are the most effective means of preventing many diseases and maintaining a normal level of performance of the body.

Keywords: physical condition, physical activity, students, physical education.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я людей, дотримання здорового способу життя.

У нашій країні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (у 3 рази), стенокардію (у 2,4 рази), інфаркт міокарда (на 30%) [3]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму [4].

Однією із причин низьких показників рухової активності є підвищення навчального навантаження та стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій.

Здоровою можна вважати людину, котра відзначається гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища. Гармонійний розвиток особистості забезпечує адекватна рухова активність і культурно-естетична діяльність. Рухова активність є також одним з головних чинників, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення.

Аналіз літературних джерел. Більшість науковців акцентують увагу на загальних проблемах рухової активності молоді (В. І. Віленський, В. В. Романенко, Г. П. Грибан, Л. М. Басанець, О. І. Іванова, С. Ю. Николаєв та ін.), зокрема, недостатня рухова активність знижує позитивне значення для покращення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості і є чинником виникнення й розвитку захворювань (Н. І. Фалькова, І. Р. Боднар, В. І. Філінков) [3].

В сучасних науково-методичних працях досить широко розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності, досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану за допомогою використання Фремінгемської методики (М. Земська, С. А. Савчук, Є. О. Котов, І. Насадюк); закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану досліджували О. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, А. І. Драчук, О. С. Куц, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Хрипко.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцева, В. М. Марчука послаблення впливу м'язової діяльності на організм призводить до глибоких порушень обміну речовин та енергії, діяльності серцево-судинної та інших систем організму, що різко знижує життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного старіння організму [6].

Практичний досвід показує, що студенти педагогічних спеціальностей, не мають змоги повною мірою організовувати свою рухову активність. Це зумовлено досить великим розумовим навантаженням, низькою мотивацією до занять фізичною культурою, не дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів [1, 7].

В результаті проведено нами дослідження встановлено, що високий рівень рухової активності становить лише 5,6% у хлопців та 3,4% у дівчат.

Зниження рівня рухової активності сучасної молоді погіршує функції опорно-рухового апарату, процеси обміну речовин, порушує нервово-рефлекторні зв'язки, що закладені природою та закріплені в процесі важкої фізичної роботи, призводить до розладів регуляції діяльності серцево-судинної і інших систем та розвитку дегенеративних захворювань.

Крім того, внаслідок недостатньої рухової активності знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури. Це призводить до порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості, затримки вікового розвитку фізичних якостей. Тривале перебування в одноманітному положенні викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що призводить до їх стомлення і посилює несприятливий вплив гіпокінезії [5].

При низькому рівні рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни мало помітні, проте негативний кумулятивний вплив гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються у зниженні функціональної активності органів і систем; в порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції; в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; в порушенні обмінних процесів; в збільшенні

об'єму жирової тканини [3].

Тому, з метою визначення фізичного стану студентів та мотивації до рухової активності нами було проведено анкетування та дослідження за методикою О. Пирогової студентів 1 курсу Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова загальною кількістю 54 особи.

Проведене анкетування дало можливість визначити мотиваційний стан студентів до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивні інтереси, відповідності змісту занять фізичними вправами інтересам, потребам і можливостям студентів, прагнення студентів до здорового способу життя.

Так, кількість студентів, які виявляють позитивне ставлення до занять фізичними вправами та регулярно відвідують заняття на I курсі становила 54,5% хлопців та 67,1 % дівчат.

24,3% хлопців та 18,5% дівчат вважають зміст фізичного виховання цікавим, тоді як негативно сприймають обов'язкові заняття 32,3% хлопців і 35,6% дівчат, а 43,4% та 45,9% відповідно - відчують лише частковий інтерес.

Так, серед хлопців та дівчат I курсу найбільш прийнятною формою фізичного виховання є секційні заняття (68,5%); самостійно фізичними вправами займається 14,2% студентів; активно беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах – 17,3% студентів.

Анкетуванням визначено прагнення студентів до здорового способу життя, зокрема, відсутність шкідливих звичок, регулярно займаються фізичними вправами, дотримуються раціонального харчування 35, 5 % дівчат та 12,3 % хлопців.

Показники фізичного здоров'я студентів оцінювали за функціональними індексами: масоростовий, життєвий та силовий індекси (табл. 1).

Результати вимірювання показників фізичного здоров'я студентів порівнювалися з нормативними за шкалою професора Г. М. Апанасенка [2].

Таблиця 1

Характеристика показників фізичного здоров'я хлопців та дівчат 1 курсу ($x \pm \sigma$)

Стать	Масо-ростовий індекс, кг/м ²	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %
дівчата	21,7±3,4	53,9±13,6	37,2±8,5
хлопці	21,7±2,6	58,5±11,4	54,1±14,2

Так, середнє значення масо-ростового індексу дівчат становить 21,7±3,4 кг/м² у хлопців – 21,7±2,6, 12 отримані результати вказують на середній рівень.

За результатами дослідження показники життєвого індексу у хлопців знаходяться в межах середнього рівня, а у дівчат - вище середнього. Так, ЖІ дівчат 1 курсу становить 53,9±13,6 мл/кг, а у хлопців 58,5±11,4 мл/кг.

Показники силового індексу вказують на оцінку тону м'язової маси тіла. Дослідженням співвідношення динамометрії кисті та маси тіла у студентів 1 курсу встановлено, що у дівчат даний показник становить $\approx 37,2 \pm 8,5\%$, у хлопців даний показник становить 54,1±14,2%. Порівняння середнього значення СІ досліджуваних студентів з середньовіковими нормами для хлопців та дівчат показало, що цей показник знаходиться в межах низького рівня.

Проведений на констатувальному етапі педагогічного експерименту аналіз фізичного стану студентської молоді за методикою О. А. Пирогової доводить, що дівчата I курсу мають вище середнього рівень фізичного стану, а саме: ЧСС – 83±8,3 уд./хв., АТсд – 95,1±10,1 мм. рт. ст., вік – 17,5±0,5 років, маса тіла – 59,5±11,7 кг, довжина тіла – 166,4±9 см та значення рівня фізичного стану (за методикою О. А. Пирогової) – 0,538±0,1 у. о., що за шкалою дослідника оцінюється як середній рівень (табл. 2.).

Таблиця 2

Показники фізичного стану студенток I курсу закладів вищої освіти

Показники фізичного стану студенток	Група студенток I курсу n=25		Значення індексу фізичного стану студенток
	X	σ	
ЧССсп, уд./хв.	83	8,3	
АТсд, мм.рт.ст.	95,1	10,1	
Вік, роки	17,5	0,5	
Маса тіла, кг	59,5	11,7	
Довжина тіла, см	166,4	6,9	
Індекс фізичного стану, у. о.	0,538	0,1	Середній рівень

Проведений на констатувальному етапі педагогічного експерименту аналіз фізичного стану студентської молоді за методикою О. А. Пирогової доводить, що хлопці I курсу мають також середній рівень фізичного стану, а саме: ЧСС – 84,7±8,7 уд./хв., АТсд – 98,2±12,4 мм. рт. ст., вік – 17,5±0,5 років, маса тіла – 67,2±9,3 кг, довжина тіла – 176,2±9,6 см та значення рівня фізичного стану (за методикою О. А. Пирогової) – 0,503±0,1 у. о., що за шкалою дослідника оцінюється як середній рівень (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичного стану хлопців I курсу закладів вищої освіти

Показники фізичного стану студенток	Група хлопців I курсу n=22		Значення індексу фізичного стану студенток
	Х	σ	
ЧССсп, уд/хв.	84,7	8,7	середній рівень
АТсд, мм.рт.ст.	98,2	12,4	
Вік, роки	17,5	0,5	
Маса тіла, кг	67,2	9,3	
Довжина тіла, см	176,2	9,6	
Індекс фізичного стану, у. о.	0,503	0,1	

Висновки. Таким чином, достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку захворювань.

Тому, гармонійний розвиток особистості забезпечує адекватна рухова активність, яка є одним із головних чинників, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення.

Література

- 1.Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України. Київ. – 2012. – 19 с.
- 2.Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития : методология и практика поисков критерия оценки / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1983. – № 12. – С. 51-53.
- 3.Блават О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блават // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2012. – 14–18 с.
- 4.Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – Москва : МИЗИУ, 1995. – 90 с.
- 5.Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів. / Є. А. Захаріна // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – К., 2007. – 305 с. 2-7.
- 6.Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді : [навчальний посібник] / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 312 с.
- 7.Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. / Ю. П. Ядвіга // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. – № 12. С. 202–204.

References

- 1.Anikeev D. (2012) Motor activity in the lifestyle of student youth: author. dissertation ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kiev. – 19 p.
- 2.Apanasenko G. (1983) Assessment of physical development: the methodology and practice of searching for an evaluation criterion / G. Apanasenko // Gigana and sanitation. - No. 12. - s. 51-53.
- 3.Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students / O. Blavt // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. of sciences. Kharkiv Ave. - 14-18 p.
- 4.Vilensky M. (1995) Fundamentals of a healthy lifestyle: Textbook. / M. Ya. Vilensky, A. G. Gorshkov - Moscow: MIZIU. - 90 p.
- 5.Zaharina E. (2007) Development and justification of an experimental program on physical education for students. / E. Zakharina // Theory and Methods of Phys. education and sports. - K. – 305. p. 2-7.
- 6.Plakhty P. (2012) Fundamentals of physical education of student youth: [textbook] / P. Plakhtiy, A. Koval, S. Ryabtsev, V. Marchuk. - Kamianets-Podilskyi: Printing House Ruta. - 312 p.
- 7.Yadviga Y. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of higher educational establishments of economic specialties in modern conditions of study. / Yu. Yadviga // Pedagogy, psychology and medical-biol. problems of physical education and sports: coll. of sciences. edit / edit S. Ermakov. Kharkiv. - № 12. - 202–204 p.

УДК 373.5:37.011.3

Рибалко Л. М.,
д.пед.н., ст.н.сп.,
завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Йопа Т. В.,
викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава

ПРОЄКТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАСАДАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ЕРГОНОМІКИ

У статті розкрито сутність і зміст понять «освітнє здоров'язбережувальне середовище» і «педагогічна ергономіка». На основі аналізу та узагальнення наукової педагогічної літератури та з фізичного виховання розкрито педагогічні умови організації здоров'язбережувального освітнього середовища, обґрунтовано теоретично основи проєктування освітнього здоров'язбережувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. Схарактеризовано процес організації освітнього здоров'язбережувального середовища застосовуючи ергономічний підхід. Акцентовано увагу на здоров'язбережувальній діяльності, яка забезпечується проєктуванням системи заходів, спрямованих на збереження й зміцнення їх здоров'я. Ця система охоплює: створення здоров'язбережувальної інфраструктури закладу; раціональну організацію освітнього процесу; оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в ньому; просвітницько-виховну роботу з формування цінності здоров'я й ціннісного ставлення до здорового способу життя; організацію системи просвітительської діяльності з різними верствами населення.

Ключові слова: освітнє здоров'язбережувальне середовище, ергономіка, педагогічна ергономіка, організація здоров'язбережувального середовища.

Рыбалко Л.Н. Йопа Т.В. Проектирование образовательной здоровьесохраняющей среды на основе педагогической эргономики. В статье раскрыта сущность и содержание понятий «образовательная здоровьесохраняющая среда» и «педагогическая эргономика». На основе анализа и обобщения научной педагогической литературы и физического воспитания раскрыты педагогические условия организации здоровьесохраняющей образовательной среды, обоснованы теоретически основы проектирования образовательной здоровьесохраняющей среды на основе педагогической эргономики. Схарактеризован процесс организации образовательной здоровьесохраняющей среды применяя эргономический подход. Акцентировано внимание на здоровьесохраняющей деятельности, которая обеспечивается проектированием системы мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека. Эта система включает: создание здоровьесохраняющей инфраструктуры учреждения; рациональную организацию образовательного процесса; оптимизацию физкультурно-оздоровительной деятельности в нем, просветительно-воспитательную работу по формированию ценностей здоровья и ценностного отношения к здоровому образу жизни; организацию системы просветительской деятельности с различными слоями населения.

Ключевые слова: образовательная здоровьесохраняющая среда, эргономика, педагогическая эргономика, организация образовательной здоровьесохраняющей среды.

Rybalko L., Yopa T. Design of an educational health conservation based on pedagogical ergonomics. In the article the problem of describes the essence and content of the concepts of "educational health saving environment" and "pedagogical ergonomics". On the basis of the analysis and generalization of the scientific pedagogical literature and on physical education pedagogical conditions of organization of health-saving educational environment are revealed, the basics of designing of educational health-care environment on the principles of pedagogical ergonomics are theoretically substantiated. The process of organizing a health education environment is characterized by an ergonomic approach. Emphasis is placed on health-saving activities, which are designed to design a system of measures aimed at preserving and promoting their health. This system covers: creation of a health-saving infrastructure of the institution; rational organization of the educational process; optimization of fitness activities in it; educational work on shaping the value of health and the value attitude to a healthy lifestyle; organization of educational system with different segments of the population.

An ergonomic approach is a significant tool, a certain tactic for building a health-friendly educational environment and monitoring its functioning. An ergonomic approach assumes that any activity, including teaching, is seen as a process of transforming information and energy into a teacher-student-learning environment. Pedagogical ergonomics differentiates the learning environment into external and internal in terms of the way information processes pass. The external physical environment surrounds the subjects of the learning activity and provides external information processes for the interaction of the teacher and the student with sources of information, in particular through a computer. For its part, the internal environment determines the psycho-physiological side of learning because it initiates internal information processes, influences the inner world and thus facilitates the educational and developmental impact of the educational environment of the institution on students and teachers in general.

Key words: educational health saving environment, ergonomics, pedagogical ergonomics, organization of health saving environment.

Постановка проблеми. Проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною в сучасному вимірі буття. Нині людство підійшло до критичного стану свого розвитку за показниками стану здоров'я та якістю життя. Свідченням цього є дані про те, що продовж 2015-2019 років Україна за індексом якості життя знизилася з 45 на 75 місце, а тривалість життя середнього українця станом на 2019 рік становила 62,1 роки, тоді як у 2005 році вона була 69,2 роки, що на 10 р. менше, ніж у США та Західній Європі, на 4 роки менше, ніж у Польщі, та на 2 роки менше, ніж в Угорщині [4, с. 3].

Саме тому одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є актуалізація питань охорони здоров'я українців поряд із подоланням екологічних, економічних і соціальних проблем людства. Адже, здоров'я – це найбільша цінність людини. Для здорового та щасливого життя людини необхідні відповідні умови, особливе місце серед яких належить способу життя та середовищу, в якому вона перебуває. Крім цього людина повинна стежити за станом свого здоров'я, постійно його зміцнювати та перебувати у здоров'язбережувальному та здоров'ярозвивальному середовищі, в тому числі й освітньому.

Модернізація змісту сучасної вітчизняної освіти в напрямі інтеграції в Європейський освітній простір передбачає розроблення та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій, зокрема тих, що мають здоров'язбережувальну та оздоровчу спрямованість. Адже молоде покоління буде перспективним, конкурентоспроможним і далекоглядним лише за умов збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах. Виникає потреба й у застосуванні здоров'язбережувальних і оздоровчих технологій не лише у повсякденному житті, а й створюючи освітнє здоров'язбережувальне середовище.

Актуальність дослідження зумовлена реаліями сьогодення щодо показників фізичного здоров'я студентської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 60 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 52 % - хронічні захворювання. Як засвідчує власна практика (досвід 5 річної роботи в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») лише 37 % студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя та слідкують за станом свого фізичного здоров'я, решта – не задумуються над своїм способом життя, проте хочуть бути здоровими фізично та психологічно.

Однією з причин таких показників стану здоров'я студентської молоді є не лише байдуже ставлення до збереження власного фізичного здоров'я, а й відсутність належних умов для організації освітнього здоров'язбережувального середовища.

Проектування освітнього здоров'язбережувального середовища вбачаємо у застосуванні ергономічного підходу як і спеціальної методики, що базується на основах педагогічної ергономіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Чимало науковців досліджують проблему організації освітнього здоров'язбережувального середовища. Так, педагогічні аспекти здоров'язбережувального середовища у закладах освіти розкрито у працях О. Гервеса, С. Дудка, О. Лаврентьєвої (Україна); О. Адонкіної, Д. Баєтової, (Росія), Дж. Фаір (Англія), Дж. Косієвич, А. Павліковська (Польща) та ін.

Освітнє середовище більшістю вчених розглядається як частина соціокультурного простору, зоною взаємодії освітніх систем, їх елементів, освітнього матеріалу і суб'єктів освітніх процесів [2; 4; 7; 8]. Ураховуючи багатоаспектність трактувань освітнього середовища – від державного, регіонального до освітнього середовища конкретного закладу освіти, Н. Крилова, стверджує, що це поняття є першоелементом в досліджуваній науковій площині.

Освітнє здоров'язбережувальне середовище у працях Л. Корчака, Н. Крилова, В. Левіна, І. Якиманської, В. Ясіна описується як інтегральна характеристика впливу всього комплексу умов, соціального й просторово-предметного оточення, де відбувається життєдіяльність студентів і викладачів, на становлення, формування і розвиток їхньої особистості [5, с. 324].

Погоджуємося з думкою О. Лаврентьєвої, що у освітньому здоров'язбережувальному середовищі наявні об'єктивні можливості для соціальної й професійної адаптації та особистісного розвитку всіх суб'єктів освітнього процесу – викладачів і студентів. Адже, здоров'язбережувальна діяльність забезпечується проектуванням системи заходів, спрямованих на збереження й зміцнення їх здоров'я. Ця система, як пише авторка, охоплює: створення здоров'язбережувальної інфраструктури закладу; раціональну організацію освітнього процесу; оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в ньому; просвітницько-виховну роботу з формування цінності здоров'я й ціннісного ставлення до здорового способу життя; організацію системи просвітительської діяльності з різними верствами населення й методичної роботи з педагогами, фахівцями та іншими працівниками; медичну профілактику та моніторинг стану здоров'я учнівської молоді, що безпосередньо пов'язується із функціонуванням певної моделі освітнього здоров'язбережувального середовища [5, с. 325].

О. Гервес, досліджуючи здоров'язбережувальне середовище виокремлюємо такі його компоненти:

- соціальний, що забезпечує задоволення й розвиток потреб суб'єктів освітнього процесу у відчутті фізичної й психічної безпеки, в збереженні та поліпшенні самооцінки, у визнанні з боку суспільства й в самоактуалізації;
- просторово-предметний – це власне дизайн середовища, із притаманним освітнім системам гетерогенністю й складністю, взаємопов'язаністю різних функціональних зон, гнучкістю й керованістю середовища як носія символічного спілкування;
- психолого-педагогічний, що охоплює педагогічне забезпечення задля реалізації цілей функціонування освітнього здоров'язбережувального середовища [3, с. 34].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас у наукових працях сучасних дослідників (О. Лаврентьєвої, О. Адонкіної, С. Дудка, О. Герваса, Д. Баєтової) з проблем здоров'язбережувального середовища у закладах освіти відсутні напрацювання в аспекті застосування основ педагогічної ергономіки.

Новизна. На основі аналізу й узагальнення педагогічної літератури та з фізичного виховання розкрито основи

педагогічної ергономіки, які сприяють організації освітнього здоров'язбережувального середовища.

Викладення основного матеріалу. У контексті досліджуваної проблеми заслуговує на увагу той факт, що причинами стресогенного стану викладачів і студентів є несприятливі чинники їхнього довкілля, його природні (фізичні, хімічні, біологічні) й соціальні умови, а також стан здоров'я людей загалом, який сьогодні виявляє тенденцію до погіршення. Поряд із цим, мають місце комплексні чинники несприятливого середовища, причини якого містяться в способах і підходах до організації та функціонування освітнього закладу з одного боку, та організації навчальної діяльності студентів – з іншого. Ці чинники позначаються на якості освітнього процесу, а також на здатності вплинути на якість життя студентів і викладачів, фізичне та психічне здоров'я їх, професійний та особистісний розвиток.

Усвідомлення науковцями й педагогами-практиками ризиків, пов'язаних з особливостями функціонування освітнього середовища, організацією в ньому навчально-пізнавальної та викладацької діяльності, зумовило виникнення одного із напрямів психолого-педагогічних досліджень, що опікується питаннями створення адаптивного й розвивального освітнього середовища [6, с. 1014].

У освітньому здоров'язбережувальному середовищі з'являються об'єктивні можливості для соціальної й професійної адаптації та особистісного розвитку всіх суб'єктів освітнього процесу – викладачів і студентів. Здоров'язбережувальна діяльність забезпечується проектуванням системи заходів, спрямованих на збереження й зміцнення їх здоров'я. Ця система охоплює: створення здоров'язбережувальної інфраструктури закладу; раціональну організацію освітнього процесу; оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в ньому; просвітницько-виховну роботу з формування цінності здоров'я й ціннісного ставлення до здорового способу життя; організацію системи просвітительської діяльності з різними верствами населення й методичної роботи з педагогами, фахівцями та іншими працівниками; медичну профілактику та моніторинг стану здоров'я учнівської молоді, що безпосередньо пов'язується із функціонуванням певної моделі освітнього здоров'язбережувального середовища [2, с. 141].

Урахування впливів чинників середовища, в якому перебувають суб'єкти освітнього процесу, уможливорює пояснення особливостей функціонування освітньої системи закладу загалом, дозволяє передбачити хід її подальшого розвитку, спрогнозувати зміни, які відбудуться у ній, здійснити діагностування стану та на цій основі спроектувати комплекс заходів попереджувального, випереджального чи перетворювального здоров'язбережувального характеру [4, с. 232].

З метою організації освітнього здоров'язбережувального середовища слід застосовувати ергономічний підхід, який є похідним педагогічної ергономіки.

Ергономічний підхід є значущим інструментарієм, певною тактикою побудови освітнього здоров'язбережувального середовища та моніторингу його функціонування [1, с. 88]. Ергономічний підхід передбачає, що будь-яка діяльність, зокрема й навчальна, розглядається як процес перетворення інформації й енергії в системі «викладач-студент-навчальне середовище». Педагогічна ергономіка диференціює навчальне середовище на зовнішнє та внутрішнє з огляду на спосіб проходження інформаційних процесів. Зовнішнє фізичне середовище оточує суб'єктів навчальної діяльності та забезпечує зовнішні інформаційні процеси взаємодії викладача і студента із джерелами інформації, зокрема за допомогою комп'ютера. Зі свого боку, внутрішнє середовище обумовлює психофізіологічний бік навчання, оскільки ініціює внутрішні інформаційні процеси, впливає на внутрішній світ і в такий спосіб уможливорює виховний та розвивальний вплив освітнього середовища закладу на студентів і викладачів загалом [Лавр].

Таким чином вважаємо, що ефективність освітньої діяльності залежить як від особливостей самої інформації, так і від можливостей органів чуття студентів сприймати її. Очевидним є врахування ергономічних вимог до різних видів навчальної інформації (зорової, слухової, мультимедійної, тактильної, кінетичної), оскільки використання в освітньому процесі всіх аналізаторів сприяє розширенню інформаційного каналу організму, а отже, певною мірою збільшенню його пропускної здатності [7; 8].

На засадах ергономічного підходу можливо спроектувати варіанти здоров'язбережувального середовища, пов'язане із використанням нової техніки; сформулювати вимоги до технічних та комп'ютерно зорієнтованих засобів навчання, до рівня готовності їх використання як викладачами, так і студентами задля реалізації розмаїття моделей педагогічної взаємодії.

Педагогічна ергономіка дає змогу визначити ряд умов для проектування та організації здоров'язбережувального освітнього середовища, зокрема:

- модернізація змісту та оновлення цілей навчання для досягнення мети професійного становлення майбутніх фахівців з опорою на педагогіко-ергономічні принципи;

- диференційований підхід до організації навчальної діяльності студентів, що сприяє підвищенню рівня їх працездатності;

- варіативність відбору комп'ютерних засобів навчання та їх поєднання із традиційними технічними засобами на засадах функціонального комфорту;

- наявність кадрового потенціалу, здатного здійснити ергономічний підхід.

До організаційних умов відносимо:

- проектування навчального середовища з урахуванням вимог педагогічної ергономіки;

- побудова й модернізація навчальних приміщень з урахуванням особливостей сучасного освітнього процесу та досягнень науки і техніки;

- створення ергономічного навчально-предметного середовища;

- ергономічне оформлення інтер'єрів.

Умови дидактичного ергономічного дизайну охоплюють естетичність і функціональний комфорт елементів освітнього середовища та сприяють ефективності його функціонування.

Висновки. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел з'ясували, що ергономічний підхід є значущим інструментарієм, певною тактикою побудови освітнього здоров'язбережувального середовища та моніторингу його функціонування. Ергономічний підхід передбачає, що будь-яка діяльність, зокрема й навчальна, розглядається як процес перетворення інформації й енергії в системі «викладач-студент-навчальне середовище». Педагогічна ергономіка диференціює навчальне середовище на зовнішнє та внутрішнє з огляду на спосіб проходження інформаційних процесів.

Перспективи використання результатів дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів такої багатогранної проблеми як організація та проектування освітнього здоров'язбережувального середовища. Подальшого вивчення потребують питання розроблення технологій організації освітнього здоров'язбережувального середовища в умовах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Література

1. Адонкіна Е.В. Эргономика в образовательном процессе. Пермь: ПГТУ, 2010. С. 88–89.
2. Баетова Д.Р. Построение информационнопредметной среды учебного кабинета вуза на основе эргономического подхода: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Омск, 2007. 197 с.
3. Гервас О. Г. Ергономика: навч.-метод. посібник. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2011. 130 с.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.
5. Лаврентьєва О. Ергономічний підхід до організації освітнього здоров'язбережувального середовища. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 14 листопада 2019 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 324-327.
6. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016
7. Lavrentieva L.O., Rybalko L.M., Lakomova O.O. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114-124.
8. Lavrentieva O., Rybalko L., Tsys O., Uchitel A. Theoretical and methodical aspects of the organization of students' independent study activities together with the use of ICT and tools. Proceedings of the 6th Work shop on Cloud Technologies in Education (CTE 2018), Kryvyi Rig, Ukraine, Desember 21, 2018. <http://ceur-ws.org/Vol-2433/paper06.pdf>.

References

1. Adonkina Ye.V. Ergonomika v obrazovatel'nom protsesse. Perm': PGU, 2010. S.88-89.
2. Bayetova D.R. Postroyeniye informatsionnopredmetnoy sredy uchebnogo kabineta vuza na osnove ergonomicheskogo pokhoda: diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.08. Omsk, 2007. 197 s.
3. Hervas O. H. Erhonomika: navch.-metod. posibnyk. Uman: Vydavnycho-polihrafichnyy tsentr «Vizavi», 2011. 130 s.
4. Zdorovyazberezhualni tekhnolohiyi v osvithomu sere dov yshchi: kolektivna monohrafiya / za zah. red. L.M. Rybalko. Ternopil: Osadtsa V.M., 2019. 400 s.
5. Lavrentyeva O. Erhonomichnyy pidkhid do orhanizatsiyi osvith'oho zdorovyazberezhualnoho sere dov yshcha. Fizychna reabilitatsiya ta zdorov'yazberezhualni tekhnolohiyi: reali y i perspektyvy: zbiryk materialiv V Vseukrayinskoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu, 14 lystopada 2019 r. [hol. red. L. M. Rybalko]. Poltava: Natsional'nyy universytet imeni Yuriya Kondratyuka, 2019. S 324-327.
6. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016
7. Lavrentieva L.O., Rybalko L.M., Lakomova O.O. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114-124.
8. Lavrentieva O., Rybalko L., Tsys O., Uchitel A. Theoretical and methodical aspects of the organization of students' independent study activities together with the use of ICT and tools. Proceedings of the 6th Work shop on Cloud Technologies in Education (CTE 2018), Kryvyi Rig, Ukraine, Desember 21, 2018. <http://ceur-ws.org/Vol-2433/paper06.pdf>.

УДК 796.012.11/13 – 053.5

Римар О.В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
Ханікянц О.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,**

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

ОЦІНКА СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У роботі розглянуто питання рівня розвитку фізичної підготовленості школярів 5 – 9 класів закладів загальної середньої освіти на основі показників силових та швидкісно-силових якостей.

Встановлено рівень розвитку силових та швидкісно-силових якостей на підставі аналізу показників контрольних вправ, які рекомендовані «Навчальною програмою з фізичної культури для 5 – 9 класів закладів загальної

середньої освіти «Фізична культура в школі» та визначено рівні компетентності учнів за результатами виконання цих вправ.

Проаналізовано динаміку змін показників силових та швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку (5 – 9 класи) закладів загальної середньої освіти.

З'ясовано, що контрольні навчальні нормативи згідно діючої програми не є достатньо збалансованими, оскільки в одних тестових вправах є дещо занижені, а в інших – дещо завищені, а також не завжди відповідають віковим та індивідуальним особливостям розвитку школярів.

Ключові слова: учні середнього шкільного віку, фізична підготовленість, силові та швидкісно-силові якості, рівні компетентності.

Рымар О.В., Ханикянц О.В. Оценка силовых и скоростно-силовых качеств учеников среднего школьного возраста. В работе рассмотрен вопрос физической подготовленности школьников 5 – 9 классов учреждений общего среднего образования на основе уровня развития показателей силовых и скоростно-силовых качеств.

Определен уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств на основе анализа показателей контрольных упражнений, рекомендованных «Учебной программой по физической культуре для 5 – 9 классов учреждений общего среднего образования «Физическая культура в школе» и определены уровни компетентности учащихся по результатам выполнения этих упражнений.

Проанализирована динамика изменений показателей силовых и скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста (5 – 9 классы) учреждений общего среднего образования.

Выяснено, что контрольные учебные нормативы согласно действующей программы недостаточно сбалансированы, поскольку в одних тестовых упражнениях требования несколько занижены, а в других – несколько завышены, а также не всегда соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям развития школьников.

Ключевые слова: учащиеся среднего школьного возраста, физическая подготовленность, силовые и скоростно-силовые качества, уровни компетентности.

Rymar O., Khanikiants O. The evaluation of power and speed power qualities of middle school age pupils. Questions about the level of physical development of pupils from 5-9 classes of general secondary schools are discussed in the article. The level of physical development is based on indicators of power and power-speed qualities.

There was established the level of development of power and speed-power qualities according to indicators' analysis out from control exercises. Control exercises are recommended by "Physical culture studying program for 5-9 classes of general secondary schools "Physical culture in school". The exercises are pulling up (for boys), pulling up in the lying position (for girls); bending and extending hands in the lying position (quantity of times) (boys are doing the exercise from the floor and girls – from the bench); long jump from place (cm); lifting into a sitting position in 30sec (quantity of times). The level of pupils' competency was evaluated according to result of the exercises performing.

There was analyzed the dynamics of power and speed-power qualities change of middle school age pupils (5-9 classes) from general secondary school.

It was revealed that control studying standards according to program is nor balanced enough. Thus, in some test exercises standards are too high and in others too low. What is more, those norms sometimes are not appropriate to some age and individual specifics of pupils' development.

Key words: middle school age pupils, physical preparation, power and speed-power qualities, competences level.

Постановка проблеми. Інтенсивний розвиток науково-технічного прогресу негативно впливає на показники здоров'я, працездатності, фізичної підготовленості населення, оскільки рухова активність замінюється більш пасивним способом життя (Завидівська Н. Н., Ханікянц О. В., 2010). Особливо відчутний її дефіцит у школярів, рухова активність яких обмежується, інколи лише двома-трьома уроками фізичної культури на тиждень (Москаленко Н. В., 2009; Дубогай О., 2012). Однією із ключових характеристик рухової активності є фізична підготовленість, вагомий результат фізичного виховання, втіленого у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини та її фізичному здоров'ю (Сергієнко Л. П., 2001; Пальчук М., 2014; Боднар І., Петришин Ю., 2016). Рівень розвитку складових фізичної підготовленості – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників (Круцевич Т. Ю., 2010; Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цьось А. В. та ін., 2010; Мандюк А. Б., Ярошик М. Я, Римар О. В., 2017), позитивно впливає як на фізичне, так і психічне здоров'я дітей.

Однак, констатуємо факт, що на сьогодні рівень фізичної підготовленості молоді України є недостатнім. Результати досліджень (Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. І. 2005; Томенко О., 2013; Боднар І., Римар О., Соловей А., Дацків П., 2015) свідчать, що низький рівень фізичної підготовленості мають понад 50% дітей шкільного віку, що негативно позначається на показниках їх здоров'я, фізичного стану, функціональної активності та працездатності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження рівня фізичної підготовленості неодноразово ставали предметом вивчення науковців. Однак, проведені дослідження сучасних авторів (Мандюк А. Б., Ярошик М. Я, Літкевич О. А., 2014; Римар О., Соловей А., 2013) доводять, що фізична підготовка сучасних дітей не враховує новітніх наукових положень, не сприяє реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання, які висунуті такими державними документами, як Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Закон України «Про освіту», Державна національна програма «Освіта (Україна ХХІ століття)», Національна стратегія з оздоровчої рухової

активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено вивченню змісту і структури фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації (Круцевич Т. Ю, Воробьев М. І., 2005; Москаленко Н. В., 2009). Проте, як зазначають Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цьось А. В. та ін., 2010; Худолій О. М., Іващенко О. В., 2014; Боднар І., Петришин Ю., Соловей А., Римар О., 2016 та інші фахівці, нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення ряду педагогічних впливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності та поліпшення здоров'я дітей. Здійснення аналізу показників рівня фізичної підготовленості школярів дасть нам можливість ефективніше будувати процес фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

Метою нашого дослідження було здійснити оцінювання показників силових і швидко-силових якостей учнів середнього шкільного віку.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось протягом 2018 – 2019 рр. У дослідженні взяло участь 328 школярів (155 хлопців та 173 дівчини), які навчаються у 5 – 9-х класах закладів загальної середньої освіти м. Львова. На момент складання нормативів усі обстежені належали до основної медичної групи та були практично здоровими.

Оцінка рівнів підготовленості здійснювалася на підставі порівняння отриманих результатів виконання контрольних нормативів учнями, що рекомендовані Навчальною програмою з фізичної культури для 5 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура в школі», а саме: підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата) (к-сть разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів) (хлопці – від підлоги, дівчата – від лави); стрибок у довжину з місця (см); піднімання в сід за 30 с (к-сть разів) [6, с.22-26].

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз і узагальнення даних літературних джерел); емпіричні (констатуючий педагогічний експеримент, педагогічно-контрольні випробування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Адекватний рівень фізичної підготовленості є необхідною умовою доброго здоров'я людини. Він залежить від цілого ряду умов: способу життя, індивідуальних та психічних особливостей людини, обсягу вільного часу та раціональності його використання, а також від систематичності та ефективності занять фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за функціональним та фізичним станом організму.

Важливе місце у процесі фізичного виховання посідає педагогічний контроль, який містить окрім інших аспектів, ще й оцінку рівня фізичної підготовленості школярів.

Аналіз результатів тестування в учнів 5 – 9-х класів свідчить про різнонаправлені тенденції у прояві силових та швидко-силових якостей. Так, аналізуючи результати виконання нормативу «Підтягування у висі» у хлопців (Рис. 1), можемо спостерігати що у п'ятому класі більшість учнів демонструють результати, що відповідають низькому рівню компетентності (18,8%) та поступовим їх зменшенням у наступних старших класах (у дев'ятому класі (4,3%)) [6, с.22-26]. Це свідчить про недостатній рівень розвитку м'язів верхнього плечового поясу на початку середнього шкільного віку.

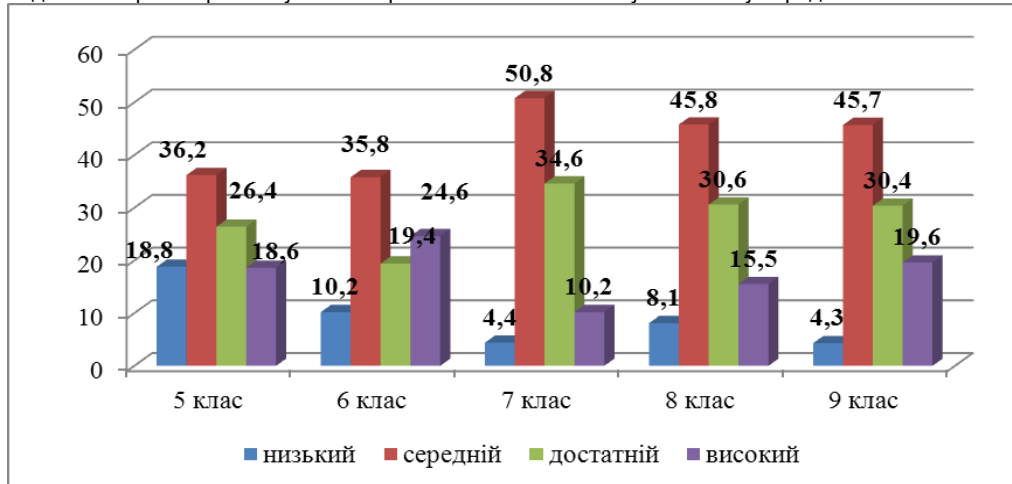


Рис. 1. Динаміка результатів виконання нормативу «Підтягування у висі» (хлопці 5 – 9-х класів).

Результати більшості учнів шостого класу (35,8%) та сьомого класу (50,8%) відповідають достатньому та середньому рівням компетентності виконання тестової вправи, що характеризує рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу у хлопців цих вікових категорій як достатній та високий. Окрім цього, можемо спостерігати різкий спад показників, що відповідають високому рівню компетентності (з 24,6% у шостому класі до 10,2% у сьомому класі), який, на нашу думку, спричинений збільшенням нормативу на дві одиниці (з 5 разів у шостому класі до 7 разів у сьомому класі), у той час як у попередніх класах показник зростав лише на одиницю [6, с.22-26].

Щодо «низького рівня компетентності» прояву сили спостерігаємо суттєво високі показники у п'ятих та шостих класах, та різке його зменшення з сьомого класу. Даний факт спричинений тим, що м'язова маса особливо інтенсивно збільшується у хлопчиків лише у 13 – 14 років, а у 10 – 11 років вона розвинена ще не достатньо.

У дівчат динаміка результатів нормативу «Підтягування у висі лежачи» дещо інша (Рис. 2).

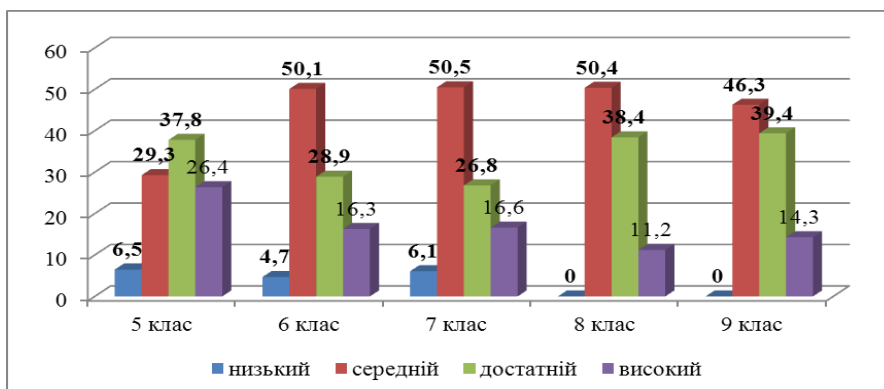


Рис. 2. Динаміка результатів виконання нормативу «Подтягивания в висе лежа» (дівчата 5 – 9-х класів).

Показник високого рівня компетентності з віком зазнає суттєвих знижень. Так, у п'ятому класі високий рівень компетентності складає 26,4% та, на жаль, у старших класах він поступово регресує до 14,3% у дев'ятому класі. Це спричинено, на нашу думку, доступними нормативами у п'ятому класі та поступовим їх збільшенням у наступних класах середньої школи і зокрема, значний стрибок у вимогах до тестової вправи спостерігаємо між п'ятим та шостим класом (з 8 разів до 12 разів). Окрім цього, можемо констатувати добрі показники нормативу у достатньому та середньому рівнях підготовленості та, навіть, відсутністю низького рівня у восьмих та дев'ятих класах. Із цього можна зробити висновок, що даний норматив для хлопців і для дівчат є відносно збалансованим лише для середнього та достатнього рівнів компетентності. Отже, на нашу думку, для високого рівня норматив дещо завищений, а для низького – занижений.

Аналогічна ситуація спостерігається і у результатах виконання нормативу «Згинання та розгинання рук в упорі лежа» у хлопців (Рис. 3.).

Так у хлопців спостерігаємо переважання достатнього та середнього рівнів компетентності. Можемо спостерігати регрес в показниках високого рівня з 20,3% у п'ятому класі до 5,9% у дев'ятому класі. Даний факт спричинений різким та, на нашу думку, необґрунтованим збільшенням даного нормативу з 10 разів у п'ятому класі, до 14 разів у шостому класі, до 18 разів у сьомому класі та до 25 разів у дев'ятому класі [6, с.22-26], і як наслідок переважання середнього та достатнього рівнів компетентності.

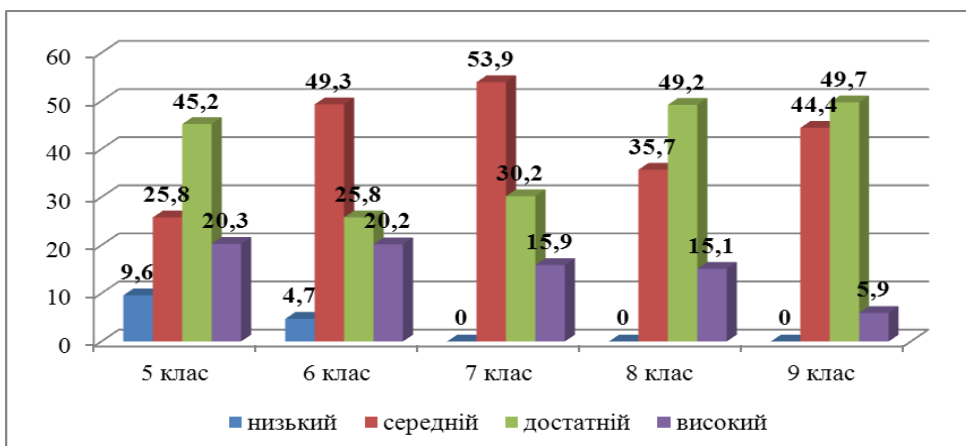


Рис. 3. Динаміка результатів виконання нормативу «Сгибание та розгинання рук в упорі лежа» (хлопці 5 – 9-х класів).

Щодо достатнього рівня підготовленості, то можемо спостерігати відносно стабільну картину у п'ятому, восьмому та дев'ятому класах (45,2%, 49,2%, 49,7% відповідно) та суттєвий спад у шостому та сьомому класах (25,8% та 30,2% відповідно). Даний факт спричинений, на нашу думку, необґрунтовано високим збільшенням вимог до результатів цього нормативу в достатньому рівні підготовленості (з 7 разів до 10 разів у шостому класі, до 14 разів у сьомому класі, і лише до 15 разів у дев'ятому класі [6, с.22-26]) тому і спостерігаємо подібний стрибок в результатах достатнього (з 30,2% до 49,2%).

В той час, у дівчат з віком спостерігаємо переважання середнього рівня у п'ятому, шостому та сьомому класах (48,4% – 52,6%) та дещо зниженням його у восьмому та дев'ятому класах (38,1% – 39,4%). Однак, позитивним вбачаємо той факт, що з віком спостерігається чітка тенденція до зростання достатнього та високого рівнів (з 28,7% до 43,1% та з 11,8% до 17,5%) та зменшення, а у дев'ятому класі і зникнення низького рівня підготовленості (з 10,1% до 0%). Отже даний норматив зростає рівномірно у відповідності до вікових й індивідуальних особливостей розвитку учнів.

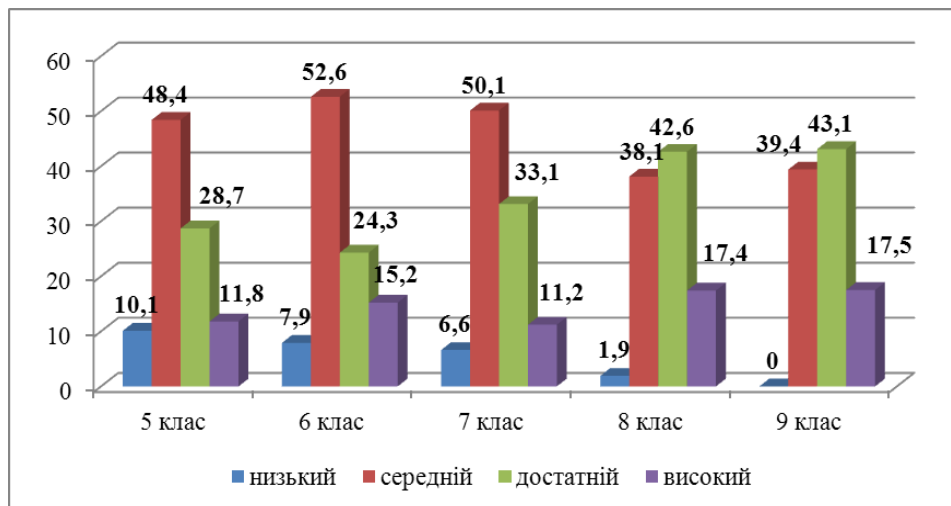


Рис. 4. Динаміка результатів виконання нормативу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (дівчата 5 – 9-х класів).

Результати виконання тестової вправи «Стрибок в довжину з місця» у хлопців 5 – 9-х класів свідчать, що хлопці усіх вікових груп добре виконували даний норматив. Так, не виявлено низького рівня підготовленості у результатах виконання у жодному класі. Спостерігаємо доволі високий відсоток середнього рівня, а саме 38,7% у п'ятому класі і аж 59,0% у сьомому класі, дещо нижчі, а саме достатнього рівня 20,2% у восьмому класі і 43,1% у п'ятому та середні результати високого рівня у нормативі «Стрибок в довжину з місця» (Рис. 5).

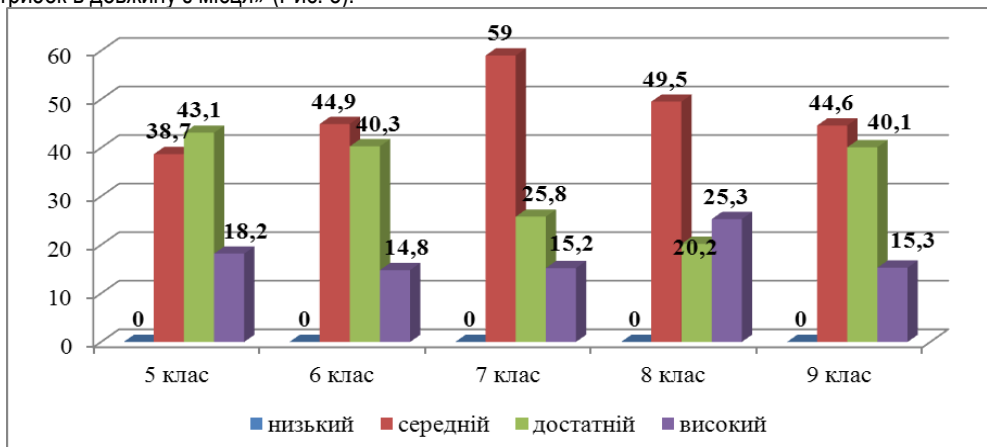


Рис. 5. Динаміка результатів виконання нормативу «Стрибок у довжину з місця» (хлопці 5 – 9-х класів).

У дівчат цих вікових груп спостерігаємо ще кращу картину, оскільки переважна більшість дівчат (44,5% у сьомому класі і 72,1% у восьмому класі) склала даний норматив продемонструвавши достатній рівень компетентності (Рис. 6).

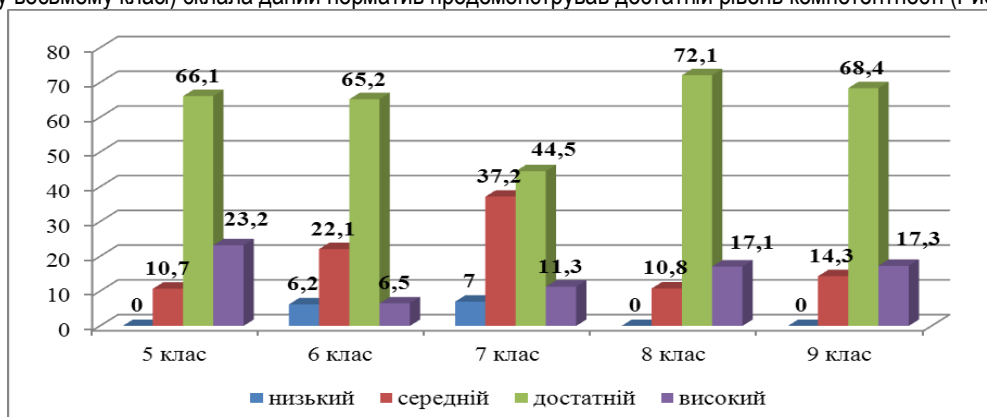


Рис. 6. Динаміка результатів виконання нормативу «Стрибок в довжину з місця» (дівчата 5 – 9-х класів).

Пояснити такі високі здобутки можна двома причинами: або добрим розвитком швидкісної сили нижніх кінцівок у дівчат і хлопців, або недосконалими (дещо заниженими) вимогами до даного нормативу. Тому не знаючи особливостей методики по котрій займалися діти будемо вважати, що йдеться про недосконалість саме нормативних показників. Ці особливості обов'язково потрібно враховувати при складанні програм для розвитку цієї фізичної якості у дівчат і хлопців цих вікових груп.

Приблизно подібна ситуація у хлопців 5 – 9-х класів спостерігається і у тестовій вправі «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (Рис. 7).

Так, жоден із хлопців не показав результату низького рівня підготовленості, а у сьомому, восьмому та дев'ятому класах не спостерігаємо і середнього рівня підготовленості. Так, високий результат підготовленості показали хлопці восьмого класу – 67,4% та дев'ятого класу – 63,5%.

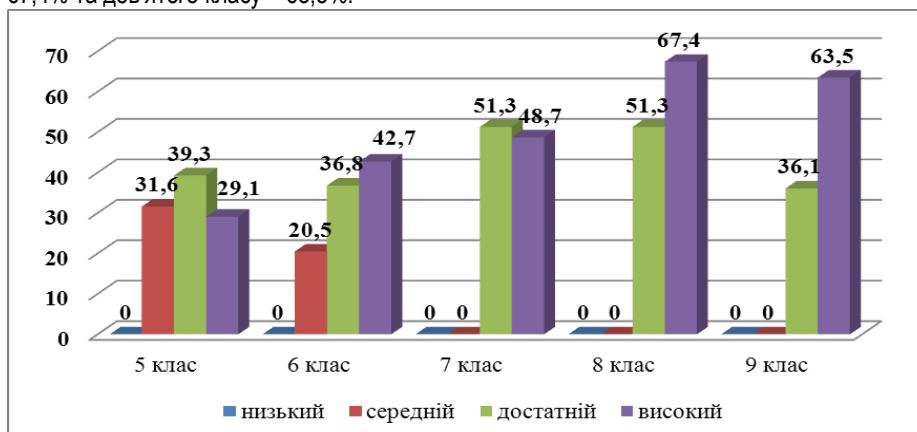


Рис. 7. Динаміка результатів виконання нормативу «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (хлопці 5 – 9-х класів).

У дівчат тенденції дещо гірші (Рис. 8). Спостерігаємо переважання достатнього рівня підготовленості учнів п'ятого, шостого та сьомого класів, а з восьмого класу переважна кількість дівчат демонструють достатній та високий рівні компетентності.

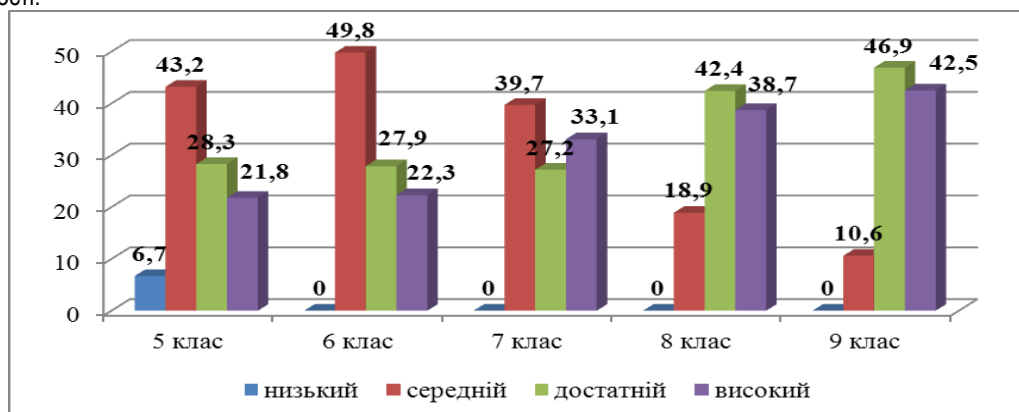


Рис. 8. Динаміка результатів виконання нормативу «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (дівчата 5 – 9-х класів).

З цього можна робити висновок, що норматив у підніманні тулуба в сід для хлопців та для дівчат є дещо занижений. Також, суттєво занижені вимоги до результатів виконання нормативів які характеризують низький рівень прояву швидкісно-силових якостей.

Висновки. Аналіз отриманих даних фізичної підготовленості, як важливого показника стану здоров'я та рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку, дає підставу стверджувати, що контрольні навчальні нормативи згідно діючої програми є недостатньо збалансованими. Зокрема потребують перегляду нормативні показники всіх рівнів компетентності для хлопців і дівчат в тестових вправах "Піднімання тулуба в сід за 30с", "Стрибок в довжину з місця". Також потребують змін та обґрунтування нормативні показники низького, та високого рівнів компетентності в тестових вправах "Згинання розгинання рук в упорі лежачи" та "Підтягування". Отже, аналіз результатів дослідження показав, що більшість нормативних показників тестових вправ достатнього та середнього рівнів компетентності є збалансованими.

Разом з тим, більшість нормативних показників тестових вправ, що визначають низький та високий рівні компетентності не відповідають віковим та індивідуальним особливостям учнів середнього шкільного віку.

Перспективи подальшого пошуку у цьому напрямку вбачаємо у дослідженнях спрямованих на виявлення взаємозв'язку між віковими, індивідуальними можливостями та рівнем розвитку фізичних якостей дітей, їхніх пізнавальних здібностей, успішністю та існуючими програмами з фізичного виховання школярів різних вікових груп.

Література

- Боднар І.Р. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку. / Боднар І.Р, Римар О.В., Соловей А.В., Маланчук Г.Г., Дацків П.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2015. – №11. – С. 11–19.
- Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді / Завидівська Н.Н., Ханіянц О.В. – Львів: Укр. технології, 2010. – 216 с.
- Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю, Воробьев М.И. – Київ: НУФВСУ, 2005. – 196 с.

- 4.Мандюк А.Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах / Мандюк А.Б., Ярошик М.Я., Літкевич О.А. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – №2. – С. 90–94.
- 5.Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н.В. Москаленко. – Київ, 2009. – 42 с.
- 6.Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи – [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/srednjaja_shkola/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_zagalnoosvitnih_navchalnih_zakladiv_5_9_klasi/10-1-0-116.
- 7.Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, А.В. Цьось [та ін.]. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. – 250 с. – (монографія).
- 8.Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Пальчук М.Б. – Львів, 2014. – 23 с.
- 9.Петришин Ю. Рівень розвитку фізичної підготовленості дітей спеціальних навчальних закладів / Ю. Петришин, П. Дацків, Д. Степанюк. // Молода спортивна наука України. – 2013. – Вип. 17. – С. 153–157.
- 10.Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О. Римар, А. Соловей. // Молода спортивна наука України. – 2013. – Вип. 17. – С. 181–186.
- 11.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 369 с.
- 12.Соловей А.В. Порівняння рухової активності дітей 13-15 років України та Польщі / А.В. Соловей, О.В. Римар, М.Я. Ярошик. // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – 2017. Вип. 5К(86)17. – С. 312–315.
- 13.Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів / О. Томенко. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №2. – С. 53–56.
- 14.Ханікянц О.В. Фізична підготовленість дівчат 15 – 16 років (на прикладі студенток коледжу I року навчання) / Ханікянц О.В., Соломонко А.О., Римар О.В. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. праць [редкол.: Носко М.О. (гол. ред.) та ін.]. – Чернігів, 2019. – Вип. 3 (159). – С. 302–309.
- 15.Худолій О.М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / О.М. Худолій, О.В. Іващенко. – Харків: ОВС, 2014. – 320 с. – (монографія).
- 16.Mandyuk A., Yaroshyk M., Rymar O. (2017) Motor Activity in the Informational Environment of High-School-Age Students // Physical education, sports and health culture in modern society. – 4(40). – pp. 60–67.
- 17.Bodnar I., Petryshyn Y., Solovey A., Rymar O. et al. (2016) Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport. (JPES), 16(3), Art 142, pp. 905–909.

References

- 1.Bodnar, I.R., Rymar, O.V., Solovei, A.V., Malanchuk G.G., & Datskiv, P.P. (2015). Obiektivni kryterii dlia vyznachennia funktsionalno-rezervnykh mozhlyvostei uchniv serednoho shkilnoho viku [Objective criteria for defining functional-reserve opportunities of middle school age pupils]. Pedagogics, psychology and medico-biological problems of physical education, 11, 11-19. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1102>. [in Ukrainian].
- 2.Zavydivska, N.N., & Khanikiants, O.V. (2010). Osnovy fizychnoho vykhovannia u systemi zdoroviazberezhennia studentskoi molodi [Basis of physical education in the system of students' keeping health]. Lviv: Ukr. Technologies, 216 p. [in Ukrainian].
- 3.Krutsevych, T.U., & Vorobov N.I. (2005). Kontrol v fizycheskom vospytany detei, podrostkov y yunoshei. [Control in physical education of children, teenagers and young men]. Kyiv, Ukraine. 196 p. [in Ukrainian].
- 4.Mandiuk, A.B., Yaroshyk, M.I., & Litkevych, O.A. (2014). Porivnialnyi analiz testiv rivnia fizychnoi pidhotovlenosti v Ukraini ta zarubizhnykh krainakh [Comparative analysis of tests for level of physical preparation in Ukraine and abroad]. Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik, 2, 90-94. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-2.018. [in Ukrainian].
- 5.Moskalenko, N.V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Theoretical-methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of younger pupils: the dissertation author's abstract of the doctor of Science of Physical Education and Sport], Kyiv, 42 p. [in Ukrainian].
- 6.Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlja zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5–9 klasy [Physical education studying program for general secondary schools 5-9 classes] – [Electronic source] / Available at: https://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/srednjaja_shkola/navchalna_programa_z_fizichnoji_kulturi_dlja_zagalnoosvitnih_navchalnih_zakladiv_5_9_klasi/10-1-0-116. [in Ukrainian].
- 7.Vilchokosyy, E.S., Denysenko, N.F., Tsios, A.V., et al. (2010). Optymizatsiia fizychnoho vykhovannia dytyny u vitchyzniani systemi osvity [Optimization of child's physical education in the domestic system of education] Zaporizhzhia, Ukraine. 250 p. [in Ukrainian].
- 8.Palchuk, M.B. (2014). Kontrol fizychnoho rozvytku uchniv pry perekhodi z serednoi do starshoi shkoly v umovakh navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia [Control on pupils' physical development while transition from secondary to high school in terms of physical education studying process: the dissertation author's abstract of the Candidate of Science of Physical Education and Sport], Lviv, 23 p. [in Ukrainian].

9. Petryshyn, Y., Datskiv, P., & Stepaniuk D. (2013). Riven rozvytku fizychnoi pidhotovlenosti ditei spetsialnykh navchalnykh zakladiv [The level of physical development of pupils from special studying establishments]. Young sport science of Ukraine, 13, 153-157 [in Ukrainian].
10. Rymar, O.V., & Solovei, A.V. (2013). Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv. [Evaluation of physical preparation level of high school pupils]. Young sport science of Ukraine, 17(2), 181-186 [in Ukrainian].
11. Sergienko, L.P. (2001). Testuvannia rukhovoykh zdibnostei shkolariv [Pupils' motor skills testing]. Kyiv: Olympic literature, 369 p. [in Ukrainian].
12. Solovei, A.V. Rymar, O.V., & Iaroshyk, M.I. (2017). Porivniannia rukhovoi aktyvnosti ditei 13-15 rokiv Ukrainy ta Polshchi [Comparison of 13-15 years old pupils' motor activity from Ukraine and Poland]. Naukovyi chasopys, National pedagogical university named after M. P. Dragomanov, 5K(86), 17, 312-15 [in Ukrainian].
13. Tomenko, O. (2013). Vzaimozv'язok mizh rivnem somatychnoho zdorovia, rukhovoi aktyvnosti ta okremymy pokaznykamy fizychnoi kultury osobystosti shkolariv 8-11 klasiv [The relationship between level of somatic health, motor activity and indicators of physical culture of individuals of pupils from 8-11 classes]. Sportyvnyy visnyk Prydniprovia, 2, 53-56 [in Ukrainian].
14. Khanikiants, O.V., Solomonko, A.O., & Rymar, O.V. (2019). Fizychna pidhotovlenist divchat 15 – 16 rokiv (na prykladi studentok koledzhu I roku navchannia) [Physical preparation of 15-16 years old girls (based on the example of college students from 1 studying year)]. Visnyk of the National University "Chernigiv Collegium" named after T.G. Shevchenko, 3(159), 302-309. doi: 10.5281/zenodo.347779. [in Ukrainian].
15. Khudoliy, O.M. & Ivashchenko, O.V. (2014). Modeliuvannia protsesu navchannia ta rozvytku rukhovoykh zdibnostei u ditei i pidlitkiv [Modeling of studying process and development of motor skills among children and teenagers]. Kharkiv: OVS, 320 p. [in Ukrainian].
16. Mandyuk, A., Yaroshyk, M., & Rymar, O. (2017). Motor Activity in the Informational Environment of High-School-Age Students. Physical education, sports and health culture in modern society, 4(40), 60-67. doi: 10.29038/2220-7481-2017-04-60-67.
17. Bodnar, I., Petryshyn, Y., Solovey, A., Rymar O. et al. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport. (JPES), 16(3), Art 142, 905-909. doi:10.7752/jpes.2016.03142.

Родіонов Вячеслав Анатолійович
ORCID 0000-0002-9155-5970

доктор філософії, дійсний Член МАБЕТ
Міжнародна академія біоенерготехнологій, м. Дніпро, Україна

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У генетиці відбувається багато випадкових процесів. Збільшенню імовірності позитивних випадкових процесів і зменшенню імовірності негативних випадкових процесів сприяє біофізичний вплив потенційних батьків на репродуктивні процеси. Біофізичний вплив призводить до успадкування кращих ознак обох батьків, удосконалення їх і породження нових ознак.

Біофізичний вплив сприяє скороченню успадкованих і вроджених патологій. Потенційні батьки можуть здійснювати біофізичний вплив на створення конкретного епістазу (інгібування) з метою виключення чи зменшення негативних ознак, які є в батьківських формах.

У статті розроблена "Біофізична модель впливу на створення ознак". Сформульовано "Визначення біофізичного впливу на створення гамет". Подано визначення "Принципу тотожності енергій у генетиці". Викладено "Визначення механізму прояву ознак". Розроблений "Репродуктивний метод біофізичного впливу". З 2011 р. по 2017 р. "Репродуктивний метод" був опробований десятима подружніми парами.

Дана тематика має велике значення для розвитку генофонду нації та людства. Це перспективне направлення світової науки.

Ключові слова: біофізичний вплив, біофізична модель, репродуктивний метод, принцип тотожності, механізм проявлення.

Родионов Вячеслав. Современные проблемы и перспективы развития здоровья человека. В генетике происходят многие случайные процессы. Увеличению вероятности позитивных случайных процессов и уменьшению вероятности негативных случайных процессов способствует биофизическое воздействие потенциальных родителей на репродуктивные процессы. Биофизическое воздействие приводит к наследованию лучших признаков обоих родителей, совершенствованию их и порождению новых признаков.

Биофизическое воздействие способствует сокращению наследственных и врожденных патологий. Потенциальные родители могут осуществлять биофизическое воздействие на создание конкретного эпистаза (ингибирования) с целью исключения или уменьшения негативных признаков, содержащихся в родительских формах.

В статье разработана "Биофизическая модель воздействия на создание признаков". Сформулировано "Определение биофизического воздействия на создание гамет". Дано определение "Принципа тождественности энергий в генетике". Изложено "Определение механизма проявления признаков". Разработан "Репродуктивный метод биофизического воздействия". С 2011 г. по 2017 г. "Репродуктивный метод" был опробован десятью супружескими парами.

Данная тематика имеет огромное значение для развития генофонда нации и человечества. Это перспективное направление мировой науки.

Ключевые слова: биофизическое воздействие, биофизическая модель, репродуктивный метод, принцип тождественности, механизм проявления.

Rodionov V. Modern problems and prospects for the development of human health. The modern problem of human health consists in trying to solve modern problems with old methods. The education system and medicine work with members of society who have certain genetic material with all their systemic deficiencies. The fundamentals of human health are genetically laid long before his birth. Children are a derivative of a random set of traits. Genetically, a child can inherit not the best, but the worst parental forms.

A promising direction in the development of human health is to create a genetic basis for health through the biophysical exposure of potential parents on reproductive processes. In genetics, many random processes occur. The complex biophysical exposure of potential parents is aimed at increasing the likelihood of positive random processes and reducing the likelihood of negative random processes. Biophysical exposure contribute to the inheritance of the best signs and qualities of both parents, their improvement and the generation of new signs and qualities.

The complex biological exposure has a field effect on central and peripheral nervous system, which affect reproductive functions. Biophysical exposure affect the selection of specific genetic material during meiosis, progenesis (development and maturation of germ cells) or gametogenesis, gamete interaction, interaction of gene alleles and interaction of non-allelic genes, formation of a metaphase plate of the first zygote cell division, implantation - embryo growth to the endometrium, gastrulation, neurulation and the formation of a complex of axial primordia, enhanced brain growth, organogenesis and systemogenesis (the formation of vital organs) and the process birth.

Biophysical exposure reduce the hereditary and congenital pathologies. Potential parents can exert a biophysical exposure on the creation of a specific epistasis (inhibition) in order to exclude or reduce the negative signs contained in parental forms.

Thus, a comprehensive biophysical exposure covers the entire reproduction process.

The article developed the "Model of Biophysical Exposure on the Features Manifestation". Formulated "Determination of the biophysical exposure on the creation of gametes." The definition of the "Principle of Energy Identity in genetics" has been given. A "Reproductive Biophysical Method" has been developed for sperm production, follicular maturation and egg selection, passage of coitus, egg selection of a specific sperm, zygote formation, embryonic development and childbirth. From 2011 to 2017, the "Reproductive Method" was tested by ten couples.

This theme is of great importance for the development of the gene pool of the nation and humanity. This is a promising area of world science.

Key words: biophysical exposure, biophysical model, reproductive method, identity principle, manifestation mechanism.

Постановка проблеми і аналіз результатів останніх досліджень. Сучасна проблема здоров'я людини полягає в спробі вирішувати сучасні проблеми старими методами. Система освіти і медицина працюють з членами суспільства, які мають певний генетичний матеріал зі всіма своїми системними недоліками. Основи здоров'я людини генетично закладаються задовго до її народження. Діти є похідною випадкового набору ознак. Генетично дитина може успадкувати не кращі, а гірші батьківські форми.

Перспективне направлення розвитку здоров'я людини полягає в створенні генетичних основ здоров'я за допомогою біофізичного впливу потенційних батьків на репродуктивні процеси.

Мета дослідження Розробити "Модель біофізичного впливу на репродуктивні процеси" і "Репродуктивний метод біофізичного впливу".

Викладення основного матеріалу дослідження. 1. Теоретична основа біофізичного впливу на генетичному рівні Комплексний біофізичний вплив енергетики людини являє собою цілеспрямоване випромінювання всіх рівнів енергій організму для матеріалізації мисле-форми.

Теоретична основа біофізичного впливу має наступні положення:

- Формула Ейнштейна $E=MC^2$ довела взаємозв'язок енергії і матерії. Відповідно, енергія впливає на матерію.

Додатковий потенціал енергії змінює стан матерії.

- "Матерія – триєдина субстанція, яка складається із речовини, енергії та інформації. Речовина і енергія постійно переходять один в одного під контролем інформації" [1, с.82].

- "Енергоінформаційна система людини складається із різноманітних елементів організму, який забезпечує прийом, збереження й передачу енергії та інформації як всередині організму, так і при взаємодії його із зовнішнім світом" [2, с.20].

- У 1912-1922 р.р. російський вчений А.Г. Гурвич увів у ембріологію поняття морфогенетичного поля. Він вперше використав термін "клітинне поле". Цим терміном визначалося фізичне поле, яке зумовлює молекулярну і клітинну упорядкованість організму, передбачено пов'язану зі спадковістю [3, с.154].

- Англійський біолог К. Уоддінгтон і французький математик Р. Том у 1940-1960 р.р. створили уявлення про ембріональний розвиток як про векторне поле.

- "Мозок кожної людини працює в трьох режимах: аналоговому, цифровому та квантовому" [1, с.105].

У квантовому режимі мозок здатний створювати біоенергетичний вплив.

- "Метод енергоінформаційного впливу являє собою біоелектромагнітні випромінювання мозком людини певних думок цілеспрямованої дії" [4, с.15]. Думка матеріальна. Щоденна цілеспрямована робота глибинною, вібруючою, живою

думкою з максимальним напруженням потенціалу, змісту і напрямку позитивно впливає на організм людини і на процеси, які в ньому відбуваються.

За допомогою біофізичного впливу з накладеною мисле-формою людина ментально впливає на польовому рівні на гаметогенез для підготовки генетичного матеріалу обох батьків відповідно до їх задуму. Біофізична дія впливає на експресивність генів (на те, як гени себе "проявлять"). Не всі гени людини "спрацювають".

Енергетичний вплив сприяє збільшенню відсотка "спрацювання" генів.

Біофізична дія може впливати на дуплікацію генів (проявлення в геномі "зайвої" копії гена сприяє еволюційному експериментуванню) і на пробудження "мовчазних" генів (потенціал еволюції).

Комплексна біофізична дія взаємодію алелей генів. Із всіх типів взаємодій алелей особливий інтерес для впливу представляє наддомінування (дочірня форма переважає за ступенем прояву ознаки обидві батьківські форми). Наддомінування – дуже рідкісне явище, але комплексна біофізична дія з накладеною мисле-формою, яка містить інформацію про ознаки, якості та здібності дитини, сприяє прояву наддомінування.

Комплексна біофізична дія також впливає і на взаємодію неалельних генів (комплементарність, полімерія, епістаз). Вважаємо, що біофізичний вплив цілеспрямовано сприяє комплементарності та полімерії для створення нових ознак, якостей і здібностей дитини. Батьки можуть здійснювати біофізичний вплив на створення конкретного епістазу (інгібування) з метою виключення чи зменшення негативних ознак, які батьківських форм.

Комплексна біофізична дія з накладеною мисле – формою впливає на підбір конкретного генетичного матеріалу при мейозі.

Під час коїтусу мисле-форма створення дитини буде відрізняти процес створення нового життя від заняття просто сексом для народження дітей.

Біофізичний вплив здійснюється на утворення метафазної пластинки першого клітинного ділення зиготи. Це найважливіший етап у створенні ознак!

Біофізичний вплив сприяє нормальному проходженню ембріонального розвитку та народженню людини.

Основи розумового, фізичного та духовного розвитку людини закладаються задовго до його народження. Генетично дитина може успадкувати не кращі, а гірші батьківські форми. Діти є похідною випадкового набору ознак.

У генетиці відбувається немало випадкових процесів.

Комплексний біофізичний вплив потенційних батьків направлений на збільшення імовірності позитивних випадкових процесів і зменшення імовірності негативних випадкових процесів.

Комплексний біофізичний вплив з накладеною мисле – формою підсилює ефективність репродуктологічних методів лікування та сприяє вагітності.

Біофізичний вплив сприяє скороченню спадкових і вроджених патологій. Одна із причин патологій – енергетична дисгармонія, яка призводить до збою в репродуктивних процесах. Біофізичний вплив з мисле-формою гармонійного розвитку сприяє зменшенню імовірності патологій, незалежно від того, вивчені чи не вивчені молекулярно-генетичні основи захворювань. Дія, направлена на домінування позитивних алелей генів над патогенними, сприяє скороченню патологій і зменшенню ступеня їх прояву.

Комплексний біофізичний вплив сприяє успадкуванню кращих ознак, якостей і здібностей обох батьків, створенню ознак, якостей і здібностей дитини, які переважають ознаки, якості та здібності батьків і створенню нових ознак, якостей і здібностей, які відсутні у батьків, а також виключенню чи нівелюванню негативних ознак, якостей батьківських форм.

2. Біофізична модель впливу на створення ознак

Біофізична модель впливу на створення ознак являє собою механізм асоційованого впливу:

- біофізична дія впливає на прогенез (розвиток і дозрівання половых клітин) чи гаметогенез. Конкретна мисле-форма потенційних батьків, яка містить у собі енергію - інформацію запланованих ознак, якостей і здібностей дитини, виражена біоелектромагнітним випромінюванням головного мозку батьків і їх біоенергетичними полями, впливає на польовому рівні безпосередньо на гаметогенез.

Нами сформульовано *"Визначення створення гамет: В період систематичного впливу мисле-формою її енергоінформаційна субстанція, у вигляді домінуючого фактору, здійснює польовий вплив на гонади для створення гамет з підбором генів, які містять ознаки, закладені в мисле-формі"*.

Ген – система зберігання спадкової інформації. Він визначає тільки первинну структуру білка – послідовність розташування в ньому амінокислот. Від цієї послідовності залежить функція білка. Керують біохімічними реакціями в організмі білки - ферменти. Для кожної реакції існує специфічний білок - фермент.

Визначає прояв тієї чи іншої ознаки хід біохімічних реакцій [5, с.119]. Кожний ген, який несе ту чи іншу ознаку, має своє енергетичне поле. Кожний білок-фермент має, як і будь – яка матерія, своє енергетичне поле. Вважаємо, що при комплексному біофізичному впливі на гонади в процесі овогенезу та сперматогенезу створюються гамети, які мають гени, в яких прояв запланованих ознак здійснюється цілеспрямованим біофізичним впливом на енергетичні поля білків-ферментів для проведення біохімічних реакцій з метою прояву цих ознак.

Нами сформульовано *"Визначення механізму прояву ознак: Біофізичний вплив на енергетичні поля білків – ферментів сприяє біохімічним реакціям, які визначають прояв ознак, які відповідають мисле-формі"*;

- при систематичному біофізичному впливі за допомогою мисле -форми, здійснюється польовий вплив на центральну і периферичну нервові системи. Біофізична дія через ЦНС впливає на ендокринну систему і через гіпофіз за допомогою гормонів впливає на репродуктивні функції;

- біофізична дія впливає на взаємодію гамет.

Нами викладений "Принцип тотожності енергій в генетиці: Енергоінформаційне поле мисле - форми, яка містить енергію і інформацію конкретної ознаки, тотожна енергоінформаційному полю гамет, яка є носієм такої ознаки".

Чим більша тотожна схожість біополя первинних статевих клітин (гоноцитів) з біополем мисле - форми, тим більше додаткової енергії вони отримують від енергоінформаційного поля мисле - форми для свого подальшого розвитку. Дозріваюча яйцеклітина і дозрілі сперматозоїди тотожні за своїм енергетичним полем мисле - форми, продовжують отримувати енергетичне підживлення енергоінформаційного поля мисле - форми. Сперматозоїди, які мають найбільший енергетичний потенціал, більш конкурентоздатні, ніж сперматозоїди з більш низьким енергетичним потенціалом. В енергетиці працює принцип – "Подібне притягується подібним". Так як овогенез і сперматогенез проходять під впливом однієї і тієї ж мисле-форми і вони мають тотожну енергетичну схожість, то існує велика імовірність того, що конкретна яйцеклітина вибере для запліднення сперматозоїд із групи сперматозоїдів, які мають біополе тотожне її біополу. Таким чином, і зі сторони яйцеклітини, і зі сторони сперматозоїда будуть підібрані гени, відповідні ознакам, закладеним батьками в мисле-формі;

- біофізична дія впливає на запліднення – злиття гамет і відновлення диплоїдного числа хромосом, імплантацію - вродження ембріона в ендометрій, гастрюляцію, нейруляцію і утворення комплексу осьових зачатків, посилений ріст головного мозку, органо - і системогенез (формування життєво важливих органів) і процес народження.

Таким чином «Біофізична модель впливу на створення ознак» охоплює весь процес репродуктування.

3. Репродуктивний метод біофізичного впливу.

Біофізичний вплив на репродуктивні процеси починається за 12 місяців до запланованого народження дитини.

Перший етап біофізичного впливу направлений на створення і енергетичне підсилення повноцінних сперматозоїдів, які мають генетичний матеріал, який відповідає мисле-формі батьків. Починається він в період попередній сперматогенезу, за три місяці до запланованого запліднення.

Другий етап направлений на дозрівання в даний період і енергетичне підсилення повноцінної яйцеклітини, яка має генетичний матеріал і відповідає мисле-формі батьків. Починається він до початку дозрівання яйцеклітини, яка підлягає заплідненню зразу ж після попередньої овуляції, після якої планується зачаття.

Вплив з накладеною мисле-формою зменшує імовірність дозрівання в даний період для запланованого запліднення яйцеклітини з випадковим підбором генів.

Третій етап направлений на процес коїтусу. Комплексний біофізичний вплив на статеві системи чоловіка і жінки проводиться при підготовці до коїтусу та під час нього.

Четвертий етап направлений на досягнення яйцеклітини тими сперматозоїдами, енергія яких тотожна первинно закладеній енергії мисле-форми.

Біофізичний вплив сприяє просуванню тотожних сперматозоїдів по репродуктивному тракту жінки назустріч яйцеклітині.

П'ятий етап направлений на вибір яйцеклітиною сперматозоїда, який має генетичний матеріал і відповідає мисле - формі батьків, і на процес запліднення.

Яйцеклітина, як правило, вибирає сперматозоїд із групи тотожних сперматозоїдів, енергії яких відповідають її енергетичному полю, а, відповідно, і енергетичному полю мисле-форми. У результаті додавання спадкових матеріалів двох організмів утворюються ознаки. Це найважливіший період у створенні нової людини! У цей період біофізичний вплив найбільш ефективний.

Шостий етап направлений на ембріогенез.

Організм на кожному етапі розвитку не реалізує всіх своїх можливостей, запрограмованих у генотипі, тобто на кожному етапі є резерв [6, с.88]. Цей генетичний резерв може бути використаний для додаткового розвитку розумових і фізичних можливостей людини. Особливо ефективний вплив у критичні періоди розвитку.

Сьомий етап направлений на підготовку організму матері до родів.

Восьмий етап направлений на народження людини.

Дев'ятий етап направлений на відновлення організму матері та на адаптацію дитини.

Висновки із даного дослідження і перспективи подальших досліджень у даному напрямку Розроблена "Біофізична модель впливу на створення ознак". Сформульовано "Визначення біофізичного впливу на створення гамет". Дано визначення "Принципу тотожності енергій у генетиці". Викладено "Визначення механізму прояву ознак". Розроблений "Репродуктивний метод біофізичного впливу" на створення сперматозоїдів, дозрівання фолікул і вибір яйцеклітини, проходження коїтусу, вибір яйцеклітиною конкретного сперматозоїда, утворення зиготи, ембріональний розвиток і роди. З 2011 р. по 2017р. "Репродуктивний метод" був опробований десятима подружніми парами. Одна пара мала двох дітей до опробування методу і двох дітей вони створили на його основі. Три пари мали по одній дитині і створили ще по по одній дитині на основі даного методу, і шість пар створили своїх перших дітей відповідно до цього методу. Одна подружня пара, створивши свою першу дитину, була до того безплідною протягом трьох років. Їм був поставлений діагноз – ідеопатичне безпліддя. У перших із чотирьох пар діти, створені відповідно до запропонованого методу, переважають раніше народжених дітей за основними ознаками, здібностями, якостями і мають нові ознаки, здібності і якості. Дев'ять подружніх пар висловили сумніви про те, що вони вірно, ефективно і своєчасно проводили комплексний біофізичний вплив. Всі десять пар дали позитивну оцінку репродуктивному методу і зробили висновки про те, що їх задуми щодо створення своїх дітей частково реалізовані.

Недостатньо досліджені, на сьогодні, можливості головного мозку людини не повинні перешкоджати вивченню впливу біофізичної дії на репродуктивні процеси. Питання часу – наукове обґрунтування об'єктивно існуючих технологій, які

приносять позитивні результати.

Дана тематика має велике значення для розвитку генофонду нації та людства. Це перспективне направлення світової науки.

Таблиця

Аналіз ознак, якостей і здібностей дітей, створених відповідно до "Репродуктивного методу"

№ п/п подружніх пар	Рік народження	Виявлення переважаних ознак, якостей і здібностей, відносно до ознак, якостей і здібностей дітей, раніше народжених без застосування методу.	Виявлення основних ознак, якостей і здібностей, переважаних обидві батьківські форми	Виявлення нових ознак, якостей і здібностей відносно до батьківських форм	Оцінювання подружніх пар ефективності "Репродуктивного методу" (по 5-бальній системі)
1	2012	- інтелект - пам'ять - кмітливість - швидкість Прийняття рішень	-пам'ять	- фізичні здібності	5
	2015	- інтелект - пам'ять - кмітливість	-пам'ять	- творчі здібності - інтуїція	5
2	2012	- інтелект - здібності до мов	- інтелект	- здібності до мов - інтуїція	5
3	2012	- інтелект - творчий потяг	- інтелект	-творчий потяг	5
4	2013	- інтелект - свідомість	-лідерські прояви	- інтуїція	5
5	2014	-	- прагнення до пізнання	-інтуїція	5
6	2014	-	- кмітливість	?	5
7	2014	-	- інтелект	?	5
8	2015	-	- кмітливість	?	5
9	2016	-	-швидкість сприйняття	?	5
10	2017	-	-темпи розвитку	?	5

Література

1. Горчаков В.Ю. Практическая валеология / Владимир Юрійович Горчаков. - КИЇВ: Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського, 2017. - 218с.
2. Гончаренко М.С. Научные основы представления об энергоинформационной организации человека / М.С. Гончаренко, Г.Д. Миронова. - ХАРКІВ: Національний університет ім. Г.В. Каразіна, 2012. - 137с.
3. Гурвич А.Г. Теория биологического поля / Олександр Гаврилович Гурвич. - МОСКВА: Радянська наука, 1944. - 154с.
4. Белокриницький В.С. Изменения мозга при воздействии СВЧ - поля: монографія / Василь Степанович Белокриницький. - ОДЕСА: Національний медичний університет, 2002. - 31с.
5. Бреслер С.Е. Введение в молекулярную биологию / Семен Ефремович Бреслер. - МОСКВА: Академія наук СРСР, 1963. - 520 с.
6. Курчанов М.О. Генетика человека с основами общей генетики / Микола Опанасович Курчанов - МОСКВА: СпецЛит, 2009. - 137 с.

References

1. Gorchakov V.Y. (2017). Prakticheskaya valeologiya. Kyiv: KPI im. I.Sikorskogo; 218s. (in Russian).
2. Goncharenko M.S, Mironova G.D. (2012). Nauchnye osnovy predstavleniya ob energoinformatsionnoy organizatsii cheloveka. Kharkiv: Nats.un-t im. G.V. Karazina; 137s. (in Russian).
3. Gurvich A.G. (1944). Teoriya biologicheskogo polya. Moskva: Radyanska nauka; 156s. (in Russian).
4. Bielokrynytskyi V.S. (2002). Izmeneniya mozga pri vozdeystvii SVCH-polya. Odesa: Derzh. med. un-t; 31s. (in Russian).
5. Bresler S.E. (1963) Vvedenie v molekulyarnuyu biologiyu. Moskva: Akademiya nauk SRSR; 520s. (in Russian).
6. Kurchanov N.A. (2009) Genetika cheloveka s osnovami obshchey genetiki. Moskva: SpetsLit; 137s. (in Russian).

УДК 616.711.6–018.3–002–084.085.851.83

Савко Э.И.,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета;
Комарчук Ю.П.,
магистр педагогических наук, аспирант Белорусского государственного университета

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЗВОНОЧНИКЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

В статье говорится об остеохондрозе позвоночного столба, как одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Приводится рисунок здорового позвонка и позвоночника больного остеохондрозом. Разработанная методика включает физические упражнения и самомассаж с фоам-роллом с учетом физиологической кривизны позвоночника у лиц с остеохондрозом поясничного отдела. Перечислены основные задачи, решаемые в процессе сохранения двигательных функций позвоночника с остеохондрозом поясничного отдела. Для более эффективного самомассажа с использованием фоам-роллера приведены основные правила, которых стоит придерживаться на занятиях лечебной физической культуры. Доказана эффективность разработанной методики на примере гониометрии поясничного и шейного отдела позвоночника. Показана значимость выполнения комплекса лечебной гимнастики и самомассажа для всего позвоночного столба, а не только отдела, вызвавшего симптоматику.

Ключевые слова. Движение, остеохондроз позвоночного столба, физические упражнения, самомассаж, фоам-роллер.

Савко Е.І., Комарчук Ю.П. Відновлення рухів у хребті при остеохондрозі поперекового відділу. У статті йдеться про остеохондроз хребетного стовпа, як одне з найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату. Наводиться малюнок здорового хребця і хребет хворого остеохондрозом. Розроблена методика включає фізичні вправи і самомасаж з Фоам-ролом з урахуванням фізіологічної кривизни хребта у осіб з остеохондрозом поперекового відділу. Перераховані основні завдання, які вирішуються в процесі збереження рухових функцій хребта з остеохондрозом поперекового відділу. Для більш ефективного самомасажу з використанням Фоам-роллера наведені основні правила, яких варто дотримуватися на заняттях лікувальної фізичної культури. Доведено ефективність розробленої методики на прикладі гоніометрії поперекового і шийного відділу хребта. Показана значимість виконання комплексу лікувальної гімнастики і самомасажу для всього хребетного стовпа, а не тільки відділу, який викликав симптоматику.

Savko Emelia, Komarchuk Julius. Renewal of motion is in a spine, at the osteochondrosis of lumbar department.

The article refers to osteochondrosis of the spinal column, as one of the most common diseases of the musculoskeletal system. A drawing of a healthy spine and spine of a person with osteochondrosis is given. The main causes of the disease and changes that lead to pain and thereby limit mobility in the spinal column are described, as a result of which the muscles of the lumbar and lower extremities – strain reflexively. The developed technique includes physical exercises and self-massage with foam roll, taking into account the physiological curvature of the spine in individuals with osteochondrosis of the lumbar spine. The main tasks that are solved in the process of preserving the motor functions of the spine with osteochondrosis of the lumbar spine are listed. For a more effective self-massage using a foam roller, the basic rules are given that should be followed when practicing physical therapy. The study, which was conducted on the basis of a medical institution in Minsk, is described, 46 people took part in it. The average age ranged from 28 years to 41 years in both the experimental (EG) and the control (CG) groups. Each included 23 people. The experiment lasted for 6 months. After determining the severity of lumbar lordosis before the experiment in the CG and EG, the amplitude of movement in the lumbar and cervical spine was estimated using the goniometry method. A feature of the therapeutic gymnastics technique in the experimental group is the selection of physical exercises, taking into account the severity of lumbar lordosis. So, when performing dynamic exercises with smoothed lordosis, "lordosing" movements were not used, i.e. torso tilt back, as there is increased pressure on the posterior sections of the fibrous ring, the richly innervated posterior ligament and nerve roots. This is manifested by severe pain. With pronounced lordosis - "kyphosing" movements, that is, torso forward bend, such inclinations contribute to a significant increase in intradiscal pressure, displacement of the disc, stretching of fibrous tissue. The effectiveness of the developed method is proved by the example of measuring the amplitude of movement of the lumbar and cervical spine in various planes. The importance of performing a complex of therapeutic exercises and self-massage for the entire spinal column, and not just the department that caused the symptoms, is shown.

Key words. Motion, osteochondrosis of rachis, physical exercises, selfmassage, foam-roller.

Введение. В процессе жизни человека при чрезмерной и длительной статической нагрузке на позвоночник: длительном пребывании в физиологически неудобных положениях чрезмерной, динамической нагрузке на позвоночник, малоподвижном образе жизни возникают функциональные нарушения в двигательном аппарате.

Функциональные нарушения двигательного аппарата имеют место быть при остеохондрозе позвоночника, который характеризуется поражением межпозвоночных дисков, прилежащих тел позвонков, связочного и мышечного аппаратов позвоночника [2]. Следовательно, нарушения позвоночника состоят не только в поражении «пассивных» – плотных тканей,

но и в нарушении «активного» двигательного аппарата, его целостности и механических свойств. Двигательная функция позвоночника в большой степени определяется деятельностью мышц, в которых, из-за механических перегрузок пораженного позвоночника также развиваются сложные функциональные нарушения [1].

При знакомстве с литературными данными по изучению механизмов и вариантов проявления функциональных нарушений при остеохондрозе позвоночника большинство авторов сходятся во мнении, что, прежде всего, они начинаются с внутренних трещин фиброзного кольца, которые появляются вследствие нагрузки на позвоночник и нарушения питания межпозвоночных дисков.

Остеохондроз позвоночного столба – одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Исследования последних лет убедительно свидетельствуют о наметившейся тенденции к увеличению заболеваемости. Многие авторы связывают это с возрастающей интенсификацией производства и неблагоприятными условиями профессиональной деятельности [9].

Чрезмерная подвижность появляется при дальнейшем разрушении фиброзного кольца, диск уплощается, его высота уменьшается, нарушается фиксация позвонков между собой (рис. 1).



Рис. 1. Здоровый позвонок и позвонок больного остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Межпозвоночные щели уменьшаются, тем самым сдавливаются нервно-сосудистые окончания, что вызывает боль, в результате этого организм рефлекторно напрягает окружающие мышцы, чтобы ограничить подвижность в пострадавшем межпозвоночном суставе [8,9]. Это приводит к застою крови, отеку мягких тканей, повышению давления на спинномозговые корешки, усилению боли. При этом, как правило, появляется уплощение лордоза, его выпрямление и даже местный кифоз [1].

Следует отметить, что статика поясничного отдела позвоночника нарушается вследствие сглаживания лордоза как компенсаторного рефлекса и возникает нестабильность в данном отделе. Сегментарная нестабильность – это состояние, при котором между двумя позвонками возникает избыточный объем движений, вызывающий раздражение, повреждение или сдавливание (компрессию) нервных корешков спинного мозга. Нестабильность ведет к повышенным нагрузкам на межпозвоночные суставы, что может приводить к их повреждению. Очень часто в результате сегментарной нестабильности развивается мышечный спазм, который проявляется болями в спине. Нестабильность усугубляет функциональные нарушения. Любой провоцирующий фактор – переохлаждение, длительное сохранение одной и той же позы, бессонница, значительное физическое напряжение – вызывает или усиливает эти ощущения [4].

Мышцы поясничного отдела и нижних конечностей при функциональных нарушениях рефлекторно напрягаются – это защитная реакция на боль. Повышение тонуса направлено на уменьшение сдавливания (компрессии) корешков.

При перенапряжении мышечного аппарата, его повышенный тонус (непроизвольное рефлекторное напряжение) определяется пальпацией. Мышцы при этом плотные на ощупь. Соответственно, кровообращение в них нарушается, и обменные процессы ухудшаются. Чем хуже расслабление, тем менее эффективно последующее сокращение мышц. Разница между состоянием расслабления и сокращения характеризует функциональные резервы мышц. Чем больше эта разница, тем в лучшем функциональном состоянии они находятся [7,8].

При отсутствии грамотного воздействия мышцы длительное время находятся в напряженном состоянии. Чем дольше такое состояние, тем хуже в них кровообращение и, соответственно, обменные процессы. Мышечная система нуждается в полноценном отдыхе. В связи с этим мы не можем согласиться с авторами, которые дают рекомендации, особенно спортсменам, «тренировать мышечный корсет», «укреплять мышцы» и т. д. Выполнение упражнений на «тренировку мышечного корсета» сопровождается выраженным мышечным напряжением, ухудшая и без того плохое функциональное состояние мышц [5,6].

При появлении боли нарушается и гибкость во всех плоскостях, человеку тяжело наклониться вперед, повернуть туловище в ту или иную сторону. «Если в 60 лет Ваш позвоночник гибкий, то Вы молоды, если в 20 лет ваш позвоночник не гнется – вы стары» – изречение основателя метода Джозефа Пилатеса.

Если нагрузки на позвоночник, несмотря на проявления со стороны мышц, не снижаются, мышечная ткань

замещается соединительной (рубцовой). Способность мышц сокращаться и расслабляться продолжает ухудшаться, что ведет к дальнейшему снижению их силы, сокращению и расслаблению. Такие изменения в мышцах аналогичны возрастным – у пожилых людей. Появление их в молодом возрасте есть не что иное, как преждевременная дегенерация мышц [3].

Вопросы оптимизации процесса восстановления утраченных функций остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту нарушений позвоночного столба. [2].

Эффективное восстановление двигательной функции может быть обеспечено лишь на основе активного применения восстановительных средств, тогда как возможность их использования тем меньше, чем меньше остается у лиц с функциональными нарушениями предпосылок для использования движений в качестве средств восстановления. В связи с этим является актуальной проблема нахождения таких методик, которые способны сохранить двигательные функции позвоночника в зрелом возрасте с остеохондрозом поясничного отдела и расширить период сохранности результатов.

На основе анализа научно-методической литературы мы выявили формы занятий физической культурой, которые рекомендуем лицам страдающим остеохондрозом позвоночника:

1. *утренняя гигиеническая гимнастика;*
2. *физкультурная пауза в процессе труда;*
3. *лечебная гимнастика;*
4. *вытяжение позвоночника;*
5. *занятия физической культурой по избранной программе;*
6. *сауна.*

Мы считаем, что в целях профилактики распространения и прогрессирования процесса нужно уделять внимание тренировке мышц всего позвоночника, так как позвоночник – это единая функциональная система. Полноценное осуществление опорной, двигательной и защитной функций обеспечивается выработавшимся в процессе филогенеза определенным строением позвоночника, межпозвоночных дисков и связочного аппарата [1].

Методика исследования. Сохранить двигательную функцию позвоночника мы предлагаем посредством ФУ и форм занятий предложенных нами, и самомассажа с использованием фом-роллера.

Для более эффективного самомассажа с использованием фом-роллера мы рекомендуем придерживаться основных правил:

каждую мышечную группу прорабатывать по 1–2 минуты, сначала вверх – вниз, затем слева – направо медленно снимая напряжение. Попадая на болезненную точку, продолжайте ее массировать около 30–45 секунд. Только потом переходите к следующей;

делать глубокий вдох через нос и выдох через рот быстрее расслабляет ваши мышцы. Продолжайте глубоко дышать, даже когда чувствуете сильную боль;

быть очень осторожным при массаже верхней и нижней части спины и никогда не катайте цилиндром по суставу или кости, а также по позвоночнику, чтобы не травмировать его;

максимально расслабьте мышцы. Если вы будете держать их в напряжении, то снять мышечный спазм и полностью убрать «забитость» не удастся.

Подбор упражнений проводится очень тщательно, руководствуясь выраженностью физиологического изгиба позвоночника и мышечными поражениями нижних конечностей. Главная цель физических упражнений (ФУ), лечебной гимнастики и самомассажа: снять компенсаторные мышечные спазмы; ликвидировать болевой синдром, возникший вследствие сдавливания позвонками нервных корешков; не дать прогрессировать дегенеративному процессу межпозвоночных дисков. Стоит также отметить тактильную стимуляцию и тренировку проприорецепции благодаря выполнению упражнений с фом-роллом, которые способствуют контролю движения тела в пространстве и задействуют в работе больше мышц [9].

В подготовительной части занятия лечебной гимнастики мы предлагаем использовать самомассаж с использованием фом-роллера, как подготовку мышц к работе. Самомассаж с проработкой фасций, так как фасции обладают большим набором рецепторов, в 6 раз больше, чем в мышцах. При дефиците движения, вызванном поясничным остеохондрозом, фасции становятся малоподвижными, теряют эластичность, что ухудшает функционирование опорно-двигательного аппарата. Фасции становятся тугими, их волокна склеиваются, образуется большое количество триггерных точек. Для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата в основной части занятия необходимо снять напряжение, которое накапливается, уменьшить количество триггерных точек, улучшить скольжение не только мышечных слоев между собой, но и улучшить эластичность фасций, скольжение нервных окончаний, кровеносных сосудов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе лечебного учреждения г. Минска, участие в исследовании приняли 46 человека. Средний возраст составил от 28 лет до 41 года как в экспериментальной (ЭГ), так и в контрольной (КГ) группах. В каждую вошло по 23 человека. Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев.

Перед тем как приступить к восстановительным мероприятиям в ранний восстановительный период, мы провели определение в ЭК конфигурации поясничного отдела позвоночника по рентгеновскому снимку в боковой проекции по Фергюсону.

Результаты исследования и их обсуждение. После определения выраженности поясничного лордоза до начала эксперимента в КГ и ЭГ мы оценили амплитуду движения в поясничном и шейном отделах позвоночника используя метод гониометрии.

Результаты обследования представлены в табл. 1.

Из таблицы 1 следует, что в начале педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям достоверных различий между группами выявлено не было ($P > 0,05$).

С учетом полученных данных выраженности поясничного лордоза, амплитуды движения осуществляется дифференцированный подбор средств и форм физической реабилитации (физических упражнений, самомассажа с использованием фоам-роллера) и исходных положений при их проведении, что является отличительным признаком методики.

Таблица 1

Усредненные характеристики показателей ($M \pm m$) контрольной и экспериментальной групп, до педагогического эксперимента

Показатели в ЭГ и КГ до ПЭ	Сравниваемые группы		Различия по t-критерию Стьюдента	
	КГ	ЭГ	t	P
Поясничный отдел				
Флексия	20,87±10,73	22,61±10,54	0,63	0,05
Наклон влево	14,35±6,45	14,13±4,43	0,66	0,05
Наклон вправо	16,52±7,60	19,57±7,52	1,73	0,05
Шейный отдел				
Флексия	18,70±5,27	20,43±3,34	0,38	0,05
Наклон влево	29,13±11,93	27,39±12,78	1,19	0,05
Наклон вправо	19,13±4,68	17,61±6,72	1,47	0,05

При определении нами исходного показателя амплитуды движения в поясничном и шейном отделах было выявлено, что у пациентов и ЭГ и КГ в среднем по группе данные показатели находятся примерно на одном уровне.

Самомассаж с помощью фоам-роллера подбор ФУ обусловлен необходимостью не вызвать появления или усиления боли. При сглаженном лордозе болевые ощущения появляются при наклоне туловища назад, а при выраженном – при наклоне туловища вперед. У лиц со сглаженным лордозом использовались следующие и.п.: лежа на спине ноги прямые, руки вдоль туловища; при выраженном лордозе: лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах, руки под ягодицами;

При выполнении динамических упражнений при сглаженном лордозе не использовались «лордозирующие» движения, т.е. наклон туловища назад, так как происходит усиление давления на задние отделы фиброзного кольца, богато иннервированную заднюю связку и нервные корешки. Это проявляется сильными болевыми ощущениями. При выраженном лордозе – «кифозирующие» движения, т.е. наклон туловища вперед, такие наклоны способствуют значительному повышению внутридискового давления, смещению диска, растяжению фиброзных тканей [4].

При выполнении статических упражнений различной направленности применялись дифференцированные исходные положения, выбор которых обусловлен необходимостью не вызвать появления или усиления болевых ощущений, что связано с наличием сдавливающего компонента мышечной тяги и рефлекторного напряжения мышц. При сглаженном лордозе использовались и.п. – лежа на спине, лежа на боку, стоя в упоре на коленях; при выраженном лордозе – лежа на животе, лежа на спине с валиком под поясницей, лежа на боку, стоя в упоре на коленях;

При подборе специальных упражнений, направленных на повышение силы и статической выносливости, не применялись динамические упражнения, т.к. имеет место сегментарная нестабильность ДПС двигательного-поясничного сегмента.

На основании вышеизложенного нами использовались ФУ в изометрическом режиме, а именно – с внешним сопротивлением и ФУ, отягощенные весом собственного тела. А также упражнения на развитие проприорецепции с использованием фоам-роллера. Эти упражнения имеют ряд достоинств: можно сохранять напряжение сравнительно длительное время, воздействовать практически на любые мышечные группы, использовать при ограничении движений.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование по тем же параметрам (таблица 2).

Показатели гониометрии, полученные после восстановительных мероприятий в КГ и ЭГ, представлены в табл. 2.

При сравнительном анализе независимых выборок КГ и ЭГ после восстановительных мероприятий по показателям гониометрии в ЭГ и КГ выявлены выраженные улучшения амплитуды движения во всех плоскостях в поясничном отделе позвоночника. А вот в шейном отделе позвоночника углы после проведения педагогического эксперимента по показателям гониометрии пациенты ЭГ достоверно превосходят результаты КГ ($P < 0,05$).

По нашему мнению, показатели амплитуды движения у лиц ЭГ значительно больше во всех исследуемых мышцах, чем в КГ.

С использованием фоам-роллера мы выполняли самомассаж, тем самым мы расслабили мышцы, разгрузили суставы, и тем самым поспособствовали их движению с большей амплитудой, другими словами подготовили организм к основной части занятия лечебной гимнастикой.

Во-первых, за счет дифференцированного подбора специальных упражнений и использования самомассажа с фоам-роллером, направленных на расслабление мышц и увеличение тем самым амплитуды движения. Они подбирались с учетом индивидуальных анатомо- биомеханических нарушений со стороны позвоночника (уплощения или увеличения шейного лордоза), возникших на фоне боли, а также особенностей строения позвоночника. Если же не проводить дифференциацию, то одинаковые физические упражнения будут действовать положительно на одних занимающихся и отрицательно – на других.

Таблиця 2

Усредненные характеристики показателей ($M \pm m$) контрольной и экспериментальной групп, после педагогического эксперимента

Показатели в ЭГ и КГ после ПЭ	Сравниваемые группы		Различия по t-критерию Стьюдента	
	КГ	ЭГ	t	p
Поясничный отдел				
Флексия	22,61±9,28	23,91±9,53	0,56	0,05
Наклон влево	16,96±7,19	16,30±3,76	0,26	0,05
Наклон вправо	17,61±7,52	21,52±7,45	0,47	0,05
Шейный отдел				
Флексия	19,78±3,84	22,39±3,95	0,83	0,05
Наклон влево	30,22±10,39	30,22±9,23	0,90	0,05
Наклон вправо	20,43±6,38	19,13±6,33	1,70	0,05

По нашему мнению, показатели амплитуды движения у лиц ЭГ значительно больше во всех исследуемых мышцах, чем в КГ.

С использованием фоам-роллера мы выполняли самомассаж, тем самым мы расслабили мышцы, разгрузили суставы, и тем самым поспособствовали их движению с большей амплитудой, другими словами подготовили организм к основной части занятия лечебной гимнастикой.

Во-первых, за счет дифференцированного подбора специальных упражнений и использования самомассажа с фоам-роллером, направленных на расслабление мышц и увеличение тем самым амплитуды движения. Они подбирались с учетом индивидуальных анатомо- биомеханических нарушений со стороны позвоночника (уплощения или увеличения шейного лордоза), возникших на фоне боли, а также особенностей строения позвоночника. Если же не проводить дифференциацию, то одинаковые физические упражнения будут действовать положительно на одних занимающихся и отрицательно – на других.

Во-вторых, показатели амплитуды движения у лиц в ЭГ выше за счет того, что ФУ, направленные на увеличение амплитуды движения, использовались для всего позвоночника, а не только для отдела, который вызывает симптоматику.

Это подтверждает наше предположение о том, что сохранить двигательную функцию позвоночника более эффективно и целесообразно путем подобранных ФУ и самомассажа с использованием фоам-роллера, учитывая их физиологические изгибы.

Поясничный отдел позвоночника не смог бы существовать сам по себе. Для движения, восприятия нагрузки и защиты позвоночника и нервных структур нужна стабильность, условия для которой создают мышцы и внутренние органы. В основной части занятия мы предлагаем использовать фоам-роллер для тренировки, которая обеспечивает стабильность скоординированной работы опорно-двигательного аппарата (активной (мышц) и пассивной (поясничного отдела позвоночника)), с учетом физиологической кривизны поясничного отдела позвоночника.

Выводы. До проведения ПЭ и выявлении конфигурации поясничного отдела позвоночника по рентгеновскому снимку в боковой проекции по Фергюсону в КГ и ЭГ не выявлено достоверных различий ($P > 0,05$).

После педагогического эксперимента в КГ и ЭГ наблюдаются достоверные различия ($P < 0,05$).

Под влиянием адекватной физической нагрузки увеличивается статическая выносливость позвоночника, подвижность, изменяется форма тел позвонков в зависимости от характера форм нагрузки, укрепляется мышечно-связочный аппарат, что повышает эффективность опорной и двигательной функции позвоночника ($P < 0,05$).

Это подтверждает необходимость использования физической нагрузки и массажа с помощью фоам-роллера для всего позвоночника, в целях профилактики распространения и прогрессирования процесса дегенерации позвоночного столба, так как позвоночник – это единая функциональная система.

Литература

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. - М: Наука, 1975. - 448 с.
2. Большая медицинская энциклопедия: в 35 т. / П.К. Анохин, А. И. Орлов, Л.Г. Ерохина; под ред. Б.В. Петровской – 3-е изд. – М: «Сов. Энциклопедия», 1964. – Т. 35. – С. 294.
3. Войня А.И. Межпозвоночный диск: автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.13 / А.И. Войня; Мос. мед. ин-т. – М, 1964. –23 с.
4. Дривотинов Б.В. Реабилитация клинических проявлений остеохондроза позвоночника (патогенетическое и саногенетическое обоснование) / Б.В. Дривотинов, Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова. // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 92–96.
5. Забаровский К.С. Изменения в позвоночнике при длительных занятиях спортом / К.С. Забаровский, К.С. Макаревич. – Рига, 1982. – 153 с.
6. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника: руководство для врачей / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М: МЕДпресс-информ, 2004. – 272 с.
7. Попелянский Я.Ю. Шейный остеохондроз / Я.Ю. Попелянский. – М: Медицина, 1966. – 283 с.
8. Попелянский Я.Ю. Болезни периферической нервной системы: Руководство для врачей. / Я.Ю. Попелянский. – М: Медицина, 1989. – 464с.
- 9.Савко Э. И. и др. Лечебная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / Э.И. Савко, Ю.П. Комарчук. // ВІСНИК Луганського національного університету імені Тараса Шевченки (педагогічні науки). Луганск.

– С. 63–70. – № 4 (318) травень 2018. – Ч. II. – С. 192–201.

10. Савко Э. И. и др. Реабилитация остеохондроза поясничного отдела позвоночника физическими упражнениями и фоам-роллером / Э.И. Савко, Ю. П. Комарчук. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – Том 1. – № 4 (15) (2019) ISSN 2414–0244 Scientific journal. – С. 106–112.

References

1. Anohin, P. K. (1975). Essays on the physiology of functional systems. Moscow: Nauka.
2. Anohin, P. K., Orlov, A. I., & Erohina, L. G. (1964). Big Medical Encyclopedia (3rd ed., Vol. 35). Moscow: Sov. Jenciklopedija.
3. Vojnija, A. I. (1964). Intervertebral disc. Abstract of Doctor's degree dissertation. Moscow.
4. Drivotinov, B. V., Poliakova, T. D., & Pankova, M. D. (2007). Rehabilitation of the clinical manifestations of spinal osteochondrosis. Mir sporta, no. 1.
5. Zabarovskii, K. S., & Makarevich, K. S. (1982). Changes in the spine during prolonged exercise. Riga.
6. Epifanov, V. A., & Epifanov, A. V. (2004). Osteochondrosis of the spine: a guide for doctors. Moscow: MEDpress–inform.
7. Popelianskii, I. I. (1966). Cervical osteochondrosis. Moscow: Meditsina.
8. Popelianskii, I. I. (1989). Peripheral Nervous System Diseases: A Guide for Physicians. Moscow: Meditsina.
9. Savko, E. I., & Komarchuk, J. P. (2018). Therapeutic physical training for osteochondrosis of the lumbar spine. VISNYK Lugans'kogo nacional'nogo universytetu imeni Tarasa Shevchenky, no. 4.
10. Savko, E. I., & Komarchuk, J. P. Rehabilitation of osteochondrosis of the lumbar spine with physical exercises and foam-roll (no. 4, Vol. 1). ISSN 2414–0244. Scientific journal.

Сембрат С. В.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма

Мовчан В. П.

*старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и туризма
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

У статті розкрито можливості спортивних ігор для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання студентської молоді. Обґрунтовано ефективність секційної форми організації занять фізичними вправами в умовах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, спортивні ігри, секційні заняття, фізичне виховання.

Сембрат С. В., Мовчан В. П. Реализация задач физического воспитания ученической и студенческой молодежи средствами спортивных игр в условиях секционных занятий. В статье раскрыты возможности спортивных игр для реализации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания студенческой молодежи. Обоснована эффективность секционной формы организации занятий физическими упражнениями в условиях учреждений высшего образования.

Ключевые слова: студенты, спортивные игры, секционные занятия, физическое воспитание.

Sembrat S., Movchan V. Realization of the problems of physical education of students by means of sports games in conditions of sectional occupations. In the article the possibilities of sports games for realization of educational, improving and educational problems of physical training of students are revealed. The effectiveness of the sectional form of organization of physical exercises in the conditions of institutions of secondary and higher education is substantiated.

The realization of the tasks of physical education of the younger generation in secondary and higher educational establishments requires, first of all, the use of popular, accessible and effective types of physical exercises in various forms, including in the process of sectional work.

An optimal form of physical exercise, which has both a health-improving, educational and applied value, is a popular sport among young people. Classes in sport games contribute to the improvement of the physical, mental and personal qualities of students and students, including motor, applied, volitional, moral, patriotic and aesthetic aspects of their life and future professional activities.

Section sessions on sports games allow motor and psychological training of young people, create vital and professionally necessary motor experience, promote emotional unloading and have educational potential, which confirms the high potential in the implementation of educational, recreational and motor tasks of physical education in institutions of secondary and higher education.

Sport games differ in physical activity of mixed (aerobic-anaerobic) power for most muscle groups, the work of variable intensity and the need for a large number of speed-force and precision movements.

Key words: students, sports games, sectional occupations, physical education.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Реалізація завдань фізичного виховання у закладах вищої

освіти вимагає насамперед застосування популярних, доступних та ефективних видів фізичних вправ у різних формах, у тому числі у процесі секційної роботи.

Пріоритетність застосування секційної форми занять з фізичного виховання визначається можливістю забезпечення молоді раціонально організованою руховою активністю за вільним вибором. Організація освітнього процесу з фізичного виховання студентів за секційним принципом з використанням видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що викликають інтерес, мають оздоровче і прикладне значення, нині активно впроваджується і розвивається [6].

Оптимальним видом фізичних вправ, що має одночасно оздоровчу, виховну та прикладну цінність, користується популярністю серед молоді є спортивні ігри. Заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню фізичних, психічних та особистісних якостей студентів, включаючи руховий, прикладний, вольовий, моральний, патріотичний та естетичний аспекти їхньої життєдіяльності та майбутньої професійної діяльності [5]. Тому ефективність реалізації завдань фізичного виховання у процесі секційних занять зі спортивних ігор у закладах вищої освіти не викликає сумніву.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку вищої освіти потенціал фізичного виховання використовується недостатньо, про що свідчать низькі показники здоров'я, рухової підготовленості та мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами [1]. Практика показує, що зміст занять фізичними вправами часто не враховує інтересів тих, хто навчається, обсяг рухової активності в умовах навчання недостатній, обсяг фізичних навантажень замалий або занадто великий, а тому ефект від такої організації фізичного виховання низький.

Н.А. Олійник [5] зазначає, що секційна форма занять передбачає особисту зацікавленість і високу мотивацію тих, хто навчається, при збереженні дидактичної складової, дає можливість диференціації, індивідуалізації та вільного вибору змісту, засобів і методів фізичного виховання відповідно до мотивів, інтересів та потреб молоді. Переваги секційної форми організації фізичного виховання студентів підтверджують результати проведеного Ю. М. Вихляєва [1] опитування: у 98% студентів секційних груп зафіксовано стійкий інтерес до занять, тоді як в академічних групах з традиційною формою навчання цей інтерес на 42% менший.

Вченими доведено, що спортивні ігри користуються популярністю серед молоді завдяки емоційності, можливостями діяти в команді, різноманітністю рухових дій. Дослідження Сотник О.В., Темченка та ін. [7] показали, що близько 50% студентів віддають перевагу спортивним іграм у змісті занять фізичними вправами в умовах навчання.

Доцільність застосування спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентської молоді не викликає сумніву. Спортивні ігри входять до навчальних програм з фізичної культури для студентів закладів вищої освіти, активно використовуються у процесі спортивно-масової роботи, під час активного відпочинку тощо. Простота інвентарю, обладнання та умов проведення (як у приміщенні, так і на свіжому повітрі), можливості для занять спортивними іграми студентів з різним рівнем рухової і технічної підготовленості зумовлюють активне їх використання у процесі фізичного виховання студентської молоді в умовах навчання та за межами закладів освіти. Зміст спортивних ігор відрізняється різноманітністю рухових дій, варіативністю ігрових ситуацій, характер – динамічністю та емоційністю та високою моторною щільністю. Все обґрунтовує мають високий освітній, оздоровчий та виховний потенціал занять спортивними іграми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання ефективне у широкому віковому діапазоні у таких напрямках:

- формування усвідомленої потреби в засвоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту;
- зміцнення здоров'я і фізичний розвиток як умови забезпечення повноцінної життєдіяльності та досягнення високого рівня фізичної готовності до соціально значущих видів діяльності;
- розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок;
- загальна фізкультурна освіта, спрямована на засвоєння інтелектуальних, моральних, духовних та естетичних цінностей фізичної культури [4].

Оздоровчий ефект від систематичних занять спортивними іграми обґрунтовується широкими можливостями рухової підготовки та підвищення функціональних можливостей тих, хто займається. Посилена м'язова діяльність під час гри сприяє покращенню регуляторної діяльності нервової системи, сили і рухливості нервових процесів, прискоренню обміну речовин, підвищенню функціональних можливостей органів дихання та кровообігу, удосконаленню сенсорних систем і аналізаторів - чутливості рухового аналізатора, функціональної стійкості вестибулярного аналізатора, окоміру. Спортивні ігри відрізняються динамічністю, різноманітною варіацією та поєднанням ігрових дій, що сприяє покращенню рухової підготовленості молоді - розвитку координації та просторово-динамічної точності рухів, м'язової сили, загальної та спеціальної витривалості, швидкості, швидко-силових якостей, збільшенню рухливості суглобів і міцності зв'язок, підвищенню опірності організму до простудних захворювань.

Заняття спортивними іграми завдяки високій моторній щільності є чудовим засобом подолання рухового дефіциту студентської молоді. Спортивні ігри відрізняються фізичним навантаженням змішаної (аеробно-анаеробної) потужності на більшість м'язових груп, роботою змінної інтенсивності та необхідністю виконання великої кількості швидко-силових і точнісних рухів.

Вміння швидко, точно і вільно диференціювати м'язові зусилля у стислі проміжки часу є необхідною умовою для правильного виконання багатьох рухів у спортивних іграх. На думку С. Романенка [6], спортивні ігри активно формують специфічні психомоторні здібності тих, хто займається - на базі різної сенсорної інформації удосконалюється комплексне сприйняття та точність синтетичних спеціалізованих відчуттів («відчуття м'яча», «відчуття майданчика», «відчуття часу», «відчуття дистанції», «відчуття простору», «відчуття суперника», «відчуття партнера» тощо).

Спортивні ігри мають велике прикладне значення, оскільки включають широкий арсенал рухових дій та технічних

прийомів: біг, ходьбу, стрибки, зупинки, повороти, ведення, передачі, ловіння, кидки, що збагачують руховий досвід тих, хто займається та носять прикладний характер. Усі рухи, вживані у спортивних іграх, є природними, а тому при правильному навчанні засвоюються порівняно легко. Результативність спортивних ігор залежить від розвитку тактичного мислення, а тому вони носять інтелектуальний характер.

Можливість реалізації виховних завдань фізичного виховання молоді засобами спортивних ігор підтверджена специфікою ігрової діяльності. М. В. Тимчик [8] зазначає, що будь-яка ігрова діяльність має творчий та пізнавальний характер. Під час ігор гравці стикаються з певними труднощами, вчать їх долати, набувають певних знань, умінь і навичок, досвід яких потім переноситься у життя.

Ігрова діяльність забезпечує необхідні умови для вирішення всього спектру завдань виховання, оскільки в ній активним фактором формування особистості виступає колектив і, водночас, є реальна можливість для самовираження, прояву індивідуальних рис. Спортивні ігри командного характеру, такі як футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, сприяють вихованню позитивних рис характеру особистості, а саме виховують взаємоповагу, взаємовиручку, відчуття обов'язку, толерантність, вміння діяти в колективі, стійкість до конфліктних ситуацій. Необхідність дотримання строго регламентованих правил у грі виховує свідомість, пунктуальність, дисциплінованість та відповідальність. Високоемоційний та змагальний характер ігор виховує емоційну контактність та емоційну стабільність, стійкість до нервово-психічного напруження. Крім того, систематичні заняття спортивними іграми виховують життєво і професійно важливі якості особистості – спостережливість, кмітливість, ініціативність та рішучість та уміння передбачення.

Участь у будь-якій спортивній грі вимагає здійснення якісного миттєвого безперервного інтелектуального та психічного аналізу різних, часто непередбачуваних ситуацій, що постійно змінюються, вчить швидкої обробки зорової, слухової та рухової інформації, ефективному реагуванню та прийняттю адекватного рішення з використанням великого обсягу технічних прийомів і дій у різноманітних рухових поєднаннях і варіаціях, умінню змінювати поведінку в залежності від умов.

Спортивні ігри сприяють формуванню соціальних навичок студентів, зокрема розвивають здібності до передбачення та планування, лідерські якості, витримку, впевненість в своїх силах та цілеспрямованість. Командні ігри спрямовані на досягнення спільних інтересів колективу команди, а перемога досягається лише спільними зусиллями, що визначає кожному гравцеві певну роль та детермінується ініціативою і творчою активністю кожного гравця. У психологічному аспекті систематичні заняття спортивними командними іграми формують установку на успіх, стимулюють активність та самовизначення. Характер спортивно-ігрової діяльності визначають активне включення механізмів усвідомленої і творчої діяльності. Ситуативний характер ігор передбачає необхідність маскування гравцями своїх задумів, зміни поведінки та самостійного вибору схеми тактичних дій, що розвиває творчий потенціал та креативні здібності [1].

Спортивні ігри позитивно впливають на нервову систему і розвиток психіки тих, хто займається. Заняття спортивними іграми розвивають мислення та розумові здібності, різні види пам'яті – образну, рухову, емоційну, властивості уваги - обсяг, розподіл, стійкість, концентрацію та переключення. Так, протягом гри гравцям доводиться стежити одночасно за м'ячем, за діями та локалізацією суперників і партнерів, доводиться постійно змінювати види рухів, їх напрямки та швидкості. Психічні процеси, що відбуваються під час гри, протікають після її завершення і переносяться на інші види діяльності, що є важливим чинником професійного становлення. Крім того, багатогранність ігрових видів, їх емоційна насиченість і видовищність дозволяють активно стимулювати мотиваційний аспект. Крім того, спортивні ігри – чудовий засіб рекреації та активного відпочинку молоді в умовах інтенсивних навчальних навантажень.

Висновки. Отже, спортивні ігри – популярний, доступний та ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді. Секційні заняття зі спортивних ігор дозволяють здійснювати рухову та психологічну підготовку молоді, формувати життєво і професійно необхідний руховий досвід, сприяють емоційному розвантаженню та мають виховний потенціал, що підтверджує високий потенціал у реалізації освітніх, оздоровчих і рухових завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження та отримані висновки можуть бути використані у напрямку вивчення динаміки фізичного та мотиваційного стану студентів у процесі секційних занять зі спортивних ігор.

Література

1. Вихляев Ю.М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / Ю.М. Вихляев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. - Випуск 3К (56) 2015. – С. 83-87.
2. Кліш І. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників / І. Кліш // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. - № 3. – С. 76-79.
3. Кравчук Я. І. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. І. Кравчук, Н. С. Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. - Т. 2. - С. 151–155.
4. Наумчук В.І. Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання / В.І. Наумчук // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. — 2007. — №3. — С. 3-5.
5. Олійник Н. А. Секційна робота як одна з форм організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Н. А. Олійник // Педагогічні науки: збірник наукових праць Херсонського державного університету. - 2016. - № 73. - Том 1. – С. 116-121.

6. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі / С. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №1 – С. 118–123.
7. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Випуск 9 (50) 2014. – С. 131-135.
8. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

Reference

1. Vihlyayev Yu. (2015) Innovative technologies of physical education of students / Yu. Vykhyayev // Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2015, Issue 3K (56), pp. 83-87.
2. Clich I. (2009) The impact of section basketball lessons on the physical fitness of high school students / I. Clich // Physical education, sports and health culture in modern society. №. 3. P. 76-79.
3. Kravchuk Ya. (2008) The state and ways of formation in schoolchildren interest in physical education and sports / Ya. Kravchuk, N. Voynarovskaya // Physical education, sports and health culture in modern society. - T. 2. - P. 151–155.
4. Naumchuk V. (2007) Sports games in the system of vocational training of students of the faculties of physical education / V. Naumchuk // Scientific Notes of the Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University. Series: Pedagogy. - №3. - WITH. 3-5.
5. Oliynyk N. (2016) Sectional work as a form of organization of the educational process in the discipline "Physical Education" in higher education / N. Oliynyk // Pedagogical Sciences: a collection of scientific papers of the Kherson State University. - No. 73. - Volume 1. - P. 116-121.
6. Romanenko S. (2015) Peculiarities of the decision-making process in solving game situations in rugby / S. Romanenko // Physical education, sports and health culture in modern society. - №1 - P. 118 –123.
7. Sotnik O. (2014) Sports Games in Physical Education of Student Youth / OV. Sotnik, B.D. Zubrytskyi, OV Sinitsyn // Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - Issue 9 (50). - P. 131-135.
8. Timchuk M. (2013) Physical education of older adolescents in the process of sports games in secondary schools / MV Timchuk // Modern educational process: the essence and innovation potential Materials of the reporting scientific and practical conference. - Ivano-Frankivsk, NAIR. pp. 437-440.

УДК 796.032:32

Сергієнко В. М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Корж С. О., старший викладач
Сумський державний університет, м. Суми

СПОРТ І ПОЛІТИКА СУЧАСНИЙ АСПЕКТ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

Виконано комплексний аналіз сучасних аспектів взаємозв'язку між спортом і політикою. Необхідно констатувати, що життєва практика демонструє реальний тісний взаємозв'язок спорту та політики як в Україні, так і в інших країнах світової спільноти. Гасло «Спорт поза політикою» має багато прихильників у світі, однак, незважаючи на всі прагнення ізолювати олімпійський рух від політичного впливу, здійснити це не вдається. На сьогоднішній день спорт виступає інструментом політичного впливу, який володіє великими можливостями і потужним потенціалом. У міжнародних відносинах спорт є невід'ємною частиною, також виступає механізмом вирішення різноманітних конфліктних ситуацій і складних протиріч, а також інструментом мобілізації міжнародного співробітництва.

Ключові слова: спорт, політика, взаємозв'язок, олімпійський рух, спортсмени, олімпійський спорт.

Сергієнко В. М., Корж С. А. Спорт и политика современный аспект взаимосвязи. Выполнен комплексный анализ современных аспектов взаимосвязи между спортом и политикой. Необходимо констатировать, что жизненная практика показывает реальную тесную взаимосвязь спорта и политики как в Украине, так и в других странах мирового сообщества. Лозунг «Спорт вне политики» имеет много сторонников в мире, однако, несмотря на стремление изолировать олимпийское движение от политического влияния, осуществить это не удастся. На сегодняшний день спорт выступает инструментом политического влияния, который обладает большими возможностями и мощным потенциалом. В международных отношениях спорт является неотъемлемой частью, также выступает механизмом решения различных конфликтных ситуаций и сложных противоречий, а также инструментом мобилизации международного сотрудничества.

Ключевые слова: спорт, политика, взаимосвязь, олимпийское движение, спортсмены, олимпийский спорт.

Serhiienko V., Korzh S.. Sport and politics are the modern aspects of interconnectivity. A comprehensive analysis of the contemporary aspects of the relationship between sport and politics has been made. It should be noted that life practice

demonstrates a real close relationship between sport and politics in Ukraine as well as in other countries of the world community. The slogan "Sport beyond Politics" has many supporters in the world, however, despite all efforts to isolate the Olympic movement from political influences, it is not possible to do so. Therefore, the International Olympic Committee (IOC) President Thomas Bach urges athletes not to take political action in any form whatsoever at the 2020 Tokyo Olympics. Bach also disagrees with the growth of sports policy, which, he argues, does not lead to any result, but only exacerbates existing contradictions. According to him, most athletes have broad support and understanding that stadiums and ceremonies should not become an arena for political statements and any protests. Athletes, who are known to the public as public figures, often express their own opinions, create a "sport-policy" system in their attitude to what is happening in the country and thus shape the interconnection of these phenomena. It is worth talking about sports in politics when athletes actively defend a particular political system, favor a particular political leader, join political parties, publicly express their attitude to the political situation in the country, ridicule the existing power or vice versa—Event and promote the activities, slogan or political agenda of statesmen. Today, sport is an instrument of political influence that has great opportunities and powerful potential. In international relations, sport is an integral part, it also serves as a mechanism for resolving various conflict situations and complex conflicts, as well as a tool for mobilizing international cooperation.

Key words: sports, politics, interconnection, Olympic movement, athletes, Olympic sports.

Постановка проблеми. Спорт є запорукою найбільшої цінності – здоров'я, а професійний спорт для окремих осіб вважається ще й сенсом самого життя, основним видом діяльності, без чого важко уявити власне існування. Попри всю важливість спорту в житті держави та суспільства, спостерігається тенденція до перебування спорту в тіні політики. Жодна важлива політична подія у тій чи іншій країні не відбувається без прямої чи опосередкованої участі спорту. Крім цього, як демонструє світова практика, численні спортивні змагання світового масштабу часто ставали і на сьогоднішній день продовжують бути засобом політичних маніпуляцій, механізмом тиску, способом продемонструвати власне відношення до країни, громадяни якої представляють її на міжнародній арені, при цьому спортсмени використовуються як заручники політичних ігор.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню тематики щодо взаємин політики і спорту присвячено праці таких науковців як В. А. Баранов [1], Ж. Н. Бондаревич, Д. М. Попова [2], І. Недокус [3], А. І. Нестеров [4], Г. Г. Ніколайчук [5], П. Ю. Приходько [6], А. Г. Тарасова [7], В. І. Філонов, А. В. Юдіна [8], F. Boyacıoğlu, A-G. Oğuz [9], V. Cha [10] та інших. Однак аналіз узгодженості спорту і політики, їх взаємозв'язок у сучасних умовах розвитку суспільства, та в умовах реформування влади в Україні недостатньо розкрито у наукових дослідженнях.

Мета дослідження – комплексний аналіз взаємозв'язку між спортом і політикою, з'ясування реалій сьогодення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел, індукція, дедукція, системний підхід, педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Жодна політична ситуація, система, жоден політичний режим не повинні впливати на спортивне життя країни. Спорт, безумовно, має бути поза політикою. Вочевидь, досить часто, спостерігаємо зовсім протилежні даному твердженню реалії. Таку думку, доцільно, підтвердити рядом яскравих прикладів Олімпіади 2016 року у Ріо-де-Жанейро. Десять із половиною тисяч атлетів із 5 до 21 серпня змагалися за медалі у 28 видах спорту. Українськими спортсменами здобуто дві золотих медалі, 5 срібних та 4 бронзових медалей, а збірна команда України посіла 31 місце. У рамках Олімпійських ігор встановлено 60 олімпійських та 21 світових рекордів. Тобто, у ході спортивного форуму відбувається імідж кожної країни. Незважаючи на успіхи олімпійського руху на сучасному етапі, виникає ряд проблем. Серед них – спроба надмірної політизації олімпійського руху. Основоположники олімпійського руху з самого початку намагалися відмежувати його від політики. Гасло «Спорт поза політикою» має багато прихильників у світі, однак, незважаючи на всі прагнення ізолювати олімпійський рух від політичних впливів, здійснити це не вдалося. Післявоєнне протистояння двох блоків і «холодна війна» між ними призвели до помітної політизації спорту. Післявоєнні Олімпійські ігри перетворювалися у змагання між політичними системами держав. Значний політичний вплив на олімпійський спорт виявився, з одного боку, в СРСР, НДР, КНР, на Кубі, а з другого – у США. Прагнення довести за допомогою спортивних успіхів на Олімпійських іграх переваги тієї чи іншої системи призводили до того, що в хід пускалися засоби, які руйнували ідеали самих ігор. Прикладом впливу політики на спорт є терористична акція арабських екстремістів проти спортсменів Ізраїлю на XX Олімпійських іграх у Мюнхені, яка переслідувала політичні цілі. Яскравим проявом політизації Олімпійських ігор був бойкот США, Англією, Китаєм, Японією та ще 30 країнами XXII Олімпіади 1980 р. у Москві після вторгнення радянських військ в Афганістан. У відповідь на це через чотири роки СРСР і його союзники (12 країн) бойкотували XXIII Олімпійські ігри в Лос-Анджелесі.

Аналізуючи наведені вище приклади, необхідно констатувати, що життєва практика демонструє реальний тісний взаємозв'язок спорту та політики. Політичні сили держав активно використовують спорт як засіб підвищення іміджу країни, як інструмент впливу на політичні системи «країн-суперників», як об'єкт політичних маніпуляцій задля демонстрації власної першості та прерогативи. Крім цього, спортивні змагання, як основа спорту, розглядаються в якості механізму для помсти державам-опонентам крізь призму невдоволення чи непогодження з тієї чи іншої політичною системою. Так, дійсно, зважаючи на запропоновані приклади, доцільно зауважити, що саме Олімпійські ігри, як одна із найбільш актуальних арен для спортивних змагань усіх часів і народів, часто були об'єктом критики, бойкоту, засобом для реалізації політичних провокацій та демонстрації відношення до тієї чи іншої політичної системи. Історично склалося так, що після Другої Світової війни на міжнародній політичній арені сформувалося два лідери, дві основні політичні системи, які втілювались у США, з одного боку, та СРСР з іншого. Саме ці дві країни претендували на першість та стали запеклими суперниками, пропагуючи кожна свою ідеологію та політичний світогляд. Подібна ситуація є недопустимою. Спорт ні в якому разі не повинен бути

політичним «заручником», інструментом, засобом досягнення сумнівних цілей. При цьому, характерною, на сьогоднішній день, є ситуація, за якої спорт, також, не відокремлений від політики, а так і залишається в тіні політичних реалій.

Сьогодні демонструє нам яскравий приклад залучення спорту до політичних реалій між державами світу. Чемпіонат світу з футболу 2018 року, який відбувся в Росії, як повідомили засоби масової інформації, став відмінною нагодою відношення до Росії та її загарбницької політики в умовах нинішньої ситуації у світі. Багато країн світу і громадські організації закликали позбавити Російську Федерацію права приймати чемпіонат у зв'язку з участю Росії у війні на сході України та анексією Криму. Отже, спостерігаємо, що мова йде про неминучий взаємозв'язок спорту та політики.

Тому, Президент Міжнародного олімпійського комітету (МОК) Томас Бах закликає спортсменів не робити політичні акції в будь-якій формі на Олімпіаді-2020 у Токіо. Бах також не погоджується із зростанням політики у спорті, яка, за його підтвердженням, не призводить ні до якого результату, а лише поглиблює існуючі протиріччя. За його словами, у більшості спортсменів є широка підтримка і розуміння того, що стадіон і церемонії не повинні ставати ареною для політичних заяв та будь-яких акцій протесту. Спортсмени, які відомі широкому загалу, як публічні особистості все ж виголошують часто власну думку, своє відношення до того, що відбувається у країні і цим самим, створюють систему «спорт-політика», а отже, і формують взаємозв'язок цих феноменів. Але, як бачимо, є і альтернативні випадки, коли спортсмени, відомі люди, замовчують власні думки, приховуючи своє особисте бачення ситуації, і, таким чином, розривають систему «спорт-політика». Не зважаючи на те, що спортсмени – відомі люди, вони не повинні обов'язково публічно оголошувати своє ставлення до політичних подій у країні. У більшості наукових публікаціях [4; 9; 10] наголошується на тому, що неоднозначними є оцінки зв'язку спорту і політики. Інколи його оцінюють позитивно, а інколи – негативно. Під час обґрунтування негативної оцінки посиляються на чинники використання спорту в вузькокорисливих політичних цілях, для розпалювання націоналізму, шовінізму тощо. Позитивну оцінку, як правило, обґрунтовують посиланням на важливу роль спорту в процесі легітимації політичного режиму всередині держави та зміцненні її зовнішньо-політичної діяльності. Безпосередньо пов'язана зі спортом мета, завдання, цінності, правила спортивних змагань, особливості техніки і тактики тих чи інших видів спорту, закономірності тренувального процесу не є політичними. Спорт виступає відносно незалежним від політики соціальним явищем, де спортивні організації (в тому числі олімпійські) не є політичними організаціями». Взаємозв'язок спорту і політики, на думку науковця Г. Г. Ніколайчука, знаходить свій вияв у таких положеннях: «неодноразове використання спорту в політичних цілях, а також різноманітні інциденти в спорті, що були політично забарвлені; істотна залежність організації спортивного руху від державної політики та ідеології; безпосередня участь держави в організації та фінансуванні Олімпійських ігор та інших глобальних спортивних подій, а також у процесі підготовки спортсменів; спортсмени, приносячи своїй державі перемоги в міжнародних змаганнях, виконують не лише спортивну, а й державницьку місію, оскільки сприяють укріпленню державного престижу, демонструють національні можливості шляхом побудови дієвого бренду країни/території» [5, с. 289]. Таким чином, автор вважає, що незалежність спорту від політики не є абсолютною, а виступає, радше, за певних умов та в силу конкретних причин і форм.

Навіть у період становлення інституту спорту в ньому був присутній ідеологічний компонент. У процесі росту його соціальної значущості зв'язки з ідеологією зростали. Використання спорту офіційною ідеологією в кожній країні здійснюється з тією самою метою, що й інших суспільних явищ: пропаганда політичного й економічного ладу, духовних цінностей, обґрунтування й виправдання політики держави і її конкретних цілей, виховання у населення потрібних системі політичних і моральних якостей тощо» [3, с. 118]. Ідеологічний компонент у спорті проявляється також у тому, що в ньому реалізується патріотична ідея. Жоден спортсмен не виступає сам по собі, він представляє державу, яка його підготувала до змагань, виділяла фінансування на тренування, екіпірування тощо. Перемога спортсмена неминуче стає перемогою країни, що його делегувала, служить піднесенню національної гордості й демонстрації переваги певної нації. Це знаходить відображення в різних організаційних формах і ритуалах (виконанні гімну, підйомі прапору, неофіційному командному заліку тощо).

Існує думка науковців [1; 2; 6; 7; 8] щодо взаємозв'язку спорту та політики через те, що приносячи перемогу країні спортсмен цим самим демонструє не свої, а національні можливості та приносить престиж державі. На іншу думку, у першу чергу, спортсмен – це особистість, талановита людина, яка завдяки своїм досягненням, своїй наполегливості, своїй волі та врешті-решт своїм можливостям здобуває перемогу, але ця перемога належить, перш за все, саме йому, даному спортсмену, а вже потім йде мова про його національність та громадянство. У разі здобуття перемоги, для прикладу, українцем у спортивних змаганнях, то приналежність його до української нації говорить не про перемогу України, як держави і не про перемогу разом із цим спортсменом Президента, уряду, парламенту, чиновників владної верхівки тощо. Ні не так, у першу чергу, це говорить про перемогу саме спортсмена, який став лідером, найкращим, який продемонстрував свої здібності, а вже потім необхідно вказувати на його національність, адже він, дійсно, народився в Україні, тут проживає, тут тренується і, власне, цю країну представляє на міжнародній арені, і саме для неї здобув перемогу, але ключове слово у цій системі, саме спортсмен, як особистість, індивідуальність, а не держава. Спорт як інструмент може бути застосований з політичною метою у наступних його формах: збільшення міжнародного престижу держави через проведення паралелей між отриманими нагородами спортсменами і загальнонаціональними досягненнями; загальна фізична і військова підготовка громадян; удосконалення внутрішньодержавної та міжнародної спортивної інфраструктури; використання спортивних досягнень представників тієї чи іншої країни для пропаганди серед її населення і за кордоном; установлення громадського контролю над розвитком певних видів спорту; застосування санкцій механізму впливу на інші держави, які проводять неприйнятну національну політику; досягнення політичними особистостями цілей; збільшення ступеня ідентичності і підвищення рівня національної політичної свідомості; демократизація спорту і ліквідація для спортсменів економічних, расових та етнічних бар'єрів. Варто говорити про спорт у політиці тоді, коли спортсмени активно відстоюють ту чи іншу політичну систему, надають перевагу тому чи іншому політичному лідеру, вступають у політичні партії, публічно виголошують свої

ставлення до політичної ситуації у країні, висміюють існуючу владну верхівку чи ж навпаки застосовують піар-хід і рекламують діяльність, лозунг чи політичну програму державних діячів. Часто можемо стати свідками того, що відомі спортсмени, які заявили себе чемпіонами на весь світ, досягаючи свого п'єдесталу, покидають великий спорт і йдуть у політику. При цьому, як показує практика, результати такої політичної діяльності колишніх спортсменів є невтішними, адже спорт – це знову ж таки не політика, і спортсмен – це не політичний діяч, що черговий раз доводить справедливості твердження: «спорт – поза політикою».

Висновки. У наш час, на жаль, спорт та його лідери, так чи інакше переплітаються із політичним життям країни. Часто спортсмени висловлюють свої думки з приводу політичного клімату в країні, стають прибічниками того чи іншого режиму і цим самим рекламують його своєю прерогативою. Спорт буде поза політикою, якщо зміниться внутрішній уклад у державі та на перше місце будуть ставити спортсмена, як особистість, а не державу, з якою він пов'язаний своїм громадянством чи національністю. За таких умов, відомі особистості у спорті не будуть публічно надавати пріоритет політичним програмам і системам чи окремим діячам, а країні не будуть мати імідж за рахунок своїх спортсменів, а будуть пишатися їх здобутками, тобто світові спортивні змагання перестануть бути знаряддям маніпуляцій та політичних протиріч.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у обґрунтуванні причин, за яких спорт «знаходиться у політиці», виокремлення способів уникнення тісного взаємозв'язку спорту та політики, у досягненні поділу системи «спорт-політика» на два окремі інститути держави.

Література

1. Баранов В. А. Олимпийский спорт как инструмент доминирования в современном мире // Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XX Междун. конгр. – Санкт-Петербург, 2016. – Ч. 1. – С. 39–42.
2. Бондаревич Ж. Н., Попова Д. М. Формы политического протеста в спорте // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междун. науч.-практ. конф. – Минск, 2019. – Ч. 4. – С. 7–8.
3. Недокус І. Спорт і політика у пострадянських країнах (на прикладі Республіки Білорусь) [Текст] // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Політологія. Соціологія. Філософія. – Ужгород : Говерла, 2014. – Вип. 17. – С. 117–122.
4. Нестеров А. И. Политика и спорт: состояние и проблемы взаимодействия // Наука сегодня: теория и практика [Текст]. – Вологда : ООО «Маркер», 2016. – С. 132–133.
5. Ніколайчук Г. Г. Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку спорту і політики // Гілея: науковий вісник. – 2015. – С. 285–289.
6. Приходько П. Ю. Спорт, економіка та політика в сучасному суспільстві // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Вип. 9. – С. 323–335.
7. Тарасова А. Г. Взаимосвязь спорта, политики и международных отношений // Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]. – Вологда : ООО «Маркер», 2018. – С. 152–154.
8. Филонов В. И., Юдина А. В. Политический фактор в сфере большого спорта: теоретико-методологические аспекты // Вестник Поволжского института управления. – 2018. – Том 18. – № 1. – С. 106–112.
9. Boyacıoğlu F, Oğuz A-G. (2016). The Role of Sports in International Relations. Acta Universitatis Danubi-us. Relationes Internationales. Vol. 9. №1. 10 p.
10. Cha V. (2016). Role of Sport in International Relations: National Rebirth and Renewal. Asian Economic Policy Review. № 11. 17 p.

References

1. Baranov V. A. (2016). Olympic sport as a tool of domination in the modern world. Olympic sports and sports for all. XX International Proceedings cong St. Petersburg. Part 1. P. 39–42.
2. Bondarevich J. N., Popova D. M. (2019). Forms of political protest in sports. II European Games – 2019: Psychological-pedagogical and biomedical aspects of athletes training: materials Intern. scientific-practical conference. – Minsk. Part 4. P. 7–8.
3. Nedokus I. (2014). Sport and politics in the post-Soviet countries (on the example of the Republic of Belarus) [Text]. Uzhgorod University Scientific Bulletin: Series: Political Science. Sociology. Philosophy. Uzhgorod: Hoverla. Vol. 17. P. 117–122.
4. Nesterov A. I. (2016). Politics and sports: the state and problems of interaction. Science Today: Theory and Practice [Text]. Vologda: Marker LLC. P. 132–133.
5. Nikolaychuk G. G. (2015). Theoretical aspects of the study of the relationship between sport and politics. Gilea: a scientific bulletin. P. 285–289.
6. Prihodko P. Yu. Sport, Economics, and Politics in Modern Society. Bulletin of I. Ogienko Kamyanets-Podilskyi National University. Physical education, sports, and human health. Vol. 9. P. 323–335.
7. Tarasova A. G. (2018). The interconnection of sport, politics and international relations. Science Today: Facts, Trends, Forecasts [Text]. Vologda: Marker LLC. P. 152–154.
11. Филонов В. И., Юдина А. В. Политический фактор в сфере большого спорта: теоретико-методологические аспекты // Вестник Поволжского института управления. – 2018. – Том 18. – № 1. – С. 106–112.
12. Boyacıoğlu F, Oğuz A-G. (2016). The Role of Sports in International Relations. Acta Universitatis Danubi-us. Relationes Internationales. Vol. 9. №1. 10 p.
13. Cha V. (2016). Role of Sport in International Relations: National Rebirth and Renewal. Asian Economic Policy Review. № 11. 17 p.

УДК 796.01:61

Сергата Н.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри фізичної реабілітації
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя
Кий О.Г.
лікар-терапевт вищої кваліфікаційної категорії
асистент кафедри фізичної реабілітації,
Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

У статті проведено аналіз впливу біологічної добавки на рівень функціональної підготовленості та фізичної працездатності спортсменів, які систематично займаються легкою атлетикою. Визначено, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменів, пов'язана зі значними енерговитратами, а L-карнітин, в якості добавки до раціону харчування, прискорює метаболізм у м'язах і підвищує фізичну працездатність спортсменів. Він не відноситься до групи заборонених препаратів і рекомендований для практичного використання в загальнооздоровчих і профілактичних цілях. Отримані, в нашому дослідженні, результати показали явно виражений позитивний вплив біологічно активної добавки L-карнітину у підвищенні фізичної працездатності і функціональної підготовленості легкоатлетів і довели можливість їх практичного використання в тренувальному процесі спортсменів у даному виді спортивної діяльності. Очевидно, що зміни, які відбуваються в організмі спортсменів, які використовували в раціоні харчування зазначені препарати, є ефективними у системі контролю за станом здоров'я спортсменів і корекції навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: спортсмени, легка атлетика, біологічно активні добавки, функціональна підготовка, фізична працездатність, тестування.

Сергата Н.С. Кий О.Г. Повышение функциональных возможностей спортсменов при помощи рационального питания. В статье осуществлен анализ влияния биологически активной добавки на уровень функциональной подготовленности и физической работоспособности спортсменов, систематически занимающихся легкой атлетикой. Определено, что тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов, связана со значительными энергозатратами, а L-карнитин в качестве добавки к рациону питания способствует повышению скорости метаболизма в мышцах и повышает физическую работоспособность. Он не относится к группе запрещенных препаратов и рекомендован для практического использования в общеоздоровительных и профилактических целях. Полученные в нашем исследовании результаты показали положительное влияние биологически активной добавки L-карнитин в повышении физической работоспособности и функциональной подготовленности легкоатлетов и возможность его практического использования в тренировочном процессе спортсменов в данном виде спортивной деятельности. Очевидно, что знание этих изменений является необходимой основой для создания эффективной системы контроля за состоянием здоровья спортсменов и коррекции учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортсмены, легкая атлетика, биологически активные добавки, функциональная подготовка, физическая работоспособность, тестирование.

Serhata Natalia, Kyi Oleksandr. Improving the athletes' functional capabilities with the help of a balanced diet. The article analyzes the influence of biologically active additives on the level of functional fitness and physical performance of athletes who are systematically involved in athletics. It is quite obvious that in improving the efficiency of the process of training athletes, along with improving the means and methods of sports training, the factors that contribute to the growth of performance and accelerate the recovery processes after significant muscular loads play an important role. One of the first and main means of recovery is nutrition, it is primarily capable of extending the limits of adaptation of the athlete's body to extreme physical activity, to promote the maintenance of high physical performance, the acquisition of a certain body composition. In this regard, the study of the peculiarities of changing the parameters of the functional readiness of athletes when using different types of biologically active additives is an urgent problem of modern sports and sports medicine and has important theoretical and practical significance.

It was determined that the training and competitive activity of athletes is associated with significant energy consumption, and L-carnitine as an additive helps to increase the metabolic rate in the muscles and increases physical performance. It does not belong to the group of prohibited drugs and is recommended for practical use for general health and preventive purposes. The results obtained in our study showed the positive effect of the biologically active supplement L-carnitine in increasing the physical performance and functional fitness of athletes and the possibility of its practical use in the training process of athletes in this type of sports activity. Obviously, knowledge of these changes is a necessary basis for creating an effective system of monitoring the state of health of athletes and correcting the educational process.

Keywords: *athletes, athletics, dietary supplements, functional training, physical performance, testing.*

В сучасних умовах на міжнародній арені, при великій конкуренції між провідними спортивними державами, найбільших успіхів домагаються, як правило, представники тієї країни, де краще використовуються новітні досягнення науки і техніки. Тривалі й інтенсивні фізичні навантаження під час тренувань і змагань, високе нервово-емоційне напруження боротьби, націленість на рекордні спортивні результати вимагають від спортсменів величезних витрат часу на підготовку, використовуючи, як правило, дворазові або триразові щоденні тренування, залишаючи все менше можливостей для відпочинку і повного відновлення фізичної працездатності. Цілком очевидним є факт, що в підвищенні ефективності процесу підготовки спортсменів, поряд з удосконаленням засобів і методів спортивного тренування, найважливішу роль відіграють фактори, що сприяють росту працездатності і прискорюють відновні процеси після значних м'язових навантажень [1; 3].

Одним з перших і основних засобів відновлення є харчування, саме воно, в першу чергу, здатне розширити межі адаптації організму спортсмена до екстремальних фізичних навантажень, сприяти (або не сприяти) підтримці високої фізичної працездатності, придбання певної ваги тіла. У даний час майже повністю встановлений хімічний склад їжі, визначені потреби людини в поживних речовинах для її нормальної життєдіяльності. На їх основі розроблені раціони і режими харчування для різних категорій населення [5].

Переважну частину речовин, необхідних для нормального функціонування організму, спортсмен отримує під час харчування. Правильно побудований раціон дає можливість спортсмену збалансувати кількість препаратів і синтезованих добавок, необхідних для поповнення запасів енергетичних і пластичних субстратів, ферментів і коферментів. У зв'язку з цим, вивчення особливостей зміни параметрів функціональної підготовленості спортсменів при використанні різних видів біологічно активних добавок є актуальною проблемою сучасного спорту та спортивної медицини і має важливе теоретичне і практичне значення [5; 6].

Враховуючи той факт, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменів пов'язана зі значними енерговитратами, метою нашого дослідження стало вивчення впливу біологічно активної добавки L-карнітин на рівень функціональної підготовленості та фізичної працездатності спортсменів, які систематично займаються легкою атлетикою.

Карнітин відіграє значну роль в енергетичному обміні. Основна дія L-карнітину полягає в підвищенні ефективності окислення жирів і збільшення енергетичних запасів організму у вигляді АТФ. Під впливом гормонів відчуваних липаз, жир розпадається на вільні жирні кислоти і гліцерин, які, з'єднавшись з альбумінами, потрапляють всередину клітин, а точніше в мітохондрії і, в результаті складних біохімічних реакцій, піддаються окисленню та спалюються з виділенням енергії [4; 5; 6].

Одне з перших застосувань L-карнітину було саме в медицині, а не в спорті. У 2011 р було продемонстровано, що прийом карнітину в якості добавки не тільки призводить до підвищення його вмісту у м'язах, але і сприяє зміні швидкості метаболізму в м'язах і підвищує фізичну працездатність [6].

Основними джерелами надходження карнітину до організму людини є червоне м'ясо (назва походить від латинського *carnes* – м'ясо, плоть), до якого відноситься яловичина, свинина, баранина. У 100 г сирого червоного м'яса міститься до 140-190 мг L-карнітину (слід враховувати, що при термічній обробці кількість речовини знижується). Якщо в раціоні харчування людини присутня достатня кількість білка і вітамінів, L-карнітин здатний синтезуватися в печінці, нирках і мозку людини з незамінних амінокислот, лізину і метіоніну, але в кількості не більше 16-20 мг. При цьому, добова потреба в L-карнітині у здорової людини зі середньостатистичними витратами енергії становить 200-500 мг [5; 6].

Крім того, за даними проведених досліджень з'ясовано, що добавки з карнітином можуть сприяти більш дбайливому використанню амінокислот у ролі джерела енергії, таким чином створюючи можливості для нового синтезу білка. Цей ефект може пояснити здатність карнітину збільшувати м'язову масу [3; 4; 6].

Фізіологічно активною формою карнітину є L-карнітин, і саме в такій формі він і використовується у вигляді харчової добавки. Важливо відзначити, що L-карнітин не відноситься до групи заборонених препаратів і рекомендований для практичного використання в загальнооздоровчих і профілактичних цілях [6].

Відповідно до мети дослідження нами було проведено обстеження 10 спортсменів легкоатлетів у віці від 15 до 16 років. Всі спортсмени були розділені на 2 групи: контрольну (5 осіб) та експериментальну (5 осіб), яку склали спортсмени, які приймали додатково «L-карнітин» по 2 таблетки 3 рази на день після їжі протягом 30 днів. Дози застосування L-карнітину (2000 мг) були узгоджені і видавалися спортивним лікарем клубу.

У процесі обстеження реєстрували: рівень загальної фізичної працездатності (аPWC170, кгм/хв і вPWC170, кгм/хв/кг), максимальне споживання кисню (аМСК, л/хв і вМСК, мл/хв кг), алактатну (N алак, вт/кг) і лактатну (N лак, вт/кг) потужність з використанням комп'ютерної програми. Всі, отримані в ході дослідження, результати були оброблені з використанням статистичного пакету Microsoft Excel.

Як видно з результатів, представлених в таблиці 1, на початку дослідження у легкоатлетів контрольної і експериментальної груп були зареєстровані середні, для даного виду спорту, абсолютні значення практично всіх функціональних показників, що характеризують рівень їх загальної фізичної працездатності, аеробної витривалості і енергозабезпечення м'язової діяльності. Необхідно відзначити також відсутність статистично достовірних відмінностей між представниками обох груп щодо суми всіх використаних в роботі функціональних параметрів. Очевидно, таким чином, що на початку дослідження, обрані нами групи спортсменів, були досить однорідні. Безумовно, даний факт має важливе значення щоб одержати об'єктивні дані щодо вивчення ступеня впливу того чи іншого фактору [2].

Таблиця 1.

Результати вивчених функціональних показників у легкоатлетів 15-16 років контрольної та експериментальної груп на початку дослідження ($M \pm m$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
aPWC170кГм/хв/кг	17,93±0,36	18,75±0,33
вPWC170кГм/хв	1368,28±43,11	1382,28±27,09
aМПКмл/хв/кг	41,35±0,69	39,82±0,68
вМПКл/хв	4,24±0,19	4,19±0,18
N алак, вт/кг	2,51±0,21	2,44±0,26
N лак, вт/кг	2,73±0,19	2,74±0,21

Повторне обстеження спортсменів контрольної та експериментальної груп було проведено нами через місяць після початку дослідження. У таблиці 2 представлені результати спортсменів контрольної та експериментальної групи після повторного обстеження.

Як видно з наведених даних, в цілому, у легкоатлетів контрольної групи відзначалася позитивна тенденція до зростання рівня загальної фізичної працездатності і функціональної підготовленості. Разом з тим, необхідно відзначити, що достовірне зростання було відзначено тільки для відносних значень вPWC170 і максимального споживання кисню (вМСК).

Так, через місяць тренувальних занять величина aPWC170 зросла до 18,69±0,37 кгм/хв/кг, а вМСК – до 45,12±1,08 мл/хв/кг. Важливо, що виражених змін алактатної і лактатної потужності у обстеженої групи спортсменів зареєструвати не вдалося, хоча дані функціональних параметрів мають важливе значення в спортивній діяльності легкоатлетів.

Таблиця 2.

Результати вивчених функціональних показників у легкоатлетів 15-16 років контрольної та експериментальної груп у кінці дослідження ($M \pm m$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
aPWC170кГм/хв/кг	18,69±0,37	22,01±0,35
вPWC170кГм/хв	1407,59±29,84	1498,06±22,14
aМПКмл/хв/кг	45,12±1,08	64,18±0,65
вМПКл/хв	4,31±0,20	4,47±0,22
N алак, вт/кг	2,59±0,21	3,11±0,20
N лак, вт/кг	2,80±0,17	3,28±0,23

В цілому можна констатувати, що для спортсменів контрольної групи було характерно природне підвищення їх фізичної працездатності і функціональної підготовленості під впливом прийому L-карнітину. Більш суттєві зміни були зареєстровані нами при проведенні повторного обстеження легкоатлетів експериментальної групи.

Як видно з таблиці 2, серед спортсменів експериментальної групи вже через 1 місяць після початку дослідження, практично всі показники функціональної підготовленості їх організму були статистично достовірно вище, ніж на початку експерименту. Важливо відзначити, що для них було характерно не лише достовірне підвищення загальної фізичної працездатності (синхронне зростання aPWC170 до 1498,06±22,14 кгм/хв, вPWC170 до 22,01±0,35 кгм/хв/кг), аеробної ємності, але і підвищення їх потенційних анаеробних здібностей.

Також зазначимо, що до закінчення дослідження, на відміну від представників контрольної групи, у спортсменів, які використовували протягом місяця біологічно активну добавку до їжі, було зареєстровано достовірне підвищення алактатної і лактатної потужності (значення N алак і N лак зросли відповідно до 3,11±0,20 вт/кг і 3,28±0,23 вт/кг).

Таким чином, отримані в нашому дослідженні результати дозволили констатувати явно виражений позитивний вплив біологічно активної добавки L-карнітин, яка використовувалась у раціоні харчування спортсменів, для підвищення рівня фізичної працездатності і функціональної підготовленості легкоатлетів і можливість її практичного використання у тренувальному процесі спортсменів в даному виді спортивної діяльності.

Очевидно, що знання цих змін є необхідною основою для створення ефективної системи контролю за станом здоров'я спортсменів і корекції навчально-тренувального процесу. Сподіваємось, що дане дослідження дозволить внести свої корективи в оптимізацію навчально-тренувального процесу з метою досягнення більш високих спортивних результатів і збереження на належному рівні здоров'я спортсменів.

Література

- 1.Денисенко Ю. П. Механизмы срочной адаптации спортсменов к воздействию физических нагрузок. Теория и практика физической культуры. Москва, 2005. № 3. С. 14–18.
- 2.Мак-Дугалл Дж., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Дж. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Киев, 1998. С.7–47.
- 3.Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. Киев, 1990. 200 с.
- 4.Савченко В. А., Бирюков А. А. О проблеме восстановления работоспособности в спорте. Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 39–42.
- 5.Сарубин Э. Популярныe пищевые добавки. Справочник по распространенным пищевым добавкам. Киев, 2005. С. 30-36.

6. Сейфулла Р.Д. Лекарства и БАДы в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов. Москва, 2003. 320 с.

References:

1. Denysenko Yu. P. (2005). Mekhanyzmy srochnoi adaptatsyi sportsmenov k vozdeistviu fizicheskikh nagruzok. [Mechanisms for urgent adaptation of athletes to the effects of physical activity]. Teoriya i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 3, 14–18. [In Russia].
2. Mak-Dugall Dzh., Uenger G. Ye., Gryn G.Dzh. (1998). Fyzyologicheskoe testyrovanye sportsmena vysokogo klassa. [Physiological testing of a high-class athlete]. Kiev. [In Ukrainian].
3. Myshchenko V.S. (1990). Funktsionalnye vozmozhnosti sportsmenov. [Athletes Functionality]. Kiev. [In Ukrainian].
4. Savchenko V.A., Byriukov A.A. (1998). O probleme vosstanovleniya rabotosposobnosti v sporte. [On the issue of recovery in sports]. Teoriya i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education, 5, 39–42. [In Russia].
5. Sarubyn Ye. Popukarnye pyshchevye dobavky. Spravochnik po rasprostranennym pyshchevym dobavkam. (2005). [Popular nutritional supplements. Common Food Supplement Guide]. Kiev. [In Ukrainian].
6. Seifulla R.D. Lekarstva i BADy v sporte: prakticheskoe rukovodstvo dlia sportyvnykh vrachei, trenerov i sportsmenov. (2003). [Medicines and dietary supplements in sports: a practical guide for sports doctors, trainers and athletes]. Moscow. [In Russia].

УДК: 378.4.147.016:796

Сичов Сергій Олександрович
доктор педагогічних наук професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національний технічний університет України
«КПІ» ім. Ігоря Сікорського, Київ, Україна
Сиротинська Олена Каленівна
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«КПІ» ім. Ігоря Сікорського, Київ, Україна

ВПРОВАДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

У статті розглянута проблема впровадження особистісно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді у навчальний процес. Проведено аналіз наукової та методичної літератури щодо виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя студентської молоді та впровадження у навчальний процес з фізичного виховання особистісно орієнтованого навчання. Виявлені загальні тенденції і умови впровадження особистісно орієнтованих педагогічних технологій у практику засобами фізичного виховання в контексті глибокого усвідомлення та розуміння важливості проблеми формування навичок здорового способу життя. Доведена необхідність розробки та впровадження у навчальний процес з фізичного виховання особистісно орієнтованого навчання, створення нових моделей формування фізичної культури студентів.

Ключові слова: особистісно орієнтоване навчання, педагогічні технології, навчальний процес, студенти, фізичне виховання, фізична культура, здоровий спосіб життя.

Сычев С.А., Сиротинская Е.К. Внедрение личностно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи в учебный процесс. Проведен анализ научной и методической литературы по воспитанию физической культуры, формированию ценностей здоровой жизни студенческой молодежи и внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию личностно ориентированного обучения. Определены общие тенденции и условия внедрения личностно ориентированных педагогических технологий в практику средствами физического воспитания в контексте глубокого осознания и понимания важности проблемы формирования навыков здорового образа жизни. Показана необходимость разработки и внедрения в учебный процесс с физического воспитания личностно ориентированного обучения, создание новых моделей формирования физической культуры студентов.

Ключевые слова: личностно ориентированное обучение, педагогические технологии, учебный процесс, студенты, физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни.

Sychov Sergiy Alexandrovich, Syrotynska Olena Kalenivna. Introduction personally oriented physical education of student youth into the educational process. The article deals with the problem of introducing personally oriented physical education of student youth into the educational process. An analysis of the scientific and methodological literature concerning the education of physical culture, the formation of values of healthy life of student youth and the introduction into the educational process of physical education of personally oriented learning was performed.

The general tendencies and conditions of introduction of personally oriented pedagogical technologies into practice by means of physical education are revealed. Within the framework of personally oriented technologies, the humanities, the technology of cooperation and the technology of free education of students have been selected as independent directions. Thus, humanitarian-personal technology is distinguished by its humanistic essence, psychotherapeutic orientation to support the individual. Free

education technology emphasizes giving the student freedom of choice within the institution.

Collaboration technology implements democracy, equality, partnership in teacher-student relationships. The necessity of development and introduction into the educational process of physical education of personally oriented learning, creation of new models of formation of physical culture of students is proved.

Key words: personally oriented learning, pedagogical technologies, educational process, students, physical education, physical culture, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Молодь є специфічною соціально-демографічною групою, яка посідає особливе місце в соціальній структурі суспільства та відіграє значну роль у громадсько-політичному житті держави. В умовах соціально-економічної кризи молоді стала однією з найбільш вразливих категорій. Проте, враховуючи об'єктивні психологічні особливості, що притаманні молоді, вона має найбільшу соціальну, професійну та життєву перспективу, необхідну в умовах виходу з кризового стану.

Сьогодні зростає поширеність та захворюваність соціально обумовлених хвороб – наркоманії, туберкульозу, алкоголічних психозів, ВІЛ-інфекції тощо. Найбільш уразливою є молоді, так за останні 10 років загальна захворюваність молоді зросла у 2,8 разу, частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6-8 разів. Смертність серед осіб цієї групи зросла у 40 разів [3].

Студентство є особливою категорією молоді, саме ця частина молоді є потужним фундаментом соціально-економічного та духовного розвитку держави. Для України актуальним залишається питання формування здорового способу життя студентів. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді – один з пріоритетних завдань, що стоять сьогодні перед вищими навчальними закладами України. Рішення даного завдання вимагає розробки і впровадження системних інноваційних перетворень, створення нових моделей формування фізичної культури на принципах особистісно орієнтованого виховання студентської молоді. Впровадження сучасних інноваційних педагогічних технологій у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів стає пріоритетним завданням державної політики розвитку освіти в Україні. Орієнтиром змісту освіти стає праця на особистість, а формування культури її життєдіяльності – найважливішою метою особистісно орієнтованих систем і технологій.

Таким чином, питання пошуку раціональних підходів фізичного виховання з метою оптимізації процесу навчання, оздоровлення молодого покоління, які б забезпечували відновлення та підвищення фізичної та розумової працездатності в умовах діяльності вищих навчальних закладів, на сьогодні є вкрай актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові основи розв'язання загальних проблем особистісно орієнтованого виховання молоді достатньою мірою висвітлюються в працях Ю.Л.Азарова, І.Д.Беха, С.І.Бєлих, А.М.Бойко, М.Д.Зубалія, В.І.Лозової, М.О.Носко, М.І.Сметанського, С.О.Сичова, Г.В.Троцько та інших сучасних науковців. Узагальнення їх творчого добутку дозволило дійти до висновку, що дослідження 80-90 років минулого століття ґрунтуються на узагальнених підходах до виховання без урахування особливостей кожної особистості, а сучасні базуються переважно на функціональному вивченні окремих складових поведінки молодого покоління, що не дозволяє забезпечити цілісності підходу й зменшує результативність виховання.

Впровадження сучасних освітніх технологій потребують проведення системного аналізу розвитку особистості через результати навчання, що відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються. Впровадження особистісно орієнтованих освітніх технологій – це фундаментальна комплексна проблема, що вимагає визначення змісту освіти, вдосконалення міжпредметних зв'язків, потребує міждисциплінарного дослідження [2]. Тому необхідно розробляти та впроваджувати у навчальний процес нові методики, створювати нові моделі формування фізичної культури студентів. Необхідно усвідомити, що динамізм об'єктивно зумовлює змінність як надзвичайно важливу рису способу життя молоді людини. Нажаль, дослідження з цієї проблеми ще не набули наукової завершеності, що пояснюється її складністю, відмінністю вихідних позицій у дослідників.

Метою статті є дослідження можливостей та основних напрямів використання інноваційних технологій в особистісно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді з метою підвищення ресурсів здоров'я нації та утвердження здорового духу національної гідності.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема особистісно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді як фактора збереження здоров'я представляється в даний час актуальною і значущою. Її затребуваність визначається першорядною важливістю збереження здоров'я людини. Україна має найнижчий рівень тривалості життя в Європі, зокрема у чоловіків 67 років, у жінок 75 років. Серед головних причин надмірної смертності чоловіків працездатного віку – дуже толерантне ставлення суспільства до пияцтва, паління, неправильного харчування, поєднаного із неналежним фізичним навантаженням, нездійснення профілактичних заходів та поганими умовами безпеки на робочому місці.

Досить цікавим досвідом впровадження програм із формування здорової особистості у вищих навчальних закладах є система фізичного виховання студентів у США, де не лише активно пропагандується активний спосіб життя, але і держава і освітні заклади, зокрема університети, велику увагу приділяють як розвитку фізичної культури і спорту, так і створенню ідеальних умов для занять. Основними чинниками такої тенденції є і перебудова організаційної структури, зміни форм і методів викладання навчальних програм з метою залучення основної маси студентів до факультативних і самостійних занять, поширення масового спорту (інтрамуралс) і рекреації; можливість отримання додаткових залікових балів в диплом; розширення і вдосконалення спортивної бази, будівництво нових спортивних споруд, що дозволило перебудувати

навчальну і спортивну базу та забезпечити одночасне заняття різними видами спорту великої кількості студентів; можливість здобуття спортивної стипендії; активна позиція засобів масової інформації [5].

Виховання молоді в сучасному українському суспільстві здійснюється в умовах економічного й політичного реформування, у ході якого істотно змінилося соціокультурне життя підрастаючого покоління, принципи функціонування освітніх установ, засобів масової інформації, дитячих і молодіжних організацій.

Як зазначалося вітчизняними науковцями метою фізичного виховання студентської молоді є перш за все формування здорової особистості. Мова йде про використання інноваційних технологій в особистісно орієнтованому навчанні як чинника збереження здоров'я студентів. У рамках особистісно орієнтованих технологій самостійними напрямками можливо виділити гуманно-особистісні технології, технології співпраці та технології вільного виховання.

Гуманно-особистісні технології відрізняються, перш за все, своєю гуманістичною сутністю, психотерапевтичною спрямованістю на підтримку особистості. Вони «ісповідають» ідеї всебічної поваги до студента, оптимістичну віру в його творчі сили, виключають будь-які прояви примусу.

Технології співпраці реалізують демократизм, рівність, партнерство у відносинах викладача і студента. Викладач і студенти спільно виробляють мету, зміст, дають оцінки, перебуваючи в стані співробітництва, співтворчості.

Технології вільного виховання роблять акцент на наданні студенту свободу вибору і самостійності в більшій чи меншій сфері його функціонування в рамках вищого навчального закладу. Здійснюючи вибір, студент найкращим способом реалізує позицію суб'єкта, йдучи до результату від внутрішнього спонукання, а не від зовнішнього впливу [1, 4].

Фізичне виховання завжди було одним із основних засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування до соціального середовища. На думку науковців, саме фізичне виховання та спорт мають значний потенціал, який необхідно використовувати повною мірою як найбільш результативний важіль морального та фізичного оздоровлення.

Основними складовими навчального процесу є мета й завдання, форми і методи, що впливають на процес передачі й засвоєння знань, умінь і навичок, чітко злагоджена робота викладачів по використанню прогресивних методів навчання. Удосконалення системи контролю й корекції, оцінка рівня фізичної культури студентів, облік їх соціально-демографічних характеристик, індивідуальних особливостей та інтересів дозволяють трансформувати навчальну діяльність, зробивши її більш керованою та ефективною. Це вказує на те, що технологізація навчального процесу вимагає розробки концепції формування особистості сучасного фахівця; розробки і впровадження у практику активних методів навчання; розробки дидактичних підходів до підвищення ефективності самостійної роботи студентів; розробки методик контролю навчального процесу [4,5].

В особистісно орієнтованому навчанні фундаментом педагогічної технології є взаєморозуміння і діалог. Проектуючи педагогічну діяльність, викладач має будувати свою діяльність так, щоб показувати, розповідати й питати могли самі студенти, а викладач більш слухав, тобто студенти мають бути весь час активними, тоді процес навчання, безсумнівно виграє [2].

Хоча характерною особливістю процесу формування фізичної культури студента є вплив вихователя на розвиток вихованця, спостерігається й зворотна взаємодія. Якщо викладач фізичної культури трактує виховання як однобічний процес, у ході якого джерелом будь-яких видів активності є він сам, то така позиція певним чином вплине на здійснення поставленої мети. Викладач фізичної культури, що спирається на такого роду «закриту концепцію викладання», керується винятково діловою стороною питання без врахування інтересів студентів.

Протилежна точка зору пов'язана з «відкритою концепцією викладання». Організований на її основі навчальний процес ураховує інтереси студентів, не втискаючи їхнє поведіння в рамки заздалегідь установлених життєвих шаблонів і схем.

У зв'язку з цим визначається необхідність професійної готовності педагогічних кадрів сучасних освітніх установ до здійснення особистісно орієнтованого навчання, спрямованого на виховання в суспільстві почуття відповідальності за здоров'я та безпеку нації, за своє особисте здоров'я та формування стереотипів моральної поведінки.

Однією з проблем фізичного виховання студентів є зниження в них мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Становище загострюється через постійно зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів не фізичної діяльності: ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо.

За даними опитування студентів I-II курсів Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, головними мотивами занять студентів фізичною культурою і спортом є такі: бажання поліпшити свою фізичну форму (63%), оволодіти необхідними для життя і трудової діяльності якостями (14%). Найважливішою функцією фізичної культури і спорту вважається зміцнення здоров'я (78 %), розвиток позитивних рис характеру (18%). У вільний від навчання час студенти чоловічої статі надають перевагу спортивній діяльності (59 %), тоді як дівчата обирають культурні розваги (68 %).

Методологія фізичного виховання студентської молоді не завжди дозволяє повною мірою виконувати поставлені перед нею завдання. Це також стосується і недостатньо розроблених аспектів здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів тому, що повинно забезпечити студентам рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень.

Впроваджуючи у навчальний процес нові моделі фізичного виховання, на нашу думку, необхідно передбачити можливість широкого вибору особистісно орієнтованих систем та технологій, форм роботи, що відповідають запитам кожного студента; нові системи методичного забезпечення навчання за індивідуальними програмами з акцентуванням на самостійну роботу студентів. Перед педагогічною наукою стоять завдання наукового обґрунтування таких технологій та шляхів їхньої реалізації.

Методологія побудови інноваційної технології особистісно орієнтованого фізичного виховання включає не тільки розвиток нових підходів до розвитку фізичного потенціалу студентів засобами спорту, але й взаємодію фізичного,

спортивного, культурного й духовного компонентів. Особливо відзначається необхідність тих аспектів фізичної підготовки, які формують особистісну культуру. Зокрема, мова йде про виховання бійцівського характеру, високих якостей спортивного лицарства і шляхетності, високу культуру тренування, відновлення, самоконтролю, а також формування зібраності, організованості й звязності в досягненні поставлених цілей.

Висновки. Таким чином, особистісно орієнтована освіта це освіта, яка передбачає необхідність диференціації навчального процесу, орієнтації на особистість студента, інтелектуальний і моральний розвиток цілісної особистості, а не окремих якостей. Всіх дослідників у даній області об'єднує прагнення враховувати при організації особистісно орієнтованого навчання індивідуальні особливості кожного студента, приділяти особливу увагу здоров'ю на «кризових етапах навчання», більш гнучко будувати навчальний процес.

Література

1. Анікеєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д.М.Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. № 2 – С. 6-9.
2. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості Т. 1 / І.Д.Бех – Чернівці: Букрек, 2015. – 840 с.
3. Доклад о человеческом развитии 2011. Устойчивое развитие и равенства возможностей: лучшее будущее для всех. / Пер. с англ.; ПРООН. – М.: Из-во «Весь мир», – 2011. – 188 с.
4. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади: монографія / С.О.Сичов. – К.: НТУУ «КПІ», 2010. – 436 с.
5. Сичов С.О. Фізичне виховання - як дієвий фактор залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури / С.О.Сичов, О.К.Сиротинська // Збірник наукових праць «Актуальные научные исследования в современном мире», Переяслав-Хмельницький, Вип. 12 (44) частина 2, 2018. – С. 35-38.

References

1. Anikyeyev D.M. Problemi formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentskoyi molodi / D.M.Anikyeyev // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. – 2009. № 2 – S. 6-9.
2. Beh I.D. Vibrani naukovі praci. Vihovannya osobistosti T. 1 / I.D.Beh – Chernivci: Bukrek, 2015. – 840 s.
3. Doklad o chelovecheskom razvitii 2011. Ustojchivoe razvitie i ravenstva vozmozhnostej: luchshee budushee dlya vseh. / Per. s angl.; PROON. – M.: Iz-vo «Ves mir», – 2011. – 188 s.
4. Sichov S.O. Priluchennya studentskoyi molodi do cinnostej fizichnoyi kulturi: teoretiko-metodichni zasadi: monografiya / S.O.Sichov. – K.: NTUU «KPI», 2010. – 436 s.
5. Sichov S.O. Fizichne vihovannya - yak diyevij faktor zaluchennya studentskoyi molodi do cinnostej fizichnoyi kulturi / S.O.Sichov, O.K.Sirotinska // Zbirnik naukovih prac «Aktualnye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire», Pereyaslav-Hmelnickij, Vip. 12 (44) chastina 2, 2018. – S. 35-38.

УДК 3.76.3:796.012. 063.853.27

Скрипка І. М.
к.ф.в. і спорту, доцент кафедри ТМС,
Чхайло М. Б.

доцент кафедри ТМС, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м.Суми

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ ДЗЮДО В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ СПЕЦІАЛЬНИХ ШКОЛАХ-ІНТЕРНАТАХ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

В статті підтверджено необхідність запровадження новітніх технологій, оновлення змісту та удосконалення системи освіти, впровадження нових форм і методів навчання та виховання у спеціальні загальноосвітні навчальні заклади (школи-інтернат). Встановили, що розробка змісту додаткових секційних занять в умовах шкіл-інтернатів для дітей з особливими потребами, а також включення таких дітей у загальну діяльність спільно з їх здоровими однолітками забезпечить розвиток їх рухових якостей, активізацію уваги та інтересу і сприятиме формуванню природних покомодій.

Визначено, що заняття дзюдо окрім суто спортивної складової спрямовані на зміцнення здоров'я, корекції психомоторної сфери учнів, формування в них мотивації до занять фізичними вправами з метою гармонійного формування особистості. Але застосування елементів дзюдо у фізичному вихованні глухих та слабочуючих дітей фактично не представлено для наукового загалу. В результаті дослідження встановили необхідність застосування засобів дзюдо у процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху.

Ключові слова: дзюдо; діти з вадами слуху; здоров'я; фізична підготовленість; рухова активність.

Скрипка І.Н., Чхайло Н. Б. Особенности использования средств борьбы дзюдо в общеобразовательных специальных школах-интернатах для слабослышающих детей. В статье подтверждена необходимость внедрения новейших технологий, обновления содержания и совершенствования системы образования, внедрение новых форм и методов обучения и воспитания в специальные общеобразовательные учебные заведения (школы-интернаты). Установили, что разработка содержания дополнительных секционных занятий в условиях школ-интернатов для детей с особыми потребностями, а также включение таких детей в общую деятельность совместно с их здоровыми сверстниками, обеспечит развитие их двигательных качеств, активизацию внимания, интереса и будут

способствовать формированию природных локомоций.

Определено, что занятия дзюдо кроме чисто спортивной составляющей направлены и на укрепление здоровья, коррекции психомоторной сферы учащихся, формирование у них мотивации к занятиям физическими упражнениями с целью гармоничного формирования личности. Применение элементов дзюдо в физическом воспитании глухих и слабослышащих детей фактически не представлен для научной общественности. Определили необходимость применения средств дзюдо в процессе физического воспитания слабослышащих детей.

Ключевые слова: дзюдо; дети с проблемами слуха, здоровья; физическая подготовленность; двигательная активность.

Skripka Irina.Nikolaevna, Chkhaylo Nikolay Borisovich. Peculiarities of Judo Control in Specialized Boarding Schools for Hearing Impaired Children. The necessity of introduction of new technologies, updating of the content and improvement of the education system, introduction of new forms and methods of teaching and education in special general educational institutions (boarding schools) are confirmed in the article. Recognized that the process of humanization of public life in recent times requires the development of innovative educational technologies, which will be necessarily taken into account the interests of children with special educational needs, as well as the creation of appropriate conditions for their social adaptation and integration in society. Most hearing impaired children are found to have a very low level of developmental coordination skills, which is why the development of additional section sessions in boarding schools for children with special needs, and the inclusion of such children in general activities together with their healthy peers, will ensure development of their motor qualities, activation of attention and interest and will contribute to the formation of natural locomotions.

It is determined that in addition to the purely sports component, judo classes are aimed at enhancing health, developing physical, moral, volitional and intellectual abilities, correcting the psychomotor sphere of students, forming motivation to exercise in them for the purpose of harmonious personality formation. However, the use of judo elements in the physical education of deaf and hard-of-hearing children is not actually presented for scientific purposes. The purpose of the study is to identify the necessity of using judo means in the physical education of children who require hearing impairment in special educational institutions (boarding schools).

Key words: judo; children with hearing impairments; health; physical fitness; motor activity.

Актуальність. У нашій країні згідно Указів Президента України від 18.12.2007р. № 1228/2007 «Про додаткові заходи щодо створення сприятливих умов для життєдіяльності осіб з обмеженими можливостями», від 13 грудня 2016 р. № 553 «Про заходи, спрямовані на забезпечення додержання прав осіб з інвалідністю» всі міські та обласні департаменти освіти і науки були зобов'язані координувати роботу щодо реалізації державної політики у сфері захисту прав та інтересів дітей з особливими освітніми потребами (ООП) [15].

За даними організації ВООЗ більше 4% дітей мають різноманітні вади слуху, від усієї кількості людей (360 мільйонів чоловік) із депривацією слуху в світі [1]. Останні дослідження [5, 6] зауважують, що з різних причин кількість дітей з вадами слуху зростає, що підтверджує необхідність запровадження новітніх технологій, оновлення змісту та удосконалення системи освіти, впровадження нових форм і методів навчання та виховання. Саме тому, розробка змісту додаткових секційних занять в умовах шкіл-інтернатів для дітей з особливими потребами, а також включення таких дітей у загальну діяльність спільно з їх здоровими однолітками, що забезпечить розвиток їх рухових якостей, активізацію уваги та інтересу і сприятиме формуванню природних локомоцій є актуальним питанням, яке повинно вирішуватись не тільки в медичній сфері, але і в сфері фізичної культури і спорту.

Н. Г. Байкина [1] В. В. Джевага [2] А. А. Івахненко [4], підтверджують негативний вплив відсутності слуху на загальний і фізичний розвиток дитини. Зниження фізичної підготовленості дітей з даною нозологією пов'язано не тільки з патологією органу слуху, але і функціональною запущеністю рухового аналізатора і недосконалістю застосовуваної методики навчання фізичним вправам [2, 4].

Колишкін О.В. вказує, що депривація слуху у дітей є однією з тих причин, що перешкоджають соціальній інтеграції дітей на ґрунті спортивної активності [8]. Зважаючи на зростання популярності Параолімпійських ігор саме в даний момент зростає необхідність за рахунок оптимальної організації рухової активності дітей з особливими освітніми потребами не лише ліквідувати недоліки в розвитку їх рухової сфери, але й підвищити рівень їх фізичного розвитку та підготовленості, що сприятиме їхній подальшій спортивній спеціалізації.

Позитивний вплив застосування в процесі фізичного виховання засобів різних видів спорту для корекції дефектів моторики, координаційних можливостей, розвитку рухової сфери та самовдосконалення дітей з особливими освітніми потребами підтверджують [4, 10, 12, 13]. Проте аналіз літератури з проблеми організації фізичного виховання дітей з вадами слуху показав недостатню кількість досліджень, пов'язаних із застосуванням саме засобів дзюдо, що дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформулювати в учнів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити корекцію їх фізичного розвитку, а також сформувати стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

Мета роботи. Виходячи з вищесказаного, **мета** роботи наступна: встановити необхідність застосування засобів дзюдо у процесі фізичного виховання дітей, які потребують корекції порушень слуху у спеціальних загальноосвітніх навчальних закладах (школах-інтернатах).

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити наукову та психолого-педагогічну літературу з теорії й практики застосування засобів фізичного виховання та визначити їх значення у корекційно-педагогічній та фізкультурно-оздоровчій роботі з глухими дітьми.

2. Визначити педагогічний потенціал дзюдо як засобу фізичного виховання дітей з вадами слуху з метою корекції та розвитку їх рухової сфери.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань нами застосовувалися теоретичні (вивчення й аналіз науково-методичної літератури, навчальних програм і нормативних документів з навчально-виховної роботи у спеціальній школі, узагальнення психолого-педагогічного досвіду з проблеми дослідження) та емпіричні (педагогічні спостереження) методи дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. До осіб з особливими освітніми потребами згідно Закону України [15] відноситься категорія людей як інвалідності у важкій формі, так і середніх за ступенями порушень, а саме: порушення слуху (глухі, зі зниженим слухом); порушення зору (сліпі, зі зниженим зором); порушення мовлення; порушення опорно-рухового апарату; розумова відсталість; затримка психічного розвитку.

Однією з головних причин збільшення кількості дітей з ООП в країні є несприятлива соціально-економічна та екологічна ситуація, яка з кожним роком на жаль тільки погіршується. Тому, забезпечення варіативності та покращення умов для здобуття освіти дітьми за станом здоров'я, які не мають можливості навчатися в загальноосвітніх навчальних закладах на загальних засадах підтверджує велика кількість наукових досліджень [2, 3, 4]. Для дітей з ООП відбулися якісні зміни, а саме: створення інклюзивного освітнього середовища, яке не має на увазі суто відкриття інклюзивних класів та забезпечення архітектурної доступності для таких осіб, а в першу чергу закликає до підвищення компетентності педагогічних працівників, руйнування суспільних стереотипів щодо освіти таких дітей [4]. Так, згідно з постановою Кабінету Міністрів України про затвердженні "Порядок організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах" [14], що стосується учнів з вадами слуху, то з загальної кількості учнів в класі ЗОШ глухих дітей може бути не більше двох, а учнів з порушеннями слуху може бути не більше трьох.

Аналіз навчальної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми більшість з них ні фінансово, ні організаційно-методично поки, що не може застосовувати інклюзивне навчання для дітей з вадами слуху, де б зберігались всі інтереси дитини. За даними Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації у 2019-2020 році в загальноосвітніх закладах області на загальних засадах навчається 4 дитини з особливими потребами, 2 дитини в КУ Сумська ЗОШ №22 СМР та 2 дитини КУ Сумська ЗОШ №8 СМР. Остання є однією з лідерів у місті по впровадженню інклюзивного навчання так у 2017-2018 навчальному році в закладі навчалися 15 учнів з особливими потребами, з них 3 - за індивідуальною формою, 4 учні в 3-х інклюзивних класах за програмами ЗОШ для дітей із затримкою психічного розвитку, 8 учнів навчалися у підготовчому спеціальному класі. У 2018-2019 навчальному році заклад надавав освітні послуги дітям з ООП у 4 класах з інклюзивним навчанням із застосуванням особистісно орієнтованих методів навчання та з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності таких дітей.

Наразі в місті Суми для дітей, які потребують корекції порушень слуху працює Комунальний заклад Сумської обласної ради Косівщинська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат Сумського району. В школі-інтернаті за рахунок держави утримується 74 дитини Сумської області віком від 6 до 18 років. Заклад здійснює навчання дітей зі зниженим слухом та дітей із затримкою психічного розвитку у межах базового загального середнього рівня освіти (I ступінь – початкова школа (підготовчий, 1-4 класи); II ступінь – основна школа (5-10 класи)). Що стосується організації заняття адаптивною фізичною культурою та спортом для школярів в даному спеціальному закладі освіти (школі-інтернат) вони виступають як один із головних факторів покращення самопочуття, підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості, задоволення потреб у спілкуванні, розширенні кола знайомств, самореалізації учнів закладу.

Навчальний заклад пишається своїми випускниками, які є багаторазовими чемпіонами та призерами України, учасниками міжнародних змагань, учасниками Дефлімпійських ігор з різних видів спорту. Такі результати є прямим підтвердженням необхідності реалізації та розробки новітніх програм та методик з пріоритетним використання елементів різних видів спорту для початкового їх ознайомлення вже на початку навчання з дітьми даної нозології, що сприятиме розширенню кола виконуваних рухових дій та дозволить їм підвищити свої фізичні кондиції з метою подальшої спортивної спеціалізації в Параолімпійському русі [10].

З цієї метою Колишкін О.В. [8] розробив та впроваджував експериментальну методику корекції рухових порушень слабочуючих дітей старшого шкільного віку засобами адаптивного фізичного виховання (АФВ) у КЗСОП Косівщинська СЗОШ-інтернат Сумського району та Миргородської СШ-інтернат для слабочуючих дітей. В результаті дослідження підтверджено позитивний вплив різних видів рухової активності на фізичний стан слабочуючих учнів та доведено ефективність впровадження системи корекційних заходів із використанням методів адаптивного фізичного виховання в сучасну практику корекційної педагогіки [8].

Івахненко А.А. [4] впровадила ефективну методику корекції та розвитку психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку, в основу якої покладено рухливі ігри та естафети, які враховують вікові та психофізичні особливості розвитку цієї нозологічної групи дітей. в навчальний процес Запорізької ЗОШ № 95, навчально-реабілітаційного центру «Джерело» м. Запоріжжя, ЗСШ інтернату для глухих дітей м. Дніпропетровська.

В процес фізичного виховання спеціальної загальноосвітньої школи – інтернат №18 м Київ Т.М. Ричек [12] було впроваджено технологію корекції показників фізичного стану учнів 13-15 років з вадами слуху засобами туристського багатоборства. Кунінець О.О. теоретично обґрунтовано та розроблена «Навчальна програма з оздоровчого туризму для глухих учнів 1-4 класів», які займаються в гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позакласної освіти та впровадила результати досліджень у навчальний процес Запорізького навчально-реабілітаційного центру «Джерело», КЗ «Кам'янської СЗОШ-інтернат», КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №10», Херсонську СЗОШ-інтернат I-III ступенів Херсонської ОР.

З досліджень фахівців сфери фізичного виховання та корекційної педагогіки фізкультурно-спортивна активність слабочуючих дітей знижується з кожним роком, що пояснюється не стільки погіршенням соціальної установки до фізичної культури взагалі, скільки негативним ставленням до деяких традиційних форм проведення занять з фізичної культури. Тому, для підвищення фізкультурно-спортивної активності необхідне збільшення новизни та підвищення збагачуючої ролі занять, створення можливостей для занять за вибором, зменшення ролі традиційних (обов'язкових) заходів.

Вирішенню цих завдань сприятиме застосування засобів та методів фізичного виховання фізкультурно-оздоровчого спрямування для корекції фізичного стану та рухової сфери слабочуючих дітей на основі застосування засобів дзюдо. Засоби дзюдо можна застосовувати з метою удосконалення системи освіти дітей у спеціальних загальноосвітніх школах (школи-інтернати) з метою покращення стану здоров'я, корекції психомоторної сфери учнів, формування в них мотивації до занять фізичними вправами. Підвищення рухової активності дітей із порушеною слуховою функцією шляхом широкого впровадження у практику фізичного виховання сучасних видів занять прискорюють процес формування знань, практичних умінь і навичок, корекцію і розвиток рухової сфери загалом [8]. Тому, з метою вирішення питання підвищення рухової активності дітей з вадами слуху постає необхідність розуміння чинників формування інтересу до різних форм занять фізичною культурою, умов формування мотивів до фізкультурної діяльності для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої та корекційної роботи.

Заняття з самооборони засобами різних видів боротьби фахівці рекомендують проводити вже з молодшого шкільного віку, але обов'язково враховувати їх стан здоров'я [4]. Заняття з дзюдо для дітей з вадами слуху допоможуть набутти впевненості у власних силах, слугують засобом виховання рухових здібностей, а також сприятимуть формуванню в учнів мотиваційного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в спеціальних закладах освіти. Так, як саме боротьба дзюдо є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання дітей, оскільки під час занять глухих та слабочуючих дітей можна навчити системі оздоровлення засобами дзюдо, підвищити зацікавленість до занять фізичним вправами та навчити техніці самозахисту [6].

На початковому етапі занять з дзюдо спеціалістам з фізичної культури та спорту необхідно зацікавити учнів, допомогти їм виробити звичку до регулярних занять та закласти в них гарну рухову базу, а також здійснювати фізкультурно-оздоровчу та виховну роботу, яка буде спрямована на корекцію їх рухової сфери та зміцнення їхнього здоров'я. У методиці занять на першому етапі навчання – оздоровчо-виховний, переважно використовуються загально-розвивальні та спеціалізовані ігри, освоєння прийомів самострахування, освоєння елементарних завдань у партері, опанування мінімуму знань з дзюдо [6].

При засвоєнні умінь та навичок ведення єдиноборства на етапі початкової підготовки у навчанні дітей перевага віддається поданню навчального матеріалу в ігровій формі. У процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху необхідно використовувати спеціалізовані рухливі ігри-борця до змісту яких входять елементи боротьби та формуються необхідні дітям з даною нозологією фізичні якості, а саме поліпшується координація рухів.

Висновки. Викладені результати дозволяють сформулювати загальний висновок про те, що елементи боротьби дзюдо в процесі фізичного виховання у СЗОШ (школах-інтернатах) можуть бути засобом зміцнення здоров'я, корекції функціонального стану організму та сприяти нормалізації емоційної, морально-етичної мотиваційної сфер дітей з вадами слуху. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення стану фізичної підготовленості дітей з вадами слуху та оцінку розвитку їх фізичних якостей.

Література

1. Байкіна Н. Г. Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму / Н. Г. Байкіна, П. Ф. Пипнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 15–24.
2. Джевага В. В. Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Джевага. – Київ, 2017. – 20 с.
3. Доцюк Л. Г. Використання адаптивної фізичної культури для корекції фізичного розвитку школярів з порушеннями слуху / Л. Г. Доцюк, О. Д. Гауряк // «Молодий вчений». – № 3.1. (43.1), березень, 2017. – С. 132–135.
4. Збірник програм гуртків факультативів, курсів за вибором із фізичної культури / упор В.В. Дерев'янко, Г.А. Коломоєць. Київ: Літера ЛТД, 2019. – 480 с.
5. Івахненко А. А. Корекція і розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / А. А. Івахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2013. – № 3. – С. 66–68.
6. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / І.М. Коваленко // Вісник Запорізького національного університету – Серія : Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 2. – С. 22–25.
7. Копочинська Ю.В. Фізична реабілітація дітей з порушенням слуху. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова Серія 15: Науково-Педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Випуск 4(47) 2014. – С. 63–67.
8. Колишкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи: Наук. видання. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. – 156 с.

9. Кунінець О. О. Корекційний вплив на рухову сферу глухих дітей молодшого шкільного віку засобів оздоровчого туризму / О. О. Кунінець // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2017. - № 1. - С. 130-136.
10. Ляхова І.М. Розвиток координаційних здібностей у спортивно-ігрових рухових діях дітей зі зниженим слухом // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Збірник наукових праць / За ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. - Вип. 10. - С. 243-247.
11. Мут'єв А.В. Розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних єдиноборств: Автореф. дис...канд. пед. наук. - Одеса, 2003. - 19 с
12. Ричок Т. М. Корекція показників фізичного стану школярів з вадами слуху засобами туристського багатоборства: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Тетяна Миколаївна Ричок; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2018. - 24 с.
13. Шевченко С.М. Особливості освітньої, коригуючої і розвивальної роботи у спеціальній школі різних типів у 1999-2000 рр. незалежної України / С.М. Шевченко // «Молодий вчений», 2019. № 5.2 (69.2) травень, С. 37-41.
14. Постанова від 15 серпня 2011 р. № 872 Київ Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ №588 від 09.08.2017 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/872-2011-%D0%BF>
15. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» від 6.10.2005 № 2961-IV. / [електронний ресурс] — Режим доступу: www.zakon.nau.ua

References

1. Baikina N.G, Pipniuk P.F., (2012), "Methods of correction of the motor sphere in deaf schoolchildren during orientation in the occupation of health tourism", Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport. Vol. № 7, pp. 15–24.
2. Dzhevag V.V., (2017), "Correction of disturbances of coordination abilities of children of primary school age with hearing impairments in the process of physical education ": author. diss. cand. physical education and sports sciences: special. 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Populations". - Kyiv,. - 20 p.
3. Dotsyuk L.G., Gauriak O.D., (2017),"The use of adaptive physical culture to correct the physical development of students with hearing impairment" // Journal of Young scientist, № 3.1. (43.1), March, pp. 132-135.
4. Derevyanko V.V., Kolomojets G.A., (2019), " Collection of programs of groups of electives, elective courses of choice " - Kiev: Letter LTD., - 480 p.
5. Ivakhnenko A.A. (2013),"Correction and development of psychomotor function of deaf children of primary school age by means of mobile games" // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Coll. of sciences. edit / edit SS Ermakov. - Kharkiv, - Vol.3., pp. 66-68.
6. Kovalenko I.M. (2014), "The use of judo in the process of physical education of student and student youth" // Bulletin of the Zaporizhzhya National University - Series: Physical Education and Sports. - Zaporizhzhia, Issue. 2, pp. 22–25.
7. Kopochinska Y.V. (2014),"Physical rehabilitation of hearing impaired children" // Scientific journal of the National Pedagogical University. M.P. Dragomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). Issue 4 (47), pp. 63-67.
8. Kolyshkin O.V. (2003), "Adaptive physical education of hearing impaired students of a special school": Sciences. edition. - Sumy: Sumy State University. A.S. Makarenko, - 156 p.
9. Kuninets O.O. (2017),"Corrective influence on the motor sphere of deaf young children of the school age of the means of health tourism " // Bulletin of the Zaporizhzhya National University. Physical education and sports. Vol. 1., pp. 130-136.
10. Lyakhova I.M., (2005), "Development of coordination abilities in sports-game motor actions of children with hearing impairment " // Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport: Collection of scientific works / Ed. S.S. Yermakova. - Kharkiv: KhDADM (ХХПІ),. - Issue. 10. pp. 243-247.
11. Mut'ev A.V., (2003)," The development of the motor sphere of deaf students by means of martial arts ": Author. diss. ped. of sciences. - Odessa, - 19
12. Rychok T.M., (2018)," Correction of indicators of physical condition of schoolchildren with hearing impairment by means of tourist all-round": abstract. diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02; MESU, NAFVUSU. - Kyiv, - 24 p.
13. Shevchenko S.M., (2019),"Features of educational, corrective and developmental work in a special school of different types in 1999-2000 independent Ukraine" // "Young Scientist", Vol. 5.2 (69.2) May, pp. 37-41.
14. Resolution No. 872 of 15 August 2011 Kyiv On approval of the Procedure for the organization of inclusive education in secondary schools. With the changes made in accordance with the Resolution of the CM №588 from 09.08.2017 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/872-2011-%D0%BF>.
15. Law of Ukraine "On Rehabilitation of Disabled Persons in Ukraine" of 6.10.2005 No. 2961-IV. / [electronic resource] - Access mode: www.zakon.nau.ua

УДК 378.1:796

Скрипченко І.Т.
к.фіз.вих, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, Дніпро

ІННОВАЦІЇ В ПРАКТИЧНІЙ СКЛАДОВІЙ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ТУРИЗМІ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

Даними літературних джерел та особистих результатів практичного досвіду підтверджено те, що заклади вищої освіти в останні роки активно впроваджують сучасні інноваційні технології для підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. Представлено авторське бачення структури практичної підготовки, яка складається з таких взаємопов'язаних між собою структурних елементів, як зміст підготовки; наукові підходи до викладання практичної підготовки; принципи, засоби форми та методи, а також критерії її оцінювання, яку пропонується використовувати у підготовці фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму, з акцентуванням на застосуванні різного роду інновацій. Запропоновано впровадження інноваційних технологій при практичному опануванні основ спортивного туризму, спортивного орієнтування, геокешингу, скелелазіння, що сприяють модернізації навчального процесу та підвищенню якості професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: практична підготовка, структура, професійна підготовка, інноваційні технології, фахівець, дитячо-юнацький туризм.

Скрипченко И.Т. Инновации в практической составляющей подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности в детско-юношеском туризме: практический опыт. Данными литературных источников и результатами личного практического опыта подтверждено то, что в последние годы высшие учебные заведения активно внедряют современные инновационные технологии для подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности в сфере детско-юношеского туризма. Представлено авторское видение структуры практической подготовки, которая состоит из следующих взаимосвязанных между собой структурных элементов, таких как: содержание подготовки; научные подходы к преподаванию практической подготовки; принципы, средства, формы и методы, а также критерии ее оценки, которые предлагается использовать в подготовке специалистов для сферы детско-юношеского туризма, с акцентом на применении различного рода инноваций. Предложено внедрение инновационных технологий в процессе практического изучения основ спортивного туризма, спортивного ориентирования, геокешинга, скалолазания, которые способствуют модернизации учебного процесса и повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: практическая подготовка, структура, профессиональная подготовка, инновационные технологии, специалист, детско-юношеский туризм.

Skrypchenko I.T. Innovations in the practical component of preparing future specialists for professional activities in children's-youth tourism: practical experience. Professional preparation specialists for children's-youth tourism, who can fully meet the high professional benchmarks of the 21st century is a complex and responsible task. It refers to the rank of priority of ideals and national interests. An analysis of the literature and the results of personal practical experience have confirmed that universities are actively introducing modern innovative technologies to prepare future specialists in physical education and sports for professional activities in the field of children's-youth tourism. The author's vision of the structure of practical training is presented, which consists of the following interconnected structural elements, such as: the content of the training; scientific approaches to teaching practical training; principles, means, forms and methods, as well as the criteria for its assessment, which are proposed to be used in the training of specialists for the field of children's-youth tourism, with an emphasis on the use of various kinds of innovations. The introduction of innovative technologies in the practical study of the basics of sports tourism, orienteering, geocaching, rock climbing, which contribute to the modernization of the educational process and improve the quality of professional training of future specialists, is proposed. Our experience shows that the most effective in studying students is using games and relays with elements of tourism, animation programs, use of climbing wall, use of Ropes course & team building and Ropes course (tie-park). Thus, the use of various innovative technologies in the practical training of specialists for the tourism sector can improve professional competencies.

Key words: practical training, structure, professional training, innovative technologies, specialist, children's-youth tourism.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Професійна підготовка висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців фізичного виховання й спорту у закладах вищої освіти України вимагає суттєвої оптимізації та вдосконалення відповідно до сучасних тенденцій розвитку як суспільства в цілому, так і освіти зокрема. Практична орієнтація підготовки кадрів для сфери туризму, закладена в Галузевому стандарті вищої освіти третього покоління (2010 р.). Згідно вимог стандарту випускник повинен не тільки отримати і засвоїти певний обсяг знань, а й вміти користуватися цими знаннями, бути готовим діяти і застосовувати їх на практиці. У роботах багатьох фахівців [7, с.142; 12, с.184; 17, с.169; 25,

с.34] стверджується, що серед усіх форм навчальної роботи у ЗВО системо утворюючу роль відіграє саме практична підготовка. Практика свідчить, що кожний навчальний заклад здійснює професійну підготовку бакалаврів з фізичної культури і спорту по різному [26, с. 36]. В результаті ринок праці отримує фахівців, які мають однакові теоретичні знання, але різну сформованість практичних професійних компетенцій. Це підтверджується дослідженнями Ю. Коваленко [8, с.276], М. Криловець [13, с. 89], В. Шафранського [20], які констатують недостатній рівень професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до проведення туристської діяльності, що не задовольняє потреб сучасних дитячих туристських центрів та загальноосвітніх шкіл. Зокрема, у випускників спостерігається низький рівень знань та вмінь зі спортивного орієнтування, топографічної підготовки, анімаційної діяльності тощо, що є необхідними складовими частинами професійної підготовки фахівця з дитячо-юнацького туризму. Таке становище вимагає пошуку викладачами нових шляхів професійної підготовки, пошуку інноваційних ідей та концепцій з питань професійної підготовки фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму.

До питань застосування інновацій у навчальний процес в ЗВО при підготовці фахівців для дитячо-юнацького туризму зверталися у своїх роботах Ю.Б. Миронов [14, с. 35], А.П. Конох [10, с. 130], Л.Г. Заневська [6, с. 3], Ж.Л. Козіна [9, с.44] та деякі зарубіжні фахівці [21, с. 244; 22, с. 183; 23, с. 57]. Отже використання інноваційних засобів та методів навчання в умовах вищої школи зумовлює оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних знань та практичних умінь студентами [3, с. 17; 4, с.68]. Робота виконана відповідно до теми «Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, спорту і туризму» на 2015–2019 рр. (№ держ. реєстрації 0115U004337).

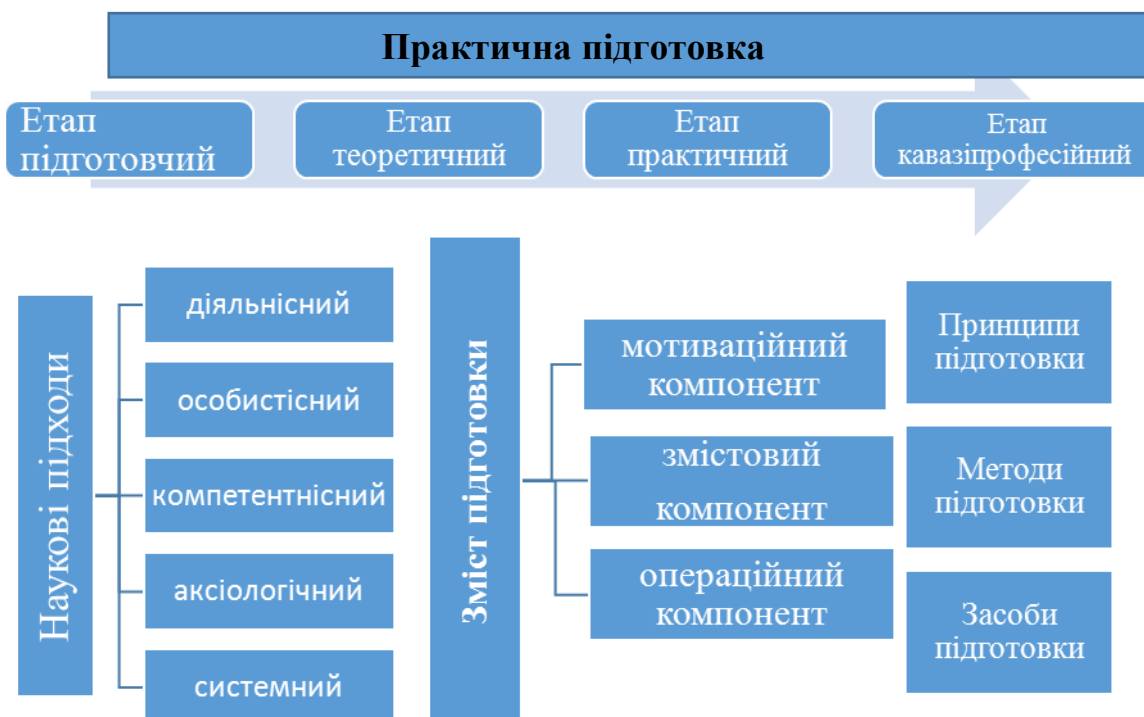
Мета дослідження – висвітлити особистий практичний досвід впровадження інновацій в практичну складову підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності у дитячо-юнацькому туризмі:

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, вивчення передового та узагальнення особистого педагогічного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Практична підготовка є складовою освітньо-професійної програми підготовки фахівців. О. Конох наголошує, що практична підготовка майбутніх фахівців дитячо-юнацького туризму – це складник професійної освіти, яка спрямована на виховання свідомості, чуттєво-емоційної сфери майбутніх фахівців із туризму (зокрема з організації активного туризму), на формування умінь і навичок у діяльності, поведінкових звичок, що забезпечує здатність студентів до педагогічної та оздоровчо-туристської діяльності [12, с.186].

С. М. Сога, стверджує, що у «спеціальній туристській підготовці теорія і практика взаємопов'язані [19, с. 275]. Підтримуючи цю думку, І. А. Бріжата вважає «доцільним використання професійно зорієнтованих інноваційних педагогічних технологій в навчальному процесі, що є основою не лише для розвитку важливих професійних якостей майбутнього фахівця, але й сприяють розвитку творчості, активній співпраці і взаємодії викладача і студентів, що є важливою передумовою якісної професійної підготовки» [2, 23]. Розглянемо запропоновану нами структуру практичної підготовки (рис.1), яка складається з таких взаємопов'язаних між собою структурних елементів, як зміст підготовки; наукові підходи до викладання практичної підготовки; принципи, засоби форми та методи, а також критерії її оцінювання.

Процес практичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму у ЗВО відбувається протягом чотирьох етапів: підготовчого (отримання знань з загально-професійних дисциплін), теоретичного (формування базису теоретичних знань з професійно-спрямованих дисциплін), практичного (отримання практичних знань, умінь та навичок) та квазіпрофесійного (оволодіння та удосконалення професійними навичками).



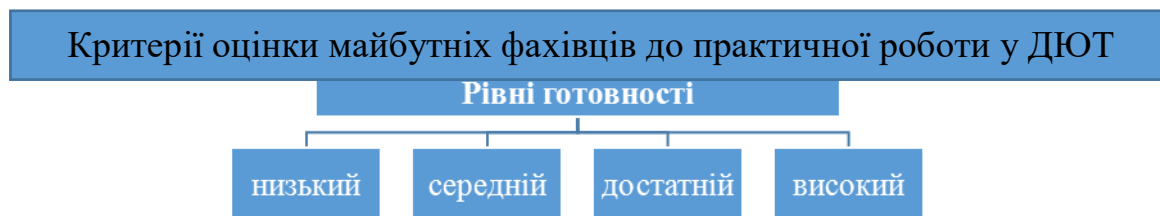
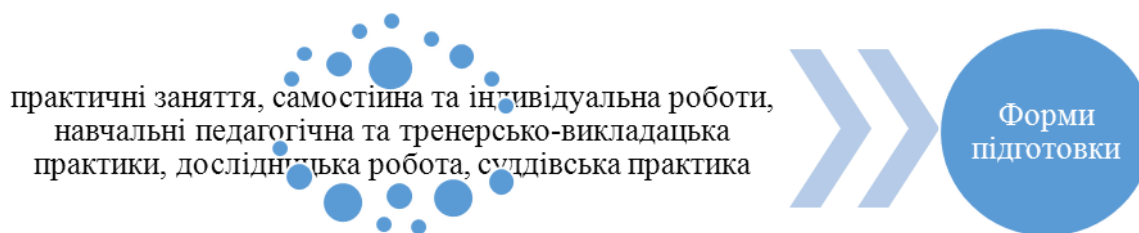


Рис. 1. Структура практичної підготовки

Акцентуємо увагу на операційному компоненту у змісті практичної підготовки, який є запорукою отримання знань та практичних навичок, що необхідні для формування високопрофесійного фахівця. Про її важливість наголошує в своїх працях А. А. Конох, який стверджує, що нажалі сьогодні «у педагогічних університетах освітній процес, з більшого, підпорядковується науковим знанням, меншою мірою – оволодінню операційно-технічною сферою (знання, практичні вміння і навички) відповідної галузі педагогіки» [11, с. 145].

Використовуючи особистий досвід зазначимо, що до операційної компоненти практичної підготовки майбутнього фахівця входить організація та проведення уроків фізичного виховання з елементами туризму, основи туристської техніки та спортивного орієнтування, основи медичних знань, організація туристських осередків, організація туристських подорожей, зльотів та змагань, забезпечення страхування та безпеки при виконанні технічних елементів, аналіз та проведення дослідницької діяльності тощо.

Опанувавши програму практичної підготовки майбутній фахівець дитячо-юнацького туризму набуває професійну компетенцію з професійно-туристичної підготовленості, яка проявляється в сучасних творчих формах виконання туристичної діяльності, глибоких науково-теоретичних знаннях про туризм у контексті фізичного виховання підрастаючого покоління та вимагає прояву фізичних, психічних, інтелектуальних, духовних якостей і властивостей особистості [10, с. 132].

Розкриємо деякі інновації у практичній підготовці майбутніх фахівців, які пройшли успішне практичне опробування у Придніпровській академії фізичної культури і спорту протягом тривалого часу. За результатами нашої роботи зазначимо, що використання скелелазних стендів у навчальному процесі студентської молоді може суттєво розширити можливості практичного заняття та покращити показники функціональних можливостей. Різноманіття скелелазних стендів дозволяє урізноманітнити практичне заняття за рахунок вибору рівня складності маршруту (рельєфу; вугла нахилу скеледрому; кількості, величини та форм зачепів; варіювати час та швидкість подолання «стілки», тощо). Доцільно використовувати скеледром для навчання студентів туристській техніці – наведенню крутопохилої переправи, підйому по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах способом "дюльфер" (крутизна не менше 60 градусів) інше.

Використання мотузкових або тайпарків у навчально-тренувальному процесі студентів продовжує поширюватися і у інших ЗВО [5, с. 152; 15, с. 166]. Щодо організаційних моментів, то перед проходженням траси необхідно обов'язково проведення інструктажу з техніки безпеки та правил подолання перешкод. Кожен студент має ознайомитися зі спеціальним спорядженням та правилами його використання. На перших заняттях проводиться ознайомлення з трасами, які студенти обирають згідно свого фізичного рівня підготовленості (3-4 рівня складності). Робота виконується при ЧСС 90-110 уд*хв⁻¹. На наступних заняттях поступово збільшується швидкість подолання траси, а також поступово ускладнюються етапи траси, де робота може виконуватися на ЧСС 110-130 уд*хв⁻¹. При застосуванні змагального методу на занятті (проходження дистанції на час) частота серцевих скорочень під час проходження перешкод може знаходитися в діапазоні 125-155 уд*хв⁻¹, що відповідає функціональному навантаженню аеробним енергозабезпеченням. Перед кожним тренуванням необхідно здійснювати 7-10 хвилинну розминку.

Отримані нами дані свідчать, що заняття в мотузковому парку для студентів-спортсменів є навантаженнями середньої аеробної та субмаксимальної потужності з точки зору впливу на серцево-судинну систему, а під час змагальної діяльності – іноді близькій до максимальної аеробної. Урізноманітнити заняття у мотузковому парку пропонується здійснювати за рахунок:

- поступового ускладнювання етапів дистанції;
- збільшення швидкості проходження дистанції;
- застосування диференційного підходу до кожного студента з урахуванням рівня його фізичної підготовленості;
- проведення контролю за роботою серцево-судинної системи за допомогою моніторингу ЧСС;
- ведення щоденника з даними особистих досягнень з метою визначення динаміки показників;

- регулярних тренувань у різних мотузкових парках міста (за змогою).

Якщо не має змоги використовувати дистанції стаціонарних мотузкових парків, то можна застосувати модифікацію авторської технології самостійного наведення мотузкових перешкод, запропоновану О.В. Антоновим, яка може бути здійснена студентами під керівництвом фахівця [1, с.7].

Майбутні фахівці фізичної культури і спорту ставши до роботи, повинні володіти та вміти навчати учнівську молодь основам спортивного орієнтування, тому що вони входять до змагань з туристсько-прикладного багатоборства і є складовою у Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура»), участь у якій є обов'язковою для всіх середніх загальноосвітніх закладів. Оновлення методів навчання основам орієнтування з елементами топографії вирішуються за допомогою інтерактивних методів та інноваційних методик, не виключаючи традиційні. Під час занять наші студенти опановують технічні дії, де виділяються два основних компоненти: техніка орієнтування і техніка пересування місцевістю, які, в свою чергу, складаються з операцій читання карти, впізнавання орієнтирів на місцевості, співставлення їх з картою і навпаки, робота з компасом, вимірювання відстаней на карті і на місцевості та діями на КП. Структура тактики у спортивному орієнтуванні включає в себе вибір варіанту шляху, вирішальний вибір шляху, взаємодію з суперником та вибір темпу руху. В орієнтуванні необхідно вміти вирішувати велику кількість завдань, проте однакову відповідь можна отримати різними шляхами. Розвивати необхідні в орієнтуванні якості можна моделюючи різні ситуації (в спрощених та ускладнених умовах) на невеликій площадці, застосовуючи ігровий або змагальний метод. Розроблені автором методичні рекомендації та навчальні посібники, тестові (контролюючі та навчальні) завдання, завдання для самостійної роботи з опанування основ спортивного орієнтування дозволили оптимізувати освітній процес у ПДАФКІС. Практика роботи показує, що при навчанні спортивному орієнтуванню ефективно себе зарекомендував метод міні-змагань, які можна провести протягом одного заняття. Такі міні змагання студенти з успіхом змогли застосувати під час педагогічної практики, залучивши до занять орієнтування багатьох учнів. Варіанти цих змагань - «Нічне орієнтування», «Швидкісна відмітка». «Орієнтування в просторі», «Умовні знаки спортивних карт» тощо.

Впровадження в практику навчання геокешінгу-гри, геотагінгу тощо із застосуванням супутникових навігаційних систем, що складається в знаходженні місць за заданими координатами або проходження заздалегідь заданого маршруту сприяє розвитку навичок орієнтування на незнайомій місцевості, навичок використання GPS-технології, сприяє пропаганді здорового і активного способу життя [16, с. 5]. Наш досвід показує, що геокешінг можна використовувати і на практичних заняттях зі студентами при вивченні дисципліни «Спортивний туризм та спортивне орієнтування», «Оздоровчий туризм». Можна використовувати такі варіанти організації геокешінгу: у лісі або парку, у міських умовах та лінійні маршрути (як самостійний похід). Проте, багаторічна практика роботи зі студентами у ЗВО показує, що у багатьох здобувачів вищої освіти відзначається недостатній рівень володіння комп'ютером, недостатній досвід роботи в мережі Інтернет, з супутниковими навігаційними приладами та іншими навігаторами, що ускладнює процес навчання. Набувати знань та практичних вмінь для роботи у сфері дитячо-юнацького туризму ми пропонуємо не тільки за рахунок опанування дисциплін туристського спрямування, а й додаючи при цьому знання з суміжних дисциплін, наприклад «Рухливих ігор». Цей курс поміж спортивно-педагогічних дисциплін вважається одним із базових як у підготовці вчителя фізичної культури так і інструктора з дитячо-юнацького туризму, а особливості їх підготовки розглядаються багатьма дослідниками [23, с. 55; 25, с.18]. З метою підвищення професійних навичок майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту з туристської анімації нами був складений навчальний посібник «Рухливі ігри з елементами туризму», в якому запропоновано різні види ігор та естафет, які можна використовувати як у період проходження практик, так і у літніх таборах: ігри з мотузкою (горизонтальною і вертикальною) та альпенштоком, ігри з елементами спортивного орієнтування (на місцевості та у приміщенні); мотузкові курси та естафети з елементами туризму.

Практико-орієнтованість навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до роботи в сфері дитячо-юнацького туризму передбачає: використання активних методів навчання; орієнтацію програм на потребу ринку праці; практичну направленість курсових, дипломних робіт та конкурсних робіт; заохочення роботи студентів; залучення фахівців-практиків до навчання та оцінки студентів; залучення студентів до наукової діяльності та участі у студентських наукових конференціях з доповідями; підвищення значущості самостійної роботи; отримання практичного досвіду у позаурочний час.

Особлива увага приділяється науково-дослідній (НДРС) та самостійній роботі студентів, яка покликана стимулювати та формувати такі якості як науковий світогляд та творче мислення; відповідальність за виконання досліджень; відстоювання власної думки, тобто індивідуальний, професійний та особистий розвиток студента [18, с.79]. На підставі виконаної студентами дослідницької роботи проводиться підготовка матеріалів до публікації в студентському збірнику наукових праць Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції «Неолімпійський спорт: історія проблеми управління та система підготовки спортсменів».

Самостійна робота здійснюється через різні форми навчання: семінарські та практичні заняття; за допомогою систематичних консультацій; через спеціально розроблені навчально-методичні матеріали. Доцільним проведення ефективного консультування (як безпосередня взаємодія викладача та студента), впровадження майстер-класів (наглядної демонстрації професійної техніки виконання робіт), кейс-стаді (розбірка дій фахівців в конкретних випадках вирішення реальних практичних завдань), ділові ігри тощо. Тут є доречним при виконанні самостійної роботи використання «мотузкового курсу» - командотворчого тренінгу, в якому учасники створюють команду і вчаться гармонійно у ній працювати використовуючи елементи туристських вправ з альпіністським спорядженням. Пропонуємо вправи на високих і низьких мотузках («Метелик» «Плутанина», гра «Джамп», переправа «Маятник», «Лижі», «Жердини», «Розбіжні мотузки», різновиди «Павутина», «Лабіринти» та «Зигзаги»), врахуванням рівня підготовленості студентів. Високі мотузки передбачають елементи альпінізму (різного виду спуски дюльфером, переправи, маятники і підйоми). Таким чином, запропоновані нами

різні інноваційні технології для практичних занять дозволили модернізувати навчальний процес у ЗВО та підвищити якість професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до роботи у дитячо-юнацькому туризмі. Представлено авторське бачення структури практичної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО, яке складається з багатьох взаємопов'язаних між собою структурних елементів, де удосконалення кожного з них окремо приведе до підвищення рівня професійних компетентностей випускників та створення конкурентноспроможного педагогічного працівника.

Література

1. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів / Антонов О.В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2013 – Т.1. – С. 17-28.
2. Бріжата І. А. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту як педагогічна система: зміст і структура / І. А. Бріжата // Вісник ЧНПУ. – 2016. – №136. – С. 23-26
3. Гринченко І. Б. Використання активних методів і інтерактивних технологій при підготовці майбутніх учителів фізичного виховання / І. Б. Гринченко, М. А. Вакслер, А. О. Тихонова // Health, sport, rehabilitation. – 2015. – Т. 1. – №. 1. – С. 17-19.
4. Гуменюк С.В. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій – вимога часу / С.В. Гуменюк // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2016. – Випуск 2 (39). – С. 68–70.
5. Єфимов І. С. Особливості занять у мотузкових парках студентської молоді / І. С. Єфимов // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2016. – С. 152-155.
6. Заневська Л.Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Заневська Людмила Георгіївна ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2007. – 20 с.
7. Зігунов В.М. Практична туристсько-спортивна підготовка майбутніх менеджерів з туризму у ВНЗ / В.М. Зігунов // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2012. – №4 (239). – Ч. II. – С.142-147
8. Коваленко Ю. Дослідження рівня сформованості знань, вмінь та навичок з туризму у студентів вищих навчальних закладів / Ю. Коваленко // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2015. – С.276-283
9. Козина Ж.Л. Методологические принципы изложения учебной дисциплины "Организация краеведческо-туристской деятельности" с применением информационных технологий / Ж.Л. Козина, Ф.Н. Должко, А.С. Лидо, М.А. Вакслер, А.А. Тихонова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №4. – С. 44-48.
10. Конох А.П. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і туризму / Конох А.П. // YoungScientist. – 2018. –№4.2(56.2). – С. 130-133
11. Конох А. А. Специфіка підготовки майбутніх вчителів фізичної культури з спеціалізацією «Екологічний та спортивний туризм» / А.А. Конох // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць. ☐ Харків : ХДАФК, 2016. – С.143-148
12. Конох О. Є. Практична підготовка майбутніх фахівців із туризму у вищому навчальному закладі / О. Є. Конох // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер: Педагогіка. – 2014. – №. 1. – С. 184-188.
13. Криловець М. Топографічна підготовка студентів в системі туристично-краєзнавчої освіти / М. Криловець // Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г.Сковороди. Спец.випуск «Педагогіка» – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2005. – С.86-89
14. Миронов Ю.Б. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму / Ю.Б. Миронов, І.М. Блащак // Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Економічні науки. – 2018. – Вип.55. – С.35-39.
15. Михайленко В. М. Використання скеледромів для студентів на практичних заняттях з фізичного виховання на відділенні туризму /В. М. Михайленко // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць. ☐ Харків : ХДАФК, 2016. – С.166-171
16. Патаракин Е.Д. Геокешинг, Геотаггинг, Фликр, Вики-Вики, Веб-блоги и Живой журнал в образовании: Новое поколение учебных проектов городских улиц и сетевых сообществ / Е.Д. Патаракин, Я.С. Быховский, Е.Н. Ястребцева. – М.: Институт развития образовательных технологий, 2005. – 36 с.
17. Польова Л. В. Особливості практичної підготовки фахівців з туризму // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2012. – Ч. II. – № 4(239). – С. 169-176.
18. Скрипченко І.Т. Студентський науковий гурток як засіб підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму / І.Т. Скрипченко, О.С. Омельченко // Розвиток соціально-гуманітарної освіти і науки в контексті модернізації вітчизняної вищої школи. Матер. II всеукр. Наук.-практ. конфер. (м.Дніпропетровськ, 26 грудня 2014 р.): у 2-х частинах. – Д.: ТОВ «Інновація», 2014. – Ч. 2. – С.79-80
19. Сога С. М. Основи спеціальної та фізичної туристської підготовки / С. М. Сога // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць ☐ Харків : ХДАФК, 2016. – С.274-277
20. Шафранський В. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : дис. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2011.
21. Ballagas R. Gaming tourism: Lessons from evaluating rexplore, a pervasive game for tourists / R. Ballagas, A. Kuntze, S. P. Walz // International Conference on Pervasive Computing. – Springer, Berlin, Heidelberg, 2008. – P. 244-261.

22. Onose C. et al. Case study on the application of "green" tourism of organised camps for children / C. Onose // *Analele Universității din Oradea, Fascicula: Ecotoxicologie, Zootehnie și Tehnologii de Industrie Alimentară*. – 2013. – T. 12. – №. A. – С. 183-190.
23. Polucha I. Turystyka jako gra - innowacje w aktywizacji turystycznej / I. Polucha // *Ekonomiczne Problemy Turystyki*. – Szczecin: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. – 2015. – №. 1. – PP. 57-71
24. Skrypchenko I. The role of integration lessons on tourism disciplines in the practice of preparing future teachers of physical culture. / I.T. Skrypchenko // *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії* : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції. –Чернівці, 2018. – С.18-20
25. Skrypchenko I.T. Professional readiness of future specialists in physical education and sports to the activity in the sphere children - youth tourism / I.T. Skrypchenko // *«Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. – 2015. – № 2 (30). – С. 34-38
26. Skrypchenko I.T. Theoretical and methodical aspects of training of specialists to work in the sphere children's-youthful tourism in the universities of Ukraine /I Skrypchenko // *Topical problems of modern science* (June 16, 2017, Warsaw, Poland). – Warsaw: Research and Scientific Group Warsaw, Poland. – 2017. –Том 5. – С. 36-40

Reference

1. Antonov O.V. (2013). Innovatsiini tekhnologii i hrovoi spriamovanosti iz zastosuvanniam zasobiv pishokhidnoho turizmu dlia rozvytku psykhomotornykh zdibnostei shkolariv starshykh klasiv Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T.H. Shevchenka, 1. 17-28.
2. Brizhata I. A.(2016) Training of physical culture and sports specialists as a pedagogical system: the content and structure. Visnyk ChNPU. 136. 23-26
3. Hrychenko, I. B., Vaksler, M. A. &Tykhonova, A. O. (2015). Vykorystannia aktyvnykh metodiv i interaktyvnykh tekhnologii pri pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia. Health, sport, rehabilitation, 1(1), 17-19.
4. Gumenyik S. (2016). Professional training of future teachers of physical education by means of Innovative technologies. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu, 2(39). 68–70.
5. Iefymov I. S. (2016) Osoblyvosti zaniat u motuzkovykh parkakh studentskoi molodi. Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsylichnykh vyдах sportu. 152-155.
6. Zanevska, L. H. (2007). Zastosuvannia informatsiinykh tekhnologii u rekreatsiino-turystskii diialnosti fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kharkiv. 20 p.
7. Zigunov V. (2012). Practical tourist-sporting preparation of future managers of tourism in higher educational establishment. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 4(239). II. 142-147
8. Kovalenko Yu. (2015). Doslidzhennia rivnia sformovanosti znan, vmin ta navychok z turizmu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Fizychnе vykhovannia, sport i turystsko-kraieznavcha robota v zakladakh osvity. Pereiaslav-Khmelnitskyi, FOP Lukashevych O.M. 276-283
9. Kozina Zh.L., Dolzhko F.N., Lido A.S., Vaksler M.A., Tihonova A.A. (2011). Methodological principles outline discipline "Organization studies-tourism activity" using information technologies. Physical education students.4. 44-48.
10. Konoh A. P. (2018). Professionally competence of future specialists of physical culture and tourism. Young Scientist. 4.2(56.2). 130-133
11. Konokh A. A. (2016) Spetsyfika pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury z spetsializatsiieiu «Ekolohichniy ta sportyvniy turizm». Osnovy sportyvnoho turizmu v rekreatsiinii diialnosti: zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv: KhDAFK. 143-148
12. Konokh O. Ye. (2014). Praktychna pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv iz turizmu u vyshchomu navchalnomu zakladi. Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Ser: Pedahohika. 1. 184-188.
13. Krylovets M. (2005). Topohrafichna pidhotovka studentiv v systemi turystychno-kraieznavchoi osvity. Humanitarnyi visnyk DVNZ Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet im. H.Skovorody. Pereiaslav-Khmelnitskyi, PP «SKD». 86-89
14. Myronov Y.B., Blashchak I.M. (2018). Implementation of Innovative Technologies in Sport Tourism. Visnyk Lvivskoho torhovelno-ekonomichnoho universytetu. Ekonomichni nauky. 55. 35-39.
15. Mykhailenko V. M. (2016). Vykorystannia skeledromiv dlia studentiv na praktychnykh zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia na viddilenni turizmu. Osnovy sportyvnoho turizmu v rekreatsiinii diialnosti: zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv : KhDAFK. 166-171
16. Patarakin E.D., Byihovskiy Ya.S., Yastrebtseva E.N.. (2005). Geokeshing, Geotagging, Flickr, Viki-Viki, Veb-blogi i Zhivoy zhurnal v obrazovanii: Novoe pokolenie uchebnykh proektov gorodskih ulits i setevykh soobschestv. M.: Institut razvitiya obrazovatelnykh tekhnologiy. 36.
17. Polyova L.V. (2012). Features practical training tourism . Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 4(239). II. 169-176.
18. Skrypchenko I.T., Omelchenko O.S. (2014). Studentskyi naukovyi hurtok yak zasib pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu do profesiinoi diialnosti u sferi dytiacho-yunatskoho turizmu. Rozvytok sotsialno-humanitarnoi osvity i nauky v konteksti modernizatsii vitchyzniano vyshchoi shkoly. Dnipropetrovsk.: TOV «Innovatsiia». 2. 79-80
19. Soha S. M. (2016). Osnovy spetsialnoi ta fizychnoi turystskoi pidhotovky. Osnovy sportyvnoho turizmu v rekreatsiinii diialnosti: zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv : KhDAFK. 274-277
20. Shafranskyi V. V. (2011). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh fakhivtsiv zi sportyvno-ozdorovchoho turizmu u vyshchykh navchalnykh zakladakh : dys. – Ternopilskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni Volodymyra Hnatiuka, 2011.

21. Ballagas R. (2008). Gaming tourism: Lessons from evaluating rexplore, a pervasive game for tourists. International Conference on Pervasive Computing. Springer, Berlin, Heidelberg. 244-261.
22. Onose C. et al. (2013). Case study on the application of "green" tourism of organised camps for children. Analele Universității din Oradea, Fascicula: Ecotoxicologie, Zootehnie și Tehnologii de Industrie Alimentară. 12. A. 183-190.
23. Polucha I. (2015). Turystyka jako gra - innowacje w aktywizacji turystycznej. Ekonomiczne Problemy Turystyki. Szczecin: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 1. 57-71
24. Skrypchenko I. (2018). The role of integration lessons on tourism disciplines in the practice of preparing future teachers of physical culture. Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii. Chernivtsi. 18-20
25. Skrypchenko I.T. (2015). Professional readiness of future specialists in physical education and sports to the activity in the sphere children - youth tourism. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2 (30). 34-38
26. Skrypchenko I.T. (2017). Theoretical and methodical aspects of training of specialists to work in the sphere children's- youthful tourism in the universities of Ukraine. Topical problems of modern science. Warsaw: Research and Scientific Group Warsaw, Poland. 5. 36-40

УДК 796.332 (072)

Собко Сергій Григорович,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Собко Наталія Григорівна, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Не дивлячись на багаточисельні дослідження визначення і класифікації рухових здібностей людини, низка питань їх оцінки відносно різних видів рухової діяльності, зокрема футболу, залишаються невирішеними.

Нами використано сконструйований тест рухових здібностей для футболістів, запропонований В. Губою, А. Скрипко, О. Стулою, заснований на виконанні найбільшої кількості ударів м'яча між внутрішніми сторонами стоп у підскоках з ноги на ногу.

Зроблено аналіз тесту перевірки координаційних рухових здібностей, що містить комплексні критерії декількох ознак їх розвитку: придатності до диференціації, рівноваги, швидкості реакції, пристосування, орієнтації, взаємодії, відчуття ритму, високої частоти рухів.

Визначено індивідуальні показники розвитку координаційних рухових здібностей досліджуваного контингенту. За допомогою методів математичної статистики також визначено середньогрупові показники юних футболістів на етапі базової підготовки.

Розроблені шкали для кожної вікової групи дозволили оцінити рівень розвитку координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки і визначити його як низький, нижчий за середній, середній, достатній, високий. Більшість показників кожної вікової групи знаходяться на середньому рівні.

Ключові слова: координаційні рухові здібності, юні футболісти, показники.

Собко С.Г., Собко Н.Г. Развитие координационных двигательных способностей юных футболистов на этапе базовой подготовки. Несмотря на многочисленные исследования определения и классификации двигательных способностей человека, ряд вопросов их оценки в отношении различных видов двигательной деятельности, в частности футбола, остаются нерешенными.

Нами использован сконструированный тест двигательных способностей для футболистов, предложенный В. Губой, А. Скрипко, А. Стулой, основанный на выполнении наибольшего количества ударов мяча между внутренними сторонами стоп в подскоках с ноги на ногу.

Сделан анализ теста проверки координационных двигательных способностей, содержащий комплексные критерии нескольких признаков их развития: пригодности к дифференциации, равновесию, быстроты реакции, приспособлению, ориентации, взаимодействию, чувству ритма, высокой частоты движений.

Определены индивидуальные показатели развития координационных двигательных способностей исследуемого контингента. С помощью методов математической статистики также определены средньегрупповые показатели юных футболистов на этапе базовой подготовки.

Разработанные шкалы для каждой возрастной группы позволили оценить уровень развития координационных двигательных способностей юных футболистов на этапе базовой подготовки и определить его как низкий, ниже среднего, средний, достаточный, высокий. Большинство показателей каждой возрастной группы находятся на среднем уровне.

Ключевые слова: координационные двигательные способности, юные футболисты, показатели.

Sobko S.G., Sobko N.G. Development of coordination motor abilities of young football players at the stage of basic training. Despite numerous studies on the definition and classification of motor abilities, a number of questions about their evaluation of various types of motor activity, in particular football, remain unresolved.

We used the constructed test of motor skills for football players, proposed by V. Guba, A. Skripko, O. Stula, which measures genotypic elements, defines a complex coordination structure; based on the highest number of ball strikes between the inside of the feet in foot-to-foot jumps. The test score is the number of complete cycles of ball strikes performed within one minute.

The analysis of the test of coordination of motor abilities is made, containing the complex criteria of several features of their development: fitness for differentiation, equilibrium, reaction rate, adaptation, orientation, interaction, sensation of rhythm, high frequency of movements.

The test of determining the coordination abilities of young football players at the stage of basic training is sufficiently informative, where the motor potential reflects the real state of affairs of the playing activities of each subject.

Testing of young football players 2001-2005 (n = 93) was held in January 2017 at FC Star Academy.

The individual indicators of development of coordination motor abilities of the studied contingent are determined. The methods of mathematical statistics also determine the average group scores of young players at the stage of basic training.

The developed scales for each age group made it possible to evaluate the level of developmental coordination abilities of young football players at the stage of basic training and to define it as low, lower than average, average, sufficient, high.

Most indicators for each age group are on average (within 43.75-65.0%). The indicators of lower than average and sufficient levels are defined respectively in the range of 10.0-27.7% and 15.0-27.7% and are wavy in age aspect. Positive is the lack of results of the low level of development of the indicated ability in the studied contingent, except for the group of 2002 (6.25%). This may please the coaching and leadership of the Academy, but in our opinion, the fact that there are no young players, in all ages, with a high level of development of complex criteria for these abilities is disappointing.

Key words: coordination motor abilities, young football players, indicators.

Постановка проблеми. Проблема визначення і класифікації рухових здібностей людини викликає великий інтерес у дослідників, але, не дивлячись на багаточисельні дослідження (Л.В. Волков, 2002; М.А. Годік, 2010; В.П. Губа, 2015, В.М. Сергієнко, 2012), низка питань щодо визначення рухових здібностей, оцінки до різних видів рухової діяльності, зокрема футболу, залишаються невирішеними.

На думку В.П. Губи (2015), рухові здібності – це здібності (генетично зумовлені) до швидкого, точного і міцного навчання руховим діям. С.Ю. Тюленьков (2007) дещо інакше визначає цю ж проблему, відзначаючи, що кожна людина володіє певними руховими здібностями, тобто має "рухове придане". Вид і ступінь цих здібностей зумовлені вродженими схильностями, буттям і вихованням. М.А. Годік і А.П. Скородумова (2010) відзначають, що рухові здібності – це своєрідний набір здібностей, умінь і знань, що зумовлюють високу моторну ефективність. Автори вважають, що рухові здібності – це різноманітні варіанти координаційних рухових здібностей. Невизначеність розв'язки окресленої проблеми спонукала нас до наукового пошуку.

Завдання роботи:

1. Дати характеристику тесту для перевірки координаційних рухових здібностей, що містить комплексні критерії декількох ознак їх розвитку.
2. Визначити індивідуальні та середньогрупові показники координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки.
3. Розробити оціночні шкали та визначити рівень розвитку координаційних рухових здібностей досліджуваного контингенту.

Виклад основних положень. Футбол – один із видів спорту, що потребує координованого прояву усіх рухових здібностей в мінливих умовах [4]. За своєю біомеханічною структурою рухові акти футболіста відрізняються високою інтенсивністю, варіативністю і координованістю [6]. Цим пояснюється той факт, що спеціалісти футболу вважають координаційні здібності одним із важливих аспектів фізичної підготовки.

Згідно сучасним поглядам, координаційні здібності – умова для оптимального управління і регуляції рухових дій, адекватної адаптації до зовнішніх умов, а також швидкості, стабільності і точності у засвоєнні рухів [5].

У спортивній практиці найбільш поширеним методом оцінки здібностей є метод тестів [1].

При оцінці координаційних здібностей широко використовуються комплексні критерії, що містять декілька ознак їх розвитку [2].

У своїй роботі нами використано сконструйований тест рухових здібностей для футболістів, запропонований групою науковців (В. Губа, А. Скрипко, О. Стула, 2016). Автори виходили з того, що цей тест вимірює генотипні елементи, визначає складну координаційну структуру, і, одночасно, є простим у виконанні, достовірним, надійним і інформативним; заснований на виконанні найбільшої кількості ударів м'яча між внутрішніми сторонами стоп у підскоках з ноги на ногу. Оцінкою тесту є кількість повних циклів ударів м'яча, виконаних протягом однієї хвилини.

Вибір зазначеного тесту обґрунтований також специфікою ігрової діяльності у футболі, що висуває високі вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів, зокрема здатності до: диференціювання (відмінності), рівноваги, швидкості реакції, пристосування, орієнтації, взаємодії, відчуття ритму [3]. Простота виконання даного тесту не свідчить про його координаційну складність, але, водночас, дозволяє оцінити вказані координаційні здібності.

Придатність до диференціації є основою точного сприйняття сили, часу і простору протягом виконання рухової дії з

точки зору ефективного вирішення рухового завдання, наприклад, під час точних подач м'яча на певну відстань. Тест оцінює точність і економічність у виконанні рухів, напругу задіяних у роботі м'язів, а також швидкість циклічних рухів.

Придатність до рівноваги полягає в обробці інформації, що надходить із тактильних, кінестетичних, зорових і вестибулярних аналізаторів. Це стосується збереження рівноваги навколо осі тіла відносно м'яча, що рухається між ногами. Тест оцінює збереження і повернення знову у стан відносно рівноваги під час виконання проби (динамічна рівновага).

Придатність до швидкої реакції визначає час, що проходить від сигналу початку проби до кінця руху, що повторюється. Тест оцінює швидкість виконання короточасної рухової дії, в якій беруть участь усі основні групи м'язів.

Придатність до пристосування полягає в отриманні і переробці інформації зорових, тактильних, кінестетичних і, в меншій мірі, звукових аналізаторів. Тест оцінює програму дій під час виконання циклічних рухів, а також її зміну і перемикання під час непередбачуваної ситуації. При цьому цілісність програми дій зберігається.

Здатність до орієнтації залежить від різного роду інформації, але, перш за все, візуальної. У футболі гра проходить при постійній зміні ситуацій: стадіони, суперник, м'яч, партнери тощо. Досягнення хорошого результату в тесті залежить від оптимальної пози тіла, а також її зміни під час виконання рухів відповідно до м'яча, що рухається [3].

Придатність до взаємодії має в своїй основі кінетичну і зорову інформацію. Під час гри у футбол організація і виконання рухів повинні здійснюватись з урахуванням пунктів орієнтації, що постійно змінюються: м'яч, партнер по команді, суперник тощо. Тест оцінює цілеспрямованість організації рухів різних частин тіла, що призводять до інтеграції просторових, часових і динамічних параметрів рухів для реалізації виконання завдання. В організації участі усіх частин тіла у циклічних рухах в процесі виконання тесту великого значення набуває фактор часу. Просторовий фактор визначає, що кожний наступний елемент руху може бути виконаний тільки тоді, коли тіло знаходиться у певному положенні після перемінних підскоків з ноги на ногу. Цей тест вимагає оптимального зусилля при виконанні удару по м'ячу, що визначається повною взаємодією просторово-часових параметрів.

Здатність до відчуття ритму пов'язана з власним спортивним досвідом і мотивацією. Тест через свою структуру рухів може оцінити такі координаційні здібності, які дозволяють уловлювати, відкривати і реалізовувати динамічні зміни в структурі рухів впорядкованого циклу. Відображається це у цілеспрямованому прийнятті власного (внутрішнього) ритму, що спирається на аналіз подразників кінестетичних аналізаторів.

Придатність до високої частоти рухів залежить від стану нервової системи, що забезпечує координацію діяльності антагоністичних груп м'язів, що швидко перемикаються від збудження до гальмування і навпаки. Тест діагностує координаційну здібність через оцінку максимальної кількості рухів, що повторюються, усіма частинами тіла, і, зокрема, нижніми кінцівками.

При більш глибокому аналізі процесу рухових дій під час виконання тесту, слід відмітити, що він відповідає усім елементам "генотипу моторики", а саме: здатність нервово-м'язової координації; можливість управління рухами; чіткість механізмів, що коригують недосконалість рухових дій, завдяки імпульсам зворотного зв'язку; функціонування аналізаторів, в основному рухового і частково зорового; швидкість реакції; відчуття рівноваги, перш за все, динамічної; сприйняття часу і простору; відчуття оптимальних величин зусиль [3].

Тестування юних футболістів 2001-2005 р.н. (n=93) проводилось на базі ДЮФШ "Академія ФК Зірка" протягом січня 2017р.

Кожною віковою групою дітей тест виконувався двічі, кінцевою оцінкою був кращий результат. Інтервал між спробами складав 5 хвилин.

Оцінку рухових здібностей проводили 3 експерти (2 незалежних дослідники і тренер кожної вікової групи). Одержані від кожного із експертів результати тестування підлягали кореляції за коефіцієнтом Браує-Пірсона (r). Отримані коефіцієнти кореляції варіювали в межах r=0,78-0,90. Отримані за описаним тестом результати індивідуальних показників досліджуваного контингенту в подальшому оброблялись за допомогою методів математичної статистики. Одержані середньогрупові показники представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники тестування координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки

№	Рік народження	Кількість, n	Результати тесту, рази	Стандартне відхилення, σ	Коефіцієнт варіації, V (%)	Мінімальні, максимальні значення, рази
1	2001	20	111	9,55	8,58	97-129
2	2002	16	113	9,68	8,56	91-126
3	2003	20	101	8,06	7,94	89-116
4	2004	18	98	12,08	12,28	80-119
5	2005	19	114	11,27	9,9	93-131

Таблиця 2

Рівні розвитку координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки

рівні	рік народження									
	2001		2002		2003		2004		2005	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
низький	-	-	1,0	6,25	-	-	-	-	-	-
нижчий за середній	5,0	25,0	4,0	25,0	2,0	10,0	5,0	27,7	4,0	21,0
середній	12,0	60,0	7,0	43,75	13,0	65,0	8,0	44,5	11,0	58,0
достатній	3,0	15,0	4,0	25,0	5,0	25,0	5,0	27,7	4,0	21,0
високий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

В доступній спеціальній літературі оціночних шкал рівня розвитку координаційних рухових здібностей юних футболістів етапу базової підготовки нами не знайдено. Відтак, оцінювання проводилось за Гауссовою кривою за правилом трьох сигм, розробленою нами окремо для кожної вікової групи, результати якого представлені у табл. 2.

Аналіз таблиці 2 свідчить, що у всіх вікових групах юних футболістів переважна більшість результатів знаходиться на середньому рівні (в межах 43,75-65,0%). Позитивом вважаємо відсутність результатів низького рівня розвитку зазначеної здібності у досліджуваного контингенту, винятком є лише група 2002 р.н. (6,25%). Це може тішити тренерський і керівний склад Академії, але, на нашу думку, невтішним є факт відсутності юних футболістів, у всіх вікових категоріях, з високим рівнем розвитку комплексних критеріїв цих здібностей.

Показники нижчого за середній і достатнього рівнів визначені відповідно в межах 10,0-27,7% та 15,0-27,7% та мають хвилеподібний характер у віковому аспекті.

Висновки

1. Зроблено аналіз тесту перевірки координаційних рухових здібностей, що містить комплексні критерії декількох ознак їх розвитку: придатності до диференціації, рівноваги, швидкості реакції, пристосування, орієнтації, взаємодії, відчуття ритму, високої частоти рухів.

Тест визначення координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки є достатньо інформативним, де руховий потенціал віддзеркалює реальний стан речей ігрової діяльності кожного досліджуваного.

2. Визначено індивідуальні показники розвитку координаційних рухових здібностей досліджуваного контингенту. За допомогою методів математичної статистики також визначено середньогрупові показники юних футболістів на етапі базової підготовки.

3. Розроблені шкали для кожної вікової групи дозволили оцінити рівень розвитку координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки і визначити його як низький, нижчий за середній, середній, достатній, високий. Більшість показників кожної вікової групи знаходяться на середньому рівні.

Література

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. / Л.В. Волков. – К.: Рад. шк., 1988. – 184 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.
4. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 284 с.: ил.
5. Лях В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.: ил. ("Спорт без границ").
6. Чижик В.В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста: монографія / В.В. Чижик, В.П. Романюк. – Луцьк: ПВД "Твердиня", 2012. – 340 с.

References

1. Volkov L.V. (1988), Fizicheskoe vospitanie uchashihsya: Uchebno-metodicheskoe posobie [Physical Education of Students: A Training Manual], Rad. shk., Kiev, Ukraine.
2. Guba V.P., Leksakov A.V., Antipov A.V. (2010), Integralnaya podgotovka futbolistov [Tekst]: ucheb. posobie [Integral training for football players], Sovetskij sport, Moscow, Russia.
3. Guba V., Skripko A., Stula A. (2016), Testirovanie i kontrol podgotovlennosti futbolistov: monografiya [Testing and monitoring the preparedness of football players: a monograph], Sport, Moscow, Russia.
4. Guba V.P., Shamardin A.A. (2015), Kompleksnyj kontrol integralnoj funkcionalnoj podgotovlennosti futbolistov: monografiya [Integrated control of the integral functional preparedness of football players: monograph], Sovetskij sport, Moscow, Russia.
5. Lyah V., Vitkovski Z. (2010), Koordinacionnaya trenirovka v futbole [Coordination training in football], Sovetskij sport, Moscow, Russia.
6. Chizhik V.V., Romanyuk V.P. (2012), Funkcionalna ta ruhova pidgotovka yunogo futbolista: monografiya [Functional and motor training of a young football player: a monograph], PVD Tverdinya, Luck, Ukraine.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ И ПУТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА

Как показывают специальные исследования, научно – технический прогресс в различных отраслях во многом зависит от человеческого фактора, а конкретно от психофизической надёжности и готовности специалистов выполнять свои профессиональные функции.

В свою очередь, физическая готовность специалистов наиболее эффективно достигается путём целенаправленной профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП), осуществляемой на разных этапах формирования профессионала (В. И. Ильинич, Л. Н. Нифонтова, Р. Н. Макаров, Р. Т. Раевский).

Осуществление такой подготовки для представителей промышленных профессий, работающих в экстремальных условиях, признано необходимым государственными документами Украины по физической культуре.

ППФП как таковая не ведётся и причиной этого является недостаточное обоснование теоретических и практических педагогических основ такой подготовки. Нерешённость данного вопроса сказывается на дееспособности а также негативно влияет на здоровье.

В процессуальном плане ППФП разделяется на ряд этапов согласно концепции формирования профессионала (К. М. Гуревич, В. Д. Шандриков): подготовка специалиста в вузе; в первые пять лет работы; в остальные годы работы. На каждом из этих этапов решаются свои задачи, а также используются специфические средства, методы и формы реализации решения.

Ключевые слова: профессиональная надёжность, психологические и физиологические компоненты, методологические основы, мотивация, морфологические структуры, синтез, педагогические потоки, самоконтроль и самоуправление.

Соломаха О. Є. Професійна надійність і шляхи фізичної підготовки фахівця Як показують спеціальні дослідження, науково – технічний прогрес в різних галузях багато в чому залежить від людського фактору, а конкретно від психофізичної надійності та готовності фахівців виконувати свої професійні функції.

В свою чергу, фізична готовність фахівців найбільш ефективно досягається шляхом цілеспрямованої професійно – прикладної фізичної підготовки (ППФП), яка здійснюється на різних етапах формування професіонала (В. І. Ільїніч, Л. Н. Ніфонтова, Р. Н. Макаров, Р. Т. Раєвський).

Здійснення такої підготовки для представників промислових професій, які працюють в екстремальних умовах, визнано необхідним державними актами України з фізичної культури. ППФП як така не ведеться й причиною цього є недостатнє обґрунтування теоретичних та практичних педагогічних основ такої підготовки. Невирішеність цього питання впливає на дієздатність, а також негативно впливає на здоров'я.

В процесуальному плані ППФП підрозділяється на деякі етапи відповідно до концепції формування професіонала (К. М. Гуревич, В. Д. Шандриков): підготовка фахівця в виші; в перші п'ять років роботи; в наступні роки роботи. На кожному з цих етапів вирішуються свої завдання, а також використовуються специфічні засоби та методи й форми реалізації рішення.

Ключові слова: професійна надійність, психологічні та фізіологічні компоненти, методологічні основи, мотивація, морфологічні структури, синтез, педагогічні потоки, самоконтроль, самоуправління.

Solomakha A. Professional reliability and ways of specialist physical training As special investigations show scientific and technical progress at various branches depends on human's factor namely on pcyhophysical reliability and a readiness of specialists to fulfill their professional functions.

At one's turn physical readiness of specialists more effective is achieved with the help of right professial and applied physical preparing (PAPP) realized on various stages of forming specialist (V. I. Il'iniich, L. N. Nifontova, R. N. Makarov, R. T. Raevsky).

A realization of such preparing for representatives of extremal professions is necessary according to state papers of Ukraine on physical culture. PAPP is absent and a reason of this is insufficient grounding theoretical and practical pedagogical bases of such preparing. An absence of solving this question influences on work ability and on a health.

The PAPP is divided into a few stages according to concept of forming specialist (K. M. Gurevich, V. D. Shandrikov): preparing a specialist at higher educational establishment; at the first five years of work; at the other years of work. On each of these stages certain tasks are solved as well as specifical means, methods and forms of a realization of solving are applied.

Key words: professional reliability, psychological and physiological elements, methodological bases, a motivation, morphological structures, an analysis, pedagogical streams, self – control and self – government.

Цель исследования. Теоретико-методологическое изучение профессиональной надёжности современного специалиста и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалиста.

Методы исследования. В исследованиях использовались логические методы, теоретический анализ, системный

и структурно-функциональный анализ, педагогические наблюдения, материалы всемирной сети Интернет, контент-анализ.

Результаты исследования. Проблема профессиональной надежности современного специалиста является ключевой для ученых разных научных направлений.

Под профессиональной надежностью понимается стабильность интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом профессиональных функций в различных, особенно в экстремальных, режимах деятельности в заданное время. Сегодня по обобщенным данным 80-85% аварий и катастроф в мире являются следствием недостаточной профессиональной надежности.

Особенно остро проблема надежности заявляет о себе в сложных видах деятельности.

При современном уровне знаний совершенно ясно, что обеспечить высокую надежность специалиста в процессе его формирования невозможно, если не будет определена конструкция и содержание его целевой модели [2]

Отсутствие целевой модели (социального заказа) не позволяет определить стратегический путь процесса подготовки современного специалиста и обеспечения его надежности. К сожалению, работа по контролю целевой модели специалистов только начинается.

Предлагаем следующие подходы для достижения ее конечной цели.

В основу работы должны быть положены диалектико-материалистические концепции развития современной науки. В качестве конкретной методологической основы используется системный подход и его функциональный аспект. Научными субстратами теоретических положений могут служить, по нашему мнению, теория функциональной системы академика П.К.Анохина, теория адаптации и связанные с ними современные представления понятия «поведения». При этом следует исходить из следующих основополагающих соображений.

Теория функциональной системы является для науки о человеке новым этапом развития, отражающим и утверждающим современный стиль мышления. Функциональная система, имеющая в своей основе организационное взаимодействие компонентов для достижения полезного приспособительного результата, начиная от тканевого метаболизма и кончая социальной деятельностью человека, является методологической основой в познании биосоциальной сущности индивидуума [3]

Понятие «поведение» охватывает анализ среды и процессов взаимодействия ее (среды) с организмом. В таком случае, поведение будет отражать психологические и физиологические процессы целостного организма. В.Б.Швырков указывает, что вряд ли кто-либо будет отрицать роль психики в поведении. В то же время известно, что в основе поведения лежат и физиологические процессы функционирования определенных морфологических структур организма. Область познания интеграции психического и физиологического будет представлять психофизиологическую проблему.

Б.Ф.Ломов указывал, что изучение целостных психологических процессов и их сопоставление с элементарными нейрофизиологическими процессами должно происходить на базе анализа общемозговых, интегрирующих, системных процессов. Теория функциональной системы академика П.К.Анохина определяет нам представление о том, что между физиологическим и психическим лежит концептуальный мост, который и должен нам дать представление не о слиянии этих двух механизмов, а рассматривать их взаимодействие как целостный акт поведения, направленный на получение конкретного конечного результата. Такие психические процессы, как восприятия (отражение свойств внешнего объекта) теснейшим образом связаны с узловыми механизмами функциональной системы, - отмечает В.Б.Швырков, - и не занимают отдельного временного интервала.

Мотивация и обстановка являются теми звеньями архитектоники ансамбля поведенческого акта, которые осуществляют сокращения степеней свободы нейронов, участвующих в формировании определенной функциональной системы, что и составляет предпусковую интеграцию. В дальнейшем идет период предпусковой интеграции и поведенческий акт – окончательное освобождение от излишних степеней свободы всех уровней физиологических систем и формирование целенаправленной функциональной системы [1]

Таким образом, отбор единого целенаправленного акта поведения из всех, отобранных предпусковой интеграцией, осуществляется посредством системного механизма принятия решения.

При взаимодействии оператора в процессе обучения с системой педагогических потоков поисково-зондирующие возможности организма будут тем выше, следовательно, совершеннее интеграционное единство механизмов принятия решения, надежность поведения оператора в условиях воздействия экстремальной среды, чем шире диапазон интеграции механизмов, образующих адаптационные функциональные системы. Формирование таких возможностей – дело педагогики.

Вышеизложенные выше теоретические предпосылки явились одним из основополагающих принципов при разработке теоретических основ конструирования целевых моделей специалиста, управляющего особо сложными системами.

Другим взаимодополняющим научным ориентиром в исследованиях является, на наш взгляд, теория адаптации целостного организма к воздействиям внешней среды (педагогического процесса). Принятие системного подхода как методологической основы требует пересмотра многих устоявшихся положений. Это, прежде всего, касается адаптационных возможностей человека при взаимодействии с активным воздействием среды как основного звена в регуляции целесообразной приспособляемости организма. Из теории известно, что темп синтеза нуклеиновых кислот (ДНК, РНК) и белков в клетке и, соответственно, темп образования клеточных структур отстает от интенсивного функционального и физиологического изнашивания этих структур. Энергетический резерв функции дифференцированных клеток в каждый момент ничтожен. Однако, их пластический резерв, напротив, весьма велик. Механизмы ж регулирования пластического

обеспечения функции не обеспечивают «жесткость» соответствия между интенсивностью функционирования структур и интенсивность синтеза белков. В таком случае предусматривается трата части пластического резерва клеток при «работе на износ» [2,3]

Клеточный уровень функционирования и функционирование целостного организма взаимосвязаны, функционирование организма находится в прямой зависимости от процессов, протекающих на уровне единичной клетки. В свою очередь, деятельность клетки подчинена деятельности целостного организма.

Элемент низшего уровня обладает свойствами саморегуляции, самоконтроля и самоуправления. Автономность низших уровней от необходимости постоянного участия в локальных регуляторных процессах. Однако, высшие уровни только тогда могут выполнять свои функции, когда объединяемые ими элементы низшего уровня взаимно-координированы и интегрально действуют в соответствии с авторитетом высшего уровня. Таким образом, обеспечивается централизация регуляторных явлений при сохранении автономности отдельных элементов. Централизация регулирования обеспечивает единство организма как функциональной целостной структуры (Н.А.Аладжанов).

С одной стороны, клетка вписана в деятельность организма, с другой – в окружающую среду, вследствие индивидуального развития (П.К.Анохин).

Разумеется, что данные послышки являются весьма важным субстратом научной организации педагогического процесса, заключающейся в формировании высокой степени надежности организма на психофизиологическом уровне. Большую значимость в этом вопросе приобретают определенные теоретические положения так называемой мотивации, изложенные В.Л.Марищуком, развиваемые одновременно с теорией пластического обеспечения функции организма Ф.З.Меерсона. Автор указывает. Что при достаточно длительном и сильном воздействии экстремальных факторов вслед за перекрестной резистентностью следует перекрестная сенсibilизация, образуя вместе с ней две фазы в стадии повышенной резистентности. Такая фазовость в условиях стресса может характеризоваться как физиологическими реакциями, так и противостоящими изменениями в устойчивости различных показателей психических, психомоторных и других процессов. Эта стрессовая реакция может способствовать достижению поставленной цели.

Таким образом, целевая модель специалиста является системнообразующим фактором в построении процесса профессиональной подготовки. Полный набор знаний, навыков, умений и состояний основных жизнеобеспечивающих систем и профессионально важных качеств не может быть «собран» в единое образование – профессиональную надежность – без учета вышеизложенных методологических посылок. Именно они определяют стратегию включения отобранного содержания в структуру целевой модели [1, 3]

Необходимо знать закономерности адаптации в системном оформлении. Сегодня мы можем констатировать, что социальный заказ (целевая модель) на специалиста определяется не только требованиями научно-технического прогресса, но и возможностями человека.

В связи с этим в целевой модели специалиста должна быть представлена его физическая «формула» (модель), которая должна содержать индикаторные признаки и способы оценки личности, ее физических, психологических и психофизиологических качеств, параметры профессиональной надежности, динамического здоровья и прогноз профессионального долголетия. Эта «формула» предопределяет, также как и другие параметры модели специалиста, средства, методики, виды, направленность профессиональной подготовки и, в частности, той ее части, которая обеспечивает соответствующий уровень личностных качеств.

Подытоживая сказанное, можно констатировать, что целевая модель специалиста определяет цель и задачи подготовки, за которыми следует технология этого процесса.

Примерно 70-75 % параметров целевой модели современного профессионала описываются математически, что вселяет уверенность в построении в недалеком будущем математически оформленных моделей специалистов во всех отраслях человеческой деятельности.

В процессе разработки целевой модели специалиста особое значение приобретает конструирование профессиональной подготовки и, прежде всего, определение ее дидактического наполнения.

Для организации комплексного процесса профессиональной подготовки специалистов необходимо связать в интегративное целое и сфокусировать минимум шесть следующих видов подготовки: теоретическую, формирующую научный и эвристический уровни знаний, навыков, умений; физическую, формирующую динамическое здоровье, устойчивость к гиподинамическому режиму, работоспособность; тренажерную, моделирующую профессиональную деятельность и отдельные ее фрагменты в обычных и экстремальных условиях деятельности; реальную профессиональную деятельность в различных условиях; психологическую, формирующую психологическую готовность к профессиональной деятельности в целом и к отдельным ее фрагментам в жизни; психофизиологическую, формирующую устойчивость психического и физиологического уровней человеческого фактора к экстремальным условиям и тем самым материализующую профессиональные знания, навыки и умения в надежности параметров.

Особое значение в современных условиях придается физической подготовке. Научные разработки последних лет однозначно говорят о том, что решить проблему надежности человеческого фактора без интегративных функций физической подготовки специалиста невозможно.

Идеальная модель как результат интегративного функционирования физической подготовки специалиста включает как минимум следующие составляющие: социальные качества личности; морально-психологические качества; лидерские и престижно-коммуникативные качества; блок теоретических знаний, социальной значимости физической готовности специалиста; прикладные навыки, умения; блок психофизиологических качеств, материализующих профессиональную подготовленность в параметры надежности; физические качества и динамическое здоровье, обеспечивающие высокую

работоспособность и прогнозирующие профессиональное долголетие; блок медико-биологических знаний и антропометрических характеристик; блок специальных качеств для специальностей, требующих «выживание» в экстремальных условиях среды [2].

Установлено, что высокие личностные качества, характеризующие морально-психологический портрет специалиста (целеустремленность, смелость, решительность, активность, силы воли и др.) психофизиологические качества, определяющие устойчивость организма к стрессу и материализующие профессиональные знания, навыки и умения, параметры надежности, а также динамическое здоровье и профессиональное долголетие, наиболее эффективно формируются средствами физической подготовки.

Ускорение научно-технического прогресса в настоящее время требует от физической подготовки специалистов решения по крайней мере трех проблем человеческого фактора: быстрого освоения выбранной профессии на уровне, соответствующем степени развитости конкретной отрасли знаний; профессиональной надежности, включающей надежность знаний, навыков и умений в экстремальных условиях деятельности; сохранения и продления профессионального долголетия.

Все эти проблемы связаны между собой интегративной зависимостью. Очень важно, также, используя средства физической подготовки, оценить физические возможности абитуриента (будущего специалиста) и выпускника учебного заведения, их психологические и психофизиологические качества. От этого в определенной мере зависят высокий уровень подготовки и профессиональное долголетие специалиста.

К сожалению, сегодня физическая подготовка и тесно связанные с ней психологическая и психофизическая подготовка не выполняют в полной мере своих функций в общей системе формирования специалиста. В основном, это связано с отсутствием соответствующих комплексных программ, так как только последние могут содействовать полноценно профессиональной подготовке.

Выводы.

1. Наиболее действенным способом достижения психо-физиологической и психофизической подготовленности является профессионально-прикладная психофизическая подготовка, осуществляемая на всех этапах формирования профессионалов любого профиля.

2. В перспективе актуально конкретизировать ППФП для отдельных профессий и специальностей, создать автоматизированную систему разработки ее индивидуальных программ, разработать тесты и нормативы оценки психофизической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и продуктивной профессиональной работе.

Литература

1. Раевский Р.Т. Профессионально - прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.

2. Полухин Ю.В. Интерес как компонент формирования мотивации к физической культуре у учащейся молодежи / Ю.В. Полухин, И.В. Зенина, Н.И. Брайко // Матер. междунар. научн. симпозиума «Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов. Современные инновационные технологии». – Одесса, 23-25 сентября 2008 – с. 151 – 154.

3. Раєвський Р. Т. Професійно – прикладна фізична підготовка: Навч. посібник / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі – Одеса: Наука і техніка, 2006 – 132 с.

References

1. Raevsky R. T. (2010) Professional'no – prikladnaya fisicheskaya podgotovka v vysshykh uchebnykh zavedeniakh: uchebno – metodicheskoe posobie / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky – Odessa: Nauka i tekhnika, – 380 s.

2. Polukhin Y. V. (2008) Interes kak component formirovaniya motivazii k fisicheskoi kul'ture u uchassheisya molodezhi / Yu. V. Polukhin, I. V. Zenina, N. I. Braiko // Mater. mezhdunar. nauchn. simposiума "Fisicheskoe vospitanie i sportivnoe sovershenstvovanie studentov. Sovremennye innovazionnie tekhnologii" – Odessa, 23 – 25 sentiabria – s. 151 – 154.

3. Raevsky R. T. (2006) Profesiino – prikladna fisichna pidgotovka: Navch. posibnik / R. T. Raevsky, S. V. Khalaidzhi – Odesa: Nauka i tekhnika, – 132 s.

УДК 796.41.091.2

Сорока В.А., Сорока О.І.
старші викладачі

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

СПЕЦІАЛЬНА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Робота присвячена пошуку засобів спеціальної технічної підготовки на розвиток вестибулярної стійкості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки. Мета дослідження – експериментально обґрунтувати програму розвитку вестибулярної стійкості гімнастів 8-10 років засобами спеціальної технічної підготовки. В результаті досліджень було визначено: вихідний рівень розвитку координаційних здібностей; визначено рівень психоемоційної стійкості та рівень спеціальної технічної підготовленості (тести акробатичної підготовки). На підставі вивчення питання була складена програма розвитку вестибулярної стійкості, яка складається з чотирьох, відносно самостійних комплексів вправ, що враховують специфіку рухової діяльності.

В наслідок впровадження програми в навчально-тренувальний процес: підвищився рівень вестибулярної стійкості (за стандартними пробами); зменшився відсоток гімнасток з високим рівнем психоемоційної стійкості;

підвищився рівень технічної підготовленості.

Ключові слова: спортивна гімнастика, психоемоційна стійкість, спеціальна технічна підготовка

Сорока В.А., Сорока Е.И. Специальная техническая подготовка гимнасток 8-10 лет на этапе предварительной базовой подготовки. Работа посвящена поиску средств специальной технической подготовки на развитие вестибулярной устойчивости гимнасток на этапе предварительной базовой подготовки. Цель исследования – экспериментально обосновать программу развития вестибулярной устойчивости гимнасток 8-10 лет средствами специальной технической подготовки. В результате исследований было определено: исходный уровень развития координационных способностей; определен уровень психоэмоциональной устойчивости и уровень специальной технической подготовленности (тесты акробатической подготовки).

На основании изучения вопроса была составлена программа развития вестибулярной устойчивости, которая состоит из четырех относительно самостоятельных комплексов упражнений, учитывающих специфику двигательной деятельности. В результате внедрения программы в учебно-тренировочный процесс: повысился уровень вестибулярной устойчивости (по стандартным пробам); уменьшился процент гимнасток с высоким уровнем психоэмоциональной устойчивости; повысился уровень технической подготовленности.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, психоэмоциональная устойчивость, специальная техническая подготовка

Soroka VA, Soroka EI. Special technical preparation of 8-10 years gymnastics at the pre-basic preparation stage.

The work is devoted to finding the means of special technical training for the development of vestibular stability of gymnasts at the stage of preliminary basic training.

The purpose of the study is to experimentally substantiate the program of development of vestibular stability of gymnasts for 8-10 years by means of special technical training.

Objectives of the study: to investigate the level of vestibular and psycho-emotional stability of gymnasts 8-10 years; to develop the program of development of vestibular stability of gymnasts of 8-10 years with the use of means of special technical training; to experimentally investigate the methodological validity of the developed program.

As a result of the researches it was determined: initial level of development of coordination abilities; the level of psycho-emotional stability and the level of special technical readiness (tests of acrobatic training) were determined.

Based on the study of the problem, a program for the development of vestibular stability, consisting of four, relatively independent sets of exercises, taking into account the specificity of motor activity: a) a set of exercises in equilibrium on a limited plane of support (gymnastic h = 30 cm) - performed choreographic exercises and at an arbitrary pace; b) a complex of exercises with rotation forward - the skill of landing, transition after rotation forward is formed; c) a set of exercises with backward rotation - exercises are performed from a place and "from the tempo" (the skill of rational distribution of equilibrium depending on the solved tasks of performance of an exercise - "to the board", "to the transition" is formed); d) a set of rotational exercises in the longitudinal plane, with combined rotation.

As a result of the program's introduction into the training process: the level of vestibular stability has increased (according to standard tests); decreased percentage of gymnasts with high level of psycho-emotional stability; the level of technical readiness has increased.

Key words: sports gymnastics, psycho-emotional stability, special technical training.

Постановка проблеми. Предметом оцінки в спортивній гімнастиці є точність відтворення наперед заданої форми спортивного вправи згідно історично сформованим вимогам правил змагань. Характерним тут є вибір з великого числа можливих рухів тільки такого, яке, при скоєнні ряду обмежень, найкращим чином задовольняє зазначеним вимогам [4, с. 267].

Виконати рух відразу правильно, без помилок, в звичайних умовах, як правило, виявляється неможливим. Дана обставина дуже ускладнює процес освоєння рухів. Такі помилки обумовлені: закономірностями формування рухової навички; такі, що пов'язані з відсутністю необхідних уявлень про виконання руху [1, с. 24; 2, с. 460].

Таким чином, в основі всіх гімнастичних вправ, якими б складними вони не були, лежать єдині закономірності формування основ техніки і методики навчання. Звідси випливає, що процес навчання різноманітним вправам спортивної гімнастики вже з перших кроків набуває чітку організацію і системність в оволодінні руховими навичками і вміннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективне управління процесом освоєння і вдосконалення гімнастичних вправ на етапі попередньої базової підготовки гімнасток є сучасна динамічна система, що включає індивідуалізовану рухову, технічну, дидактичну і технологічну структури освоєння вправ різної координаційної складності, урахування індивідуальних фізичних і психологічних характеристик гімнасток. Такий підхід розглядається як макрометодика навчання гімнастичним вправам [3, 41с.].

Структурно макрометодика представляє функціональну сукупність довгострокових програм навчання юних гімнасток вправ «школи рухів», базового рівня, спеціалізації, змагальних вправ на опорному стрибку, брусах різної висоти, колоді та вільних вправах.

В практиці навчально-тренувального процесу спортивної гімнастики використовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями [6, с.536].

Серед розглянутої спортивно методичної літератури, педагогічного спостереження і аналізу навчально-тренувального процесу гімнастів, не визначилась цілеспрямована спеціальна підготовка спрямована на розвиток вестибулярної стійкості дітей 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки [5, 41с.].

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки нової методики використання фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивною гімнастикою.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати програму розвитку вестибулярної стійкості гімнастів 8-10 років засобами спеціальної технічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень вестибулярної та психоемоційної стійкості гімнасток 8-10 років.

2. Розробити програму розвитку вестибулярної стійкості гімнасток 8-10 років з використанням засобів спеціальної технічної підготовки.

3. Експериментально дослідити методичну обґрунтованість розробленої програми.

Методи і організація дослідження. Для рішення поставлених задач були застосовані наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод тестів, метод математичної статистики.

Дослідження проводились на протязі 12 місяців в період учбово-тренувального процесу на базі КПНЗ МДЮСШ з опорних видів спорту ДМР зі спортивною гімнастикою міста Дніпро.

В мікроциклі проводилось 5 учбово-тренувальних занять по 2,5 години, на трьох з яких по 1,5 години відводилось на акробатичну підготовку. Загальна кількість годин тренувальних занять в обох групах однакова.

В дослідженнях брали участь 20 гімнасток віком від 8 до 10 років зі спортивним стажем 2-4 роки та спортивною кваліфікацією – 1юнацький, 2 дорослий розряд.

Результати досліджень. 1. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей проводились:

- стандартні тести (проба Яроцького, проба Ромберга);

- тести спеціальної технічної підготовленості – виконання вправи в доскок, в перехід (акробатична зв'язка), стрибок з обертом на 360° з висоти $h=50\text{см}$.

Для того, щоб дослідити, як впливає об'єм вестибулярних навантажень на дію вестибулярної функції, яка виражається у збереженні рівноваги тіла при обертальних та прямолінійних прискореннях, був проведений порівняльний експеримент (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень вестибулярної стійкості за стандартними тестами (контрольна та експериментальна група)

Тести	Проба Яроцького, с		Проба Ромберга, с	
	К	Е	К	Е
$\bar{X}_1 \pm \sigma_1$	17,4±1,95	17,0±1,95	9,4±1,3	9,3±0,65
$\pm m_1$	0,617	0,617	0,411	0,206
P_1	$P_1 > 0,05$		$P_1 > 0,05$	

За допомогою проведення тестів – проби Ромберга та Яроцького, у гімнасток 8-10 років, був проведений вестибулярний аналіз без спеціальної підготовки, за вихідними даними.

За результатами початкових випробувань за допомогою тестів рівень вестибулярної стійкості знаходився на досить низькому рівні: проба Яроцького в середньому виконувалась $17,4\text{с} \pm 1,95$ у контрольній групі, (при нормі – 27-28 с), а в експериментальній $17,0 \text{с} \pm 1,95$, ускладнена проба Ромберга – $9,4 \text{с} \pm 1,3$ (при нормі – 15 с), в експериментальній – $9,3\text{с} \pm 0,65$.

2. Для виявлення психоемоційної стійкості була використана проба з падінням (табл. 2).

До проведення експерименту були отримані такі результати: в контрольній групі вихідний рівень ЧСС до виконання проби становить $83,4 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, в експериментальній – теж $83,4 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Таблиця 2

Психоемоційна стійкість – проба з падінням до експерименту

№ п/п	Вихідний рівень ЧСС (уд./хв.)		Рівень ЧСС після проби (уд./хв.)	
	К	Е	К	Е
$\bar{X}$	83,4	83,4	105,6	108,6
σ	3,9	3,9	5,8	3,9
Вартість проби	$\bar{X}$	-	22,2	25,2
	σ	-	3,9	3,9
Показник психоемоційної стійкості	К		Е	
	60% «низький» 40% «середній»		90% «низький» 10% «середній»	

Після проведення проби підвищення рівню ЧСС в контрольній групі становить $105,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а в експериментальній – $108,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. Вартість проби відповідно в контрольній групі – $22,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, в експериментальній – $25,2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, що на $3,0 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ більше ніж в контрольній групі.

Після проведення проби до експерименту були отримані такі процентні співвідношення: в контрольній групі низький рівень психоемоційної стійкості відмічався у 60% гімнасток, середній рівень – у 40%; в експериментальній групі низький рівень психоемоційної стійкості показали 90% гімнасток, середній рівень – 10%.

Висока кількість досліджуваних експериментальної групи, що показали низький рівень психоемоційної стійкості, на наш погляд, цілком випадкова, оскільки всі спортсменки тренуються під керівництвом одного тренера, в однакових умовах, за однією програмою і при їх поділенні на контрольну та експериментальну групи склалися такі співвідношення.

3. Тести спеціальної технічної підготовленості (за 10 бальною системою):

1) виконання вправи «в доскок» – з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед. Оцінюється якість виконання сальто і точність приземлення;

2) виконання вправи «в перехід» (акробатична зв'язка) – переворот назад (фляк) – сальто назад. Оцінюється якість виконання зв'язки і точність приземлення;

3) стрибок з висоти $h=50\text{см}$ з обертом на 360° в «доскок». Оцінюється якість виконання стрибка і точність приземлення.

Ці координаційні проби використовувалися з урахуванням технічних вимог кваліфікаційних програм (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень вестибулярної стійкості за тестами спеціальної технічної підготовки до експерименту (контрольна та експериментальна група)

№ п/п	з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед		переворот назад (фляк) – сальто назад.		стрибок з висоти $h=50\text{см}$. з обертом на 360° «в доскок»	
	Середній бал		Середній бал		Середній бал	
	К	Е	К	Е	К	Е
$\bar{X}_{1\pm}\sigma_1$	8,4 $\pm$ 0,97	8,7 $\pm$ 1,3	7,6 $\pm$ 0,97	7,4 $\pm$ 0,97	8,1 $\pm$ 1,3	8,5 $\pm$ 1,62
$\pm m_1$	0,615	0,613	0,412	0,207	0,546	0,581
P_1	$P_1 > 0,05$		$P_1 > 0,05$		$P_1 > 0,05$	

Рівень технічної підготовленості в обох групах на початку експерименту однаковий і складає 50% виконання елементів на 10 балів від загальної кількості спроб.

Для виявлення психоемоційної стійкості використовувались проби з падінням (за методикою А.Н. Мішина).

Програма розвитку вестибулярної стійкості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки

Програма розвитку вестибулярної стійкості складається з чотирьох, відносно самостійних комплексів вправ, що враховують специфіку рухової діяльності.

А. Комплекс вправ в рівновазі на обмеженій площині опори (гімнастична колода $h=30\text{см}$). Виконуються хореографічні вправи під рахунок та в довільному темпі. Пridіляється особлива увага збереженню постави і рівноваги, пластичності і виразності рухів.

Б. Комплекс вправ з обертанням вперед. Формується навик приземлення, переходу після обертання вперед. Пridіляється увага стійкому приземленню або раціональному положенню для переходу до іншого елементу.

В. Комплекс вправ з обертанням назад. Вправи виконуються з місця та «з темпу». Формується навик раціонального розподілу рівноваги в залежності від вирішуваних завдань виконання вправи (виконання «в доскок», «в перехід»).

Г. Комплекс вправ з обертанням у повздовжній площині, з комбінованим обертанням. Формується навик перемикання як вісі так і потужності обертання.

Комплекси вправ виконуються на початку основної частини кожного тренувального заняття і доповнюють одне одне. Вправи підбираються в залежності завдань, що вирішуються на занятті. Без зорового контролю вправи виконуються тільки після їх бездоганного засвоєння.

Організація навчально-тренувального процесу в контрольній і експериментальній групах має спільні ознаки і відмінності

Спільні ознаки організації навчально-тренувального процесу: загальний час роботи, об'єм та зміст акробатичних вправ, що виконуються в тижневому мікроциклі.

Відмінності в організації навчально-тренувальних занять:

- акробатичні вправи в контрольній групі виконуються в такій послідовності, в якій вони розташовані в змагальній комбінації з поступовим ускладненням і виконанням зв'язок;

- акробатичні вправи в експериментальній групі на одному занятті виконуються тільки з обертанням вперед або тільки з обертанням назад. Вправи в рівновазі на обмеженій площині опори (комплекс А) та вправи з обертанням у повздовжній площині, з комбінованим обертанням (комплекс Г) виконуються на кожному занятті. Комплекси ускладнюються виконанням вправ без зорового контролю

Результати дослідження

А). Результати педагогічного експерименту *координаційних проб Ромберга та Яроцького* (табл. 4).

Таблиця 4

Оцінка рівня вестибулярної стійкості за стандартними пробами після експерименту

Тести	Проба Яроцького, с		Проба Ромберга, с	
	К	Е	К	Е
$\bar{X}_{1\pm}\sigma_1$	17,4 $\pm$ 1,95	17,0 $\pm$ 1,95	9,4 $\pm$ 1,3	9,3 $\pm$ 0,65
$\pm m_1$	0,617	0,617	0,411	0,206

$\bar{X} \pm \sigma_2$	20,0 $\pm$ 1,62	23,6 $\pm$ 1,62	11,2 $\pm$ 1,3	14,2 $\pm$ 0,65
$\pm m_2$	0,513	0,513	0,411	0,206
P ₁	P ₁ >0,05	P ₁ <0,05	P ₁ >0,05	P ₁ <0,05
P	P<0,05		P<0,05	

Після використання експериментальної програми приріст показників в контрольній та експериментальній групі становить відповідно + 2,6 (проба Яроцького - P<0,05), + 1,8 (проба Ромберга - P<0,05); + 6,6 (проба Яроцького - P<0,05), + 4,9 (проба Ромберга - P<0,05). Аналіз отриманих результатів показав, що рівень вестибулярної функції залишився в контрольній групі на низькому рівні, а експериментальна група показала середній рівень.

Зріст результатів в експериментальній групі після впровадження розробленої методики набагато більший ніж в контрольній. Про це свідчить середнє арифметичне значення показників експерименту: в контрольній групі при виконанні проби Яроцького цей приріст становить +2,6 с, при виконанні проби Ромберга - +1,8 с; в експериментальній групі відповідно проба Яроцького - +6,6 с, проба Ромберга - +4,9 с.

Рівень вестибулярної стійкості за стандартними тестами, проведений в контрольній групі до експерименту становить: проба Яроцького – 17,4 с (в нормі – 30 с); проба Ромберга – 9,4 с (в нормі – 15 с), що вказує на досить низький рівень розвитку вестибулярного апарату. Після проведення експерименту контрольна група показала наступні результати: проба Яроцького – 20,0 с, проба Ромберга 11,2 с.. Приріст результатів в контрольній групі незначний (P₁>0,05).

Б). За результатами **проби з падінням** до проведення експерименту в контрольній групі були отримані такі дані: вихідний рівень ЧСС до виконання проби становить 83,4 уд·хв⁻¹, після виконання проби цей показник збільшився на 22,2 уд·хв⁻¹, що відповідає середньому рівню психоемоційної стійкості, і становить 105,6 уд·хв⁻¹ (табл. 5).

Таблиця 5

Рівень психоемоційної стійкості (проба з падінням) на початку та після експерименту

№	Термін прове-дження	Показ-ники	Група	Вихідний рівень ЧСС (уд.·хв. ⁻¹)		Рівень ЧСС після проби (уд.·хв. ⁻¹)		Вар-тість проби	Показник психоло-гічної стійкості*
				10 с.	1 хв.	10 с.	1 хв.		
1	До експерименту	$\bar{X}_{1. \pm \sigma}$	К	13,9 ± 0,6	83,4 ± 3,9	17,6 ± 1,0	105,6 ± 5,8	22,2 ± 3,9	Н-60%, С-40%
		$\bar{X}_{1. \pm \sigma}$	Е	13,9 ± 0,6	83,4 ± 3,9	18,1 ± 0,6	108,6 ± 3,9	25,2 ± 3,9	Н-90%, С-10%
2	Після експерименту	$\bar{X}_{2 \pm \sigma}$	К	13,7 ± 0,3	82,2 ± 1,9	17,4 ± 1,0	104,4 ± 5,8	22,2 ± 5,8	Н-60%, С-30%, В-10%
		$\bar{X}_{2. \pm \sigma}$	Е	13,6 ± 0,3	81,6 ± 1,9	16,8 ± 0,6	100,8 ± 3,9	19,2 ± 3,9	Н-30%, С-60%, В-10%

Примітка* Н – низький рівень стійкості, С – середній рівень стійкості, В – високий рівень стійкості.

Після проведення експерименту були отримані наступні результати: до виконання проби вихідний рівень ЧСС дорівнює 82,2 уд·хв⁻¹ після проби підвищення показника пульсу відмічалось на те ж саме значення, що і до проведення тесту – 22,2 уд·хв⁻¹, що відповідає середньому рівню психоемоційної стійкості і становило при цьому 104,4 уд·хв⁻¹, Показник ЧСС в контрольній групі зменшився на 1,2 уд·хв⁻¹, ніж до проведення експерименту.

До проведення експерименту в експериментальній групі за результатами того ж тесту були отримані такі дані: вихідний рівень ЧСС становить 83,4 уд·хв⁻¹. Після проби відмічалось підвищення пульсу на 25,2 уд·хв⁻¹, що відповідає низькому рівню психоемоційної стійкості. Цей показник на 3,0 уд·хв⁻¹ більше, ніж в контрольній групі.

Після використання запропонованої методики експериментальна група вийшла на такий рівень: вихідне значення ЧСС дорівнює 81,6 уд·хв⁻¹ після проведення повторного тестування ЧСС дорівнює 100,8 уд·хв⁻¹. Ефективність проби відповідно 19,2 уд·хв⁻¹, що на 6 уд·хв⁻¹ менше, ніж до проведення експерименту. Тобто в експериментальній групі зменшення показника пульсу на 4,8 уд·хв⁻¹ більше, ніж в контрольній.

В середньому після експерименту контрольна група вийшла на такі процентні відношення: переважно 60% - низький рівень, 30% - середній рівень, 10 % - високий рівень; експериментальна група отримала 30 % - низький рівень, переважно 60 % - середній рівень, 10 % високий рівень.

Контрольна група показала досить незадовільний рівень психоемоційної стійкості, на відміну від експериментальної. Ступінь психічної напруги, пов'язана з ризиком, після проведення експерименту в контрольній групі залишилась на тому ж рівні, що і до експерименту, а в експериментальній групі показник ЧСС після експерименту зменшився на 6 уд·хв⁻¹, що вказує на підвищення рівня психоемоційної стійкості після впровадження запропонованої методики (рис. 1, 2).



Рис.1. Рівень психоемоційної стійкості (проба з падінням%) на початку та після експерименту (контрольна група)

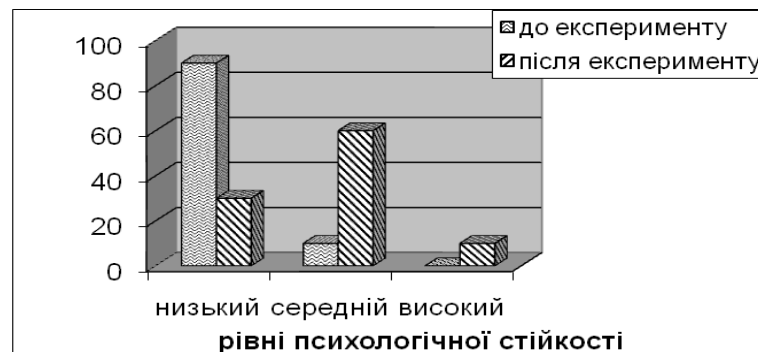


Рис.2. Рівень психоемоційної стійкості (проба з падінням%) на початку та після експерименту (експериментальна група)

В). За результатами **виконання тестів базової технічної підготовки** спостерігається приріст якості виконання як в контрольній, так і в експериментальній групі (табл. 6).

Таблиця 6

Ювенільні та дефінітивні показники технічної підготовленості гімнасток 8-10 років					
Тести	Група	$\bar{X} 1 \pm \sigma 1$	$\bar{X} 2 \pm \sigma 2$	P1	P
з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед	К	8,4±0,97	9,0 ± 1,3	>0.05	<0.05
	Е	8,7 ± 1,3	10,0 ± 1,62	<0.05	
переворот назад (фляк) – сальто назад.	К	7,6 ± 0,97	9,2 ± 0,65	>0.05	>0.05
	Е	7,4±0,97	9,7 ± 0,97	<0.05	
стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок»	К	8,1±1,3	9,1 ± 1,3	>0.05	<0.05
	Е	8,5 ± 1,62	9,8 ± 0,65	<0.05	

Контрольна група до експерименту за результатами тесту «з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед» середній бал – 8,4, після експерименту – 9,0; тест «переворот назад (фляк) – сальто назад» середні бали до та після експерименту відповідно 7,6 та 9,2 бали; тест «стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок» – 8,1бали на початку та 9,1бали після.

В експериментальній групі за даними тестів були отримані такі результати: «з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед» до експерименту середній бал – 8,7, після впровадження розробленої методики – 10,0 бали; тест «переворот назад (фляк) – сальто назад» середні бали до та після експерименту відповідно 7,4 та 9,7 бали; тест «стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок» – 8,5 бали на початку та 9,8 бали після.

Порівняння результатів в обох групах представлені у таблиці 7.

За результатами виконання вправ базової технічної підготовленості до і після експерименту зріст результатів становить: в контрольній групі – тест «з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед» - +0,6±0,33, в експериментальній - +1,3±0,32 (P<0,05); тест «переворот назад (фляк) – сальто назад» в контрольній групі - +0,8±0,32, в експериментальній - + 2,3±0,27 (P<0,05), тест «стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок» в контрольній групі - +1,0±0,33 в експериментальній - + 1,3±0,97 (P<0,05).

Таблиця 7

Зміна рівня технічної підготовленості після експерименту

Група	Значення	з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед	переворот назад (фляк) – сальто назад.	стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок»
Контр. гр.	$\bar{X}_{2\pm}\sigma_2$	+0,6±0,33	+0,8±0,32	+1,0±0,33
Експ. гр.	$\bar{X}_2 \pm \sigma_2$	+1,3±0,32	+2,3±0,287	+1,3±0,97
P ₂		P ₂ <0,05	P ₂ <0,05	P ₂ <0,05

В результаті проведення в контрольній групі тестів технічної підготовки при виконання тесту «з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед», тесту «переворот назад (фляк) – сальто назад» та при виконанні тесту «стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок» достовірності розбіжності нема (P₁>0.05).

Достовірність розбіжності результатів спостерігається при виконанні таких вправ в експериментальній групі (P₁<0.05).

Між контрольною та експериментальною групою при виконання першої та третьої групи вправ (тести «з 4,5 кроків розбігу – сальто вперед» та «стрибок з висоти h=50см. з обертом на 360° в «доскок») є достовірність розбіжності, при виконання обертання «переворот назад (фляк) – сальто назад» достовірності розбіжності нема (P>0.05).

Висновки

1. В практиці навчально-тренувального процесу спортивної гімнастики використовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями.

Серед розглянутої спортивно методичної літератури, педагогічного спостереження і аналізу навчально-тренувального процесу гімнастів, не визначилась цілеспрямована спеціальна підготовка спрямована на спеціально технічну підготовку гімнасток 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки.

2. В результаті проведення експерименту досліджено рівень вестибулярної стійкості гімнасток 8-10 років. Дослідження показали, що рівень вестибулярної стійкості в контрольній та експериментальній групах, досить низький.

3. Розроблена програма розвитку вестибулярної стійкості, яка складається з чотирьох, відносно самостійних комплексів вправ, що враховують специфіку рухової діяльності: комплекс вправ в рівновазі на обмеженій площині опори (гімнастична колода h=50см); комплекс вправ з обертанням вперед; комплекс вправ з обертанням назад; комплекс вправ з обертанням у повздовжній площині, з комбінованим обертанням. В кожному комплексі використовуються вправи без зорового контролю які виконуються тільки після їх бездоганного засвоєння.

4. Модифікована програма розвитку координаційних здібностей гімнастів на етапі попередньої базової підготовки надала можливості підвищити показники функціональних проб. Крім того, виявлено підвищення рівня психоемоційної стійкості та технічних показників.

5. На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що застосування методики розвитку вестибулярної системи у дівчат 8-10 років, дозволить удосконалювати стійкість вестибулярної функції, що виражається у збереженні рівноваги тіла при обертальних і прямих прискореннях.

6. Запропонована програма для розвитку вестибулярної стійкості у юних гімнасток, може бути впровадженою в навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки.

Продовжити дослідження передбачається в напрямку виявлення залежності зорового і слухового аналізаторів на якість руховий дій.

Література

1. Балобан В.Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В.Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - №6. - С.14-24.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / В.Н. Платонов. - К.: Олимп.лит., 2004. - Т.4. - С.459-463.
3. Садовски Е. Регуляция позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. Садовски, В. Балобан, Т. Нижниковски, А. Мастелаж // Теория и практика физ.культуры. -2011.-№8.-С. 37-42
4. Сорока В.А. Інновації в методиці навчання базовим гімнастичним вправам на видах чоловічого багатоборства. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи». Наук. журнал «Молодий вчений» № 3.1 (43.1) березень 2017 року. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича м. Чернівці, 2017. С. 265-269
5. Сорока В.А. Управління, контроль, моделювання та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // методичні рекомендації, ПДАФКіС, Дніпро. 41 с. 2017
6. Сорока В.А. Психофізіологічні засоби відновлення в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток. / В.А. Сорока, О.І. Сорока // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.Д. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97)18. 633с. С. 534-538

References

1. Baloban V.N. Makrometodika obucheniya akrobaticheskim uprazhneniyam slozhnym po koordinatsii / V.N. Baloban // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. - 2010. - №6. - S. 14-24.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte // Entsiklopediya olimpiyskogo sporta: v 5 t. / V.N. Platonov. - K.: Olimp.lit., 2004. - T. 4. - S. 459-463.
3. Sadovski Ye. Regulyatsiya pozy yunikh sportsmenov pri reshenii dvigatelnykh zadach na ustoychivost tela v ravnovesii / Ye. Sadovski, V. Baloban, T. Nizhnikovski, A. Mastelazh // Teoriya i praktika fiz.kultury. - 2011. - №8. - S. 37-42
4. Soroka V.A. Innovatsii v metoditsi navchannya bazovim gimnastichnim vpravam na vidakh cholovichogo bagatoborstva. / V.A. Soroka, O.I. Soroka // Mizhnarodna naukoivo-praktichna konferentsiya «Fizichna kultura i sport: dosvid ta perspektivi». Nauk. zhurnal «Molodiy vcheniy» № 3.1 (43.1) berezen 2017 roku. Chernivetskiy natsionalniy universitet imeni Yuriya Fedkovicha m. Chernigiv, 2017. S. 265-269
5. Soroka V.A. Upravlinnya, kontrol, modelyuvannya ta prognozuvannya pidgotovki sportsmeniv v sportivniy gimnastitsi. / V.A. Soroka, O.I. Soroka // metodichni rekomendatsii, PDAFKiS, Dnipro. 41 s. 2017
6. Soroka V.A. Psikhofiziologichni zasobi vidnovlennya v navchalno-trenavalnomu protsesi yunikh gimnastok. / V.A. Soroka, O.I. Soroka // NAUKOVIY ChASOPIS Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.D. Dragomanova. Seriya №15. «Naukoivo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi / Fizichna kultura i sport» zb. naukovikh prats / Za red. O.V. Timoshenka. - K.: Vid-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2018. - Vipusk 3K (97)18. 633s. S. 534-538

УДК 796.41.091.2:611.7

Сорока В.А., Сорока О.І. старші викладачі
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВИЗНАЧЕННЯ ВЕЛИЧИН НАВАНТАЖЕННЯ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ ГІМНАСТОК ПРИ РІЗНИХ ВАРІАНТАХ ПРИЗЕМЛЕННЯ

На підставі біомеханічного аналізу визначено структуру рухових дій гімнасток в контактному періоді нестандартного приземлення.

Мета дослідження – визначити характер і величину навантаження на опорно-руховий апарат спортсменок при різних варіантах приземлення.

В ході дослідження вирішувались наступні завдання: визначалась структура рухових дій гімнасток в контактному періоді нестандартного приземлення; визначались найбільш травмонебезпечні варіанти приземлення за величиною зусиль, які долають ОРА спортсменок.

В результаті досліджень було проведено аналіз фазової структури рухових дій гімнасток в контактному періоді нестандартного приземлення, який дозволив уявити руховий склад системи рухів, що складаються з фаз: початкового контакту з опорою, амортизації і подальшого гасіння швидкості. У процесі аналізу величин зусиль, які долають ОРА спортсменок, визначено, що найбільш травмонебезпечними є приземлення на випрямлені ноги

Надано рекомендації щодо виконання дій самостраховки гімнасток.

Ключові слова: гімнастика, опорно-руховий апарат, нестандартне приземлення, самостраховка.

Сорока В.А., Сорока Е.И. Определение величины нагрузки на опорно-двигательный аппарат гимнасток при различных вариантах приземления. На основании биомеханического анализа определена структура двигательных действий гимнасток в контактном периоде нестандартного приземления.

Цель исследования - определить характер и величину нагрузки на опорно-двигательный аппарат спортсменок при различных вариантах приземления.

В ходе исследования решались следующие задачи: определялась структура двигательных действий гимнасток в контактном периоде нестандартного приземления; определялись наиболее травмоопасные варианты приземления по величине усилий, испытываемых ОДА спортсменок.

В результате исследований был проведен анализ фазовой структуры двигательных действий гимнасток в контактном периоде нестандартного приземления, который позволил представить двигательный состав системы движений, состоящих из фаз: начального контакта с опорой, амортизации и последующего гашения скорости. В процессе анализа величин усилий, испытываемых ОДА спортсменок, определено, что наиболее травмоопасными являются приземления на выпрямленные ноги

Даны рекомендации по выполнению действий самостраховки гимнасток.

Ключевые слова: гимнастика, опорно-двигательный аппарат, нестандартное приземления, самостраховка.

Soroka VA, Soroka EI Determination of the load value of exercise and motor gymnastock with different landing options. Biomechanical studies show that the basic elements are not associated with completely specific biomechanical parameters of the movements, because each of these elements of technology is a microgroup of related movements having the same structure. On the basis of biomechanical analysis, the structure of gymnastics movement during the contact period of non-standard landing was determined.

The purpose of the study is to determine the nature and magnitude of the load on the musculoskeletal system of athletes

with different landing options.

The following tasks were solved in the course of the study: the structure of the gymnasts' movement actions during the contact period of non-standard landing was determined; the most traumatic landing options were identified by the greatest effort overpassed by music and machine athletes. The most traumatic variants of performance of landing actions of movement of landing at performance of exercises with performance of rotations forward and back are investigated.

As a result of the research, the phase structure of the gymnasts' motions in the contact period of non-standard landing was analyzed, which made it possible to imagine the motive composition of the system of movements consisting of the phases: initial contact with the support, depreciation and subsequent damping of speed. In the process of analyzing the magnitude of the effort that overcomes ORA sportswomen, it is determined that landing on straight legs is the most dangerous. It is found that flexion of the legs at the knee joint 135° reduces the load by an average of 15.4%; at a bending angle of 90° - by 34.1%, and at 45° - by 47.6%.

Recommendations are given on how to perform gymnast self-insurance.

Key words: gymnastics, musculoskeletal system, non-standard landing, self-insurance.

Постановка проблеми. Спортивна гімнастика відноситься до групи видів спорту з стабілізованою кінематичною структурою координаційно складних рухів та дій, виконуваних в відносно постійних умовах без прямого контакту з суперником. На етапі попередньої базової підготовки гімнасти освоюють надскладні елементи, але тренер не завжди може надати допомогу в разі невдалого виконання, а в деяких ситуаціях він може навіть нашкодити спортсмену [1, 2, 200].

Якщо прийоми страхівки і допомоги ще якимось розкриваються, то наявність в навчально-тренувальному процесі прийомів самострахування лише декларується. Забезпечити успішність навчально-тренувального процесу можна освоєнням не тільки раціональної техніки і методики навчання гімнастичним вправам, а й прийомів і способів самострахування.

Предметом оцінки в спортивній гімнастиці є точність відтворення наперед заданої форми спортивного вправи згідно історично сформованим вимогам правил змагань. Характерним тут є вибір з великого числа можливих рухів тільки такого, яке, при скоєнні ряду обмежень, найкращим чином задовольняє зазначеним вимогам.

Біомеханічні дослідження показують, що базові елементи не пов'язані з абсолютно певними біомеханічними параметрами рухів, бо кожен даний елемент техніки є мікрогрупою споріднених рухів, що мають одну і ту ж структуру.

Виконати рух відразу правильно, без помилок, в звичайних умовах, як правило, виявляється неможливим. Дана обставина дуже ускладнює процес освоєння рухів. Такі помилки обумовлені: закономірностями формування рухової навички; такі, що пов'язані з відсутністю необхідних уявлень про виконання руху.

Таким чином, в основі всіх гімнастичних вправ (якими б складними вони не були) лежать єдині закономірності формування основ техніки і методики навчання. Звідси випливає, що процес навчання різноманітним вправам спортивної гімнастики вже з перших кроків набуває чітку організацію і системність в оволодінні руховими навичками і вміннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Велике значення на етапі попередньому етапі розучування вправи приділяється спеціальній технічній підготовці [3, с. 204]. Аналіз педагогічних спостережень і відеозаписів показав, що при невдалому виконанні вправ, що призводять до падінь і зривів зі снаряду (травмонебезпечним ситуацій), гімнастки приземляються на найрізноманітніші частини тіла і виконують найрізноманітніші рухові дії, для того щоб уникнути травми. Так, вони приземляються на ноги з «перекрутів» або «недокрутів», в упор лежачи на напівзігнуті руки або в упор на руки [2, с. 240; 4, с. 640].

В результаті опитування тренерів встановлено, що дуже часто травми відбуваються в тому випадку, коли гімнастка приземлюється з повністю випрямленим хребетним стовпом і на прямі ноги або підставляє при падінні прямі руки. Реакція опори і прискорення сили тяжіння є основними причинами появи великих за величиною ударних навантажень і, як наслідок, серйозних травм при таких способах приземлення.

Одна з основних помилок в приземленнях, що призводять до травм, – це приземлення на розслаблені або занадто «жорсткі» ноги. Специфічною особливістю невдалого приземлення є гасіння динамічного удару як наслідок взаємодії з опорою падаючого тіла. Навантаження на ОРА становить від 1,5 до десятикратного перевищення ваги спортсменки в залежності від висоти попереднього зльоту і характеру лінійного переміщення на низхідній частині траєкторії польоту [1, с. 218; 5, с. 241].

Мета роботи – визначити характер і величину навантаження на ОРА спортсменок при різних варіантах невдалого приземлення.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру рухових дій гімнасток в контактному періоді нестандартного приземлення.
2. Визначити найбільш травмонебезпечні варіанти приземлення за величиною зусиль, які долають ОРА спортсменок.

Методика і організація досліджень. В роботі використовувались метод аналізу літературних джерел, метод педагогічного спостереження, контрольних вправ та експертних оцінок, медико-біологічний метод, метод математичної статистики.

Дослідження проводились на базі ДЮСШ зі спортивної гімнастики міста Дніпро. В дослідженнях прийняли участь 24 гімнастки віком 9-10 років.

У процесі досліджень моделювалися варіанти приземлень з різних видів багатоборства:

- 1) зіскок з висоти ($h=120$ см) на ноги з наявністю обертального руху тулуба вперед або назад («перекрут», «недокрут»);
- 2) варіанти падінь з приземленням в упор лежачи з різною постановкою рук на опору.

Аналіз фазової структури рухових дій гімнасток в контактному періоді нестандартного приземлення дозволив уявити руховий склад системи рухів, що складаються з фаз: початкового контакту з опорою, амортизації і подальшого гасіння швидкості.

Результати дослідження. Приземлення є руховим актом з наявністю елементів попереджувального характеру.

Аналіз техніки виконання приходу на опору показав, що в момент зіткнення з опорою (фаза I) у всіх представлених варіантах приземлень здійснюється первинне гасіння швидкості тіла нижніми кінцівками з протидією неоднорідним ущільненням верхньої частини маси тіла і його зчеплення з опорою.

В другій фазі, гімнастки виконують однорідні і поступові гасіння швидкості руху з одночасним посиленням зчеплення тіла (або частин) з опорою. Ця фаза є найбільш оптимальною при виконанні необхідних дій для відновлення рівноваги або виходу з небезпечного становища.

Завершальні дії (фаза III) є продовженням пружинного протидії опорі і силі тяжіння з подальшим зчепленням з опорою. У цій фазі практично ніяких відновлюють дій виконати неможливо.

Порівняльний аналіз тривалості виконання рухових дій самостраховки показав, що в приземленні на прямі ноги найтривалішою є перша ударна фаза ($t = 140$ мс). Відомо, що чим довший вплив сили, то більша її наслідки (табл. 1).

Таблиця 1

Хронограма тривалості виконання різних фаз нестандартних приземлень

Вид приземлення	Фаза, мс			Загальний час
	I	II	III	
На прямі ноги	140	100	360	600
Під кутом 135°	100	160	660	920
Під кутом 90°	80	100	500	680
Під кутом 45°	40	80	400	520

Абсолютне значення величини сили реакції опорі в цей момент досягає близько 300 кг.

Дві інші фази значно коротше і не становлять серйозної загрози ОРА гімнасток.

Залежно від кута згинання ніг в колінному суглобі тривалість фази початкового контакту значно знижується з 100 до 40 мс.

З усіх варіантів нестандартного приземлення самим навантажувальним і неефективним є приземлення зі згинанням ніг під кутом 135° . Гасіння вертикальної складової здійснюється дуже тривалий час у всіх фазах руху, в результаті чого різко зростає загальний час виконання амортизуючих дій – близько 920 мс.

Збільшення амплітуди виконання амортизаційних дій вкорочує тривалість всіх фаз руху і, як наслідок, знижує навантаження на ОРА гімнасток. При різних варіантах приземлень величина навантаження на ОРА гімнасток неоднакова.

Встановлено, що найбільше навантаження відчувають спортсменки при приземленні на «жорсткі», практично на прямі ноги (табл. 2). Величина зусиль при цьому досягає $7,6 \pm 1,1$ кг/кг ваги тіла гімнастки.

Таблиця 2

Показники навантаження на ОРА гімнасток при різних варіантах приземлень, кг/кг

На жорсткі ноги	Кут згинання в колінному суглобі			Зсув тулуба вперед		Зсув тулуба назад		
	135°	90°	45°	На жорсткі ноги	У випад	На жорсткі ноги	У випад назад	У сід зі згинанням
$7,6 \pm 1,1$	$6,5 \pm 0,9$	$5,0 \pm 0,8$	$4,0 \pm 0,7$	$5,5 \pm 0,8$	$5,0 \pm 0,8$	$6,2 \pm 0,9$	$4,2 \pm 0,8$	$3,2 \pm 0,7$

В ході досліджень визначено, що чим більший кут згинання ніг в колінному суглобі, тим менша величина навантаження припадає на ОРА спортсменки. Так, при куті згинання в 135° величина навантаження становить $6,5 \pm 0,9$ кг, а при кутах в 90° і 45° вона знижується відповідно до $5,0 \pm 0,8$ і $4,0 \pm 0,7$ кг. У відсотковому відношенні, щодо приземлення на жорсткі ноги, це становить 15,4; 34,1 і 47,6%. Дана ситуація досить легко пояснюється законами механіки.

За результатами додаткових досліджень встановлено, що на ОРА діє момент сили тяжіння, вектор якого змінюється за величиною. Це пов'язано з величиною плеча сили тяжіння, проекція якого на площу опорі в процесі виконання вправи змінюється. Чим менше плече, тим менше і сила, що діє на це плече. Крім того, прихід в глибокий присід протікає довше за часом, і це дозволяє гімнастці триваліше чинити опір дії сили тяжіння і значно знизити ударні навантаження в момент постановки ніг на опору. При куті згинання в колінному суглобі 90° величина навантаження знижується до $5,0 \pm 0,8$, а при 45° досягає значення $4,0 \pm 0,7$ кг.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про можливість зниження навантаження на ОРА гімнастки в разі невдалого виконання елемента за рахунок збільшення тривалості присідання і виконання приземлення в глибокий присід.

При падінні зі зміщенням тулуба назад, як і при зміщенні тулуба вперед, з приземленням на жорсткі ноги величина ударного навантаження досягає досить великих значень і становить $6,2 \pm 0,9$ кг/кг ваги тіла гімнастки. Механізм появи таких значень такої ж, як і при приземленні гімнастки з обертанням тулуба вперед.

Приземлення з виставленням ноги в випад знижує величину ударного навантаження майже на 50% і становить відповідно $4,2 \pm 0,8$ кг. Ще більше ці значення знижуються при приземленні в сивий з різким згинанням в тазостегнових суглобах ($3,2 \pm 0,7$ кг). Різке згинання дозволяє істотно пом'якшити ударну навантаження за рахунок поступаєть роботи

м'язів і знизити ризик виникнення травми.

Висновки. 1. У сучасних літературних джерелах інформація про самостраховку представлена у вигляді коротких описових варіантів, заснованих на педагогічному досвіді авторів, що не може задовольняти сучасним вимогам до технічної підготовки гімнасток. Системне уявлення про самостраховку, як важливої складової рухової діяльності в сучасній і досить складній гімнастиці, представляється скрутним в зв'язку з відсутністю в теорії інформації з цього питання.

2. Аналіз фазової структури рухових дій гімнасток в контактному періоді нестандартного приземлення дозволив уявити руховий склад системи рухів, що складаються з фаз: початкового контакту з опорою, амортизації і подальшого гасіння швидкості.

3. У процесі аналізу величин зусиль, які долають ОРА спортсменок, визначено, що найбільш травмонебезпечними є приземлення на випрямлені ноги. Встановлено, що згинання ніг в колінному суглобі в 135° знижує навантаження в середньому на 15,4%; при куті згинання 90° – на 34,1%, а при 45° – на 47,6%.

Література

1. Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена: Монография / В.Н. Болобан. - К.: НУФВСУ, изд - во «Олимп. лит.», 2013. - 232с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1/Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт. – 2014. – 368 с.:ил.
3. Сорока В.А. Особливості методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А. Сорока, Е.І. Сорока // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції. Зб. № 18: – Вінниця: Т. 2, ВДПУ, 2014 – С. 198-205
4. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А.Сорока, Е.І. Сорока // Наука і вища освіта : тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. / Класичний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2014 – С. 642-644.
5. Сорока В.А. Методика специально-технической подготовки юных гимнасток с учетом возрастной динамики скоростно-силовых качеств / В.А.Сорока, Е.І. Сорока // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год :– Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 1. С. 239-242

References

1. Boloban V.N. Regulyatsiya pozy tela sportsmena: Monografiya / V.N. Boloban. - K.: NUFVSU, izd - vo «Olimp. lit.», 2013. - 232s.
2. Gaverdovskiy Yu.K. Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki: uchebnyy v 2 t. – T.1/Yu.K. Gaverdovskiy. – M.: Sovetskiy sport. – 2014. – 368 s.:il.
3. Soroka V.A. Osoblivosti metodiki navchannya vpravam na vidakh gimnastichnogo bagatoborstva / V.A.Soroka, Ye.I. Soroka // Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsii : Materiali IX Mizhnarodnoi naukovopraktichnoi konferentsii. Zb. № 18: – Vinnitsya: T. 2, VDP, 2014 – S. 198-205
4. Soroka V.A. Innovatsiyni pidkhodi do metodiki navchannya vpravam na vidakh gimnastichnogo bagatoborstva / V.A.Soroka, Ye.I. Soroka // Nauka i vishcha osvita : tezi dopovidey XXII Mizhnar. nauk. konf. / Klasichniy universitet. – Zaporizhzhya : KPU, 2014 – S. 642-644.
5. Soroka V.A. Metodika spetsialno-tekhnicheskoy podgotovki yunikh gimnastok s uchetom vozrastnoy dinamiki skorostno-silovykh kachestv / V.A.Soroka, Ye.I. Soroka // Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kulture, sportu i turizmu : Materialy XV Mezhdunar. nauch. sessii po itogam NIR za 2016 god :– Minsk : BGUFK, 2017. – Ch. 1. S. 239-242

УДК 796.071.5

Станкевич Л.Г.
к.фіз.вих.і сп., доцент,
Земцова І.І.
к.б.н., доцент
НУФВСУ України, Київ

КОРЕКЦІЯ СТАНУ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ТРЕНУЮТЬСЯ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Серед безлічі показників, що характеризують властивості еритроцитів, найбільш важливим є їх резистентність- стійкість до руйнівних впливів різних факторів, яка є інтегральним показником, що дозволяє судити про функціональний стан еритроцитів. Висока резистентність підвищує працездатність, сприяє протидії розвитку стомлення та забезпеченню процесів відновлення в умовах тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, тренуваних на витривалість. **Мета:** підвищення фізичної працездатності спортсменів, тренуваних на витривалість, за допомогою дієтичних добавок з антиоксидантною дією. **Матеріали і методи.** Перекисну резистентність еритроцитів досліджували за модифікованим методом Ідельсона Л.І. [2] на фотометрі LP-400, „Dr.Lange” (Німеччина). Статистичну обробку одержаних даних проводили за допомогою стандартних комп'ютерних програм. **Результати:** Аналіз даних наукової літератури і власні дослідження свідчать, що поруч із специфічними чинниками підвищення фізичної працездатності велику перспективність має застосування позатренувальних засобів, серед яких велику ефективність

мають харчові ергогенні засоби. Використовувані дієтологічні добавки викликали позитивний вплив на перекисний гемолиз еритроцитів та покращили спортивні результати при виконанні контрольної роботи представниками спортивної ходьби, яка склала 15 км. **Висновки.** Отримані результати відкривають широкі можливості для використання одного з додаткових засобів підвищення фізичної працездатності спортсменів високого класу, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, а також спортсменами інших видів спорту, тренуваних на витривалість.

Ключові слова: спорт, витривалість, харчування, гемолиз, кров, метаболізм.

Станкевич Л.Г., Земцова И.И. Коррекция состояния антиоксидантной системы спортсменов, тренирующихся на выносливость. Среди множества показателей, характеризующих свойства эритроцитов, наиболее важным является их резистентность - устойчивость к разрушительным воздействиям различных факторов, которая является интегральным показателем, позволяющим судить о функциональном состоянии эритроцитов. Высокая резистентность повышает работоспособность, способствует противодействию развитию утомления и обеспечению процессов восстановления в условиях тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, тренирующихся на выносливость. **Цель:** повышение физической работоспособности спортсменов, тренирующихся на выносливость, с помощью диетических добавок. **Материалы и методы.** Перекисную резистентность эритроцитов исследовали по модифицированному методу Идельсона Л.И. [2] на фотометре LP-400, "Dr.Lange" (Германия). Статистическую обработку полученных данных проводили с помощью стандартных компьютерных программ. **Результаты:** Анализ данных научной литературы и собственные исследования показывают, что рядом со специфическими факторами повышения физической работоспособности большую перспективность имеет применение внутренировочных средств, среди которых большую эффективность имеют пищевые эргогенные средства. Используемые диетологические добавки вызвали положительное влияние на перекисный гемолиз эритроцитов и улучшили спортивные результаты при выполнении контрольной работы представителями спортивной ходьбы, которая составила 15 км. **Выводы.** Полученные результаты открывают широкие возможности для использования одного из дополнительных средств повышения физической работоспособности спортсменов высокого класса, специализирующихся в спортивной ходьбе, а также спортсменами других видов спорта, тренирующихся на выносливость.

Ключевые слова: спорт, выносливость, питание, гемолиз, кровь, метаболізм.

Stankevych Liudmyla, Zemtsova Iryna. Correction of the antioxidant system of endurance athletes. Among the many indicators characterizing the properties of erythrocytes, the most important is their resistance - resistance to the destructive influences of various factors, which is an integral indicator that allows to judge the functional state of erythrocytes. High resistance increases efficiency, helps to counter the development of fatigue and ensure recovery processes in the conditions of training and competitive activity of endurance-trained athletes. **Objective:** To increase the physical performance of endurance-trained athletes with the help of dietary supplements with antioxidant action. **Materials and methods.** Erythrocyte peroxide resistance was investigated by the modified method of Idelson L.I. [2] on the LP-400 photometer "Dr.Lange" (Germany). Statistical processing of the obtained data was performed using standard computer programs. **Results:** The analysis of scientific literature data and own research show that besides the specific factors of increasing physical performance, the use of non-training means, among which nutritional ergogenic agents, have great potential. Used dietary supplements had a positive effect on the erythrocyte peroxide hemolysis and improved athletic performance by performing a 15 km walking test. **Conclusions.** The obtained results open wide possibilities to use one of the additional means of improving the physical performance of high-end athletes who specialize in walking, as well as athletes of other endurance-trained sports.

Key words: sport, endurance, nutrition, hemolysis, blood, metabolism.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Одним з актуальних питань сучасного спорту є вивчення стану антиоксидантного захисту організму під час напруженої м'язової діяльності і пошук способів його корекції. Основою для таких досліджень є розуміння сутності процесу перекисного окиснення ліпідів (ПОЛ) на всіх рівнях організації організму.

Мембранні структури клітини і субклітинні утворення дуже чутливі до впливів на організм різних екстремальних факторів. Це може проявлятися в порушенні будови названих структур, зміні їх проникності і дезінтеграції, що призводить до порушення життєдіяльності клітини [4, 17-25]. Серед ряду екстремальних чинників виділяється стресовий вплив фізичного навантаження, яке тягне за собою активацію процесу ПОЛ.

ПОЛ – це фізіологічний процес, який постійно відбувається у біологічних мембранах і бере участь у важливих функціях біосинтезу ряду біологічно активних речовин, оновленні клітинних мембран, проведенні нервового імпульсу, є необхідним ланцюгом окиснювального фосфорилювання в мітохондріях тощо.

Разом із тим взаємодія продуктів ПОЛ (гідроперексидів, перекису ліпідів, а також інших сполук - спиртів, кетонів, альдегідів) з ліпідами мембран, обумовлює зміну ряду фізико-хімічних властивостей останніх, а саме: зниження гідрофобності, збільшення проникності для іонів Ca^{2+} , Na^{+} , як наслідок, прояв в мембрані гідрофільних "пор". Це, в свою чергу, веде до порушення проникності мембран, пригнічення активності дихальних ферментів, порушення спорідненості дихання та фосфорилювання. Посилена активація процесів ПОЛ може порушити стабільність ліпідного шару мембрани, аж до її розриву [4, 34-35, 5, 34-40].

Відмічається також можливість негативного впливу ПОЛ на показники крові, що пов'язано, насамперед, з високою

чутливістю еритроцитарних мембран до ПОЛ. При цьому і сам гемоглобін, що звільняється, здатний до генерації вільних радикалів, що може негативно впливати на фізичну працездатність спортсменів [3, 75-82].

За умов звичайних стресових ситуацій, незначної відносної гіпоксії та помірних фізичних навантажень активація ПОЛ обмежена. Це забезпечується постійним функціонуванням достатньо надійної антиоксидантної системи, яка обмежує ПОЛ у всіх ланках. Проте характерні для спорту великі фізичні навантаження в сполученні емоційним стресом, наприклад, у змагальній діяльності, викликають значну активацію ПОЛ. Руйнування клітинних мембран вільними радикалами – один з важливих факторів стомлення, що порушує ресинтез АТФ і хід відновлювальних процесів. Пригнічення активності ферментних систем, яке відбувається, подовжує період відновлення після тренувальних занять, що ускладнює формування необхідного рівня підготовленості [8, 487-490].

Визначення закономірностей впливу та стану ПОЛ при м'язовій діяльності створює передумови для пошуку шляхів підвищення стійкості організму до певних фізичних навантажень, насамперед через цілеспрямований вплив на функціональний стан антиоксидантної системи, використовуючи жирні та водорозчинні антиоксиданти, а також активатори антиоксидантних ферментів [9, 47-51].

Оскільки заняття спортом пов'язані із значними витратами енергії, глибокими морфологічними та функціональними перебудовами в організмі спортсменів їх важко подолати без відповідної фармакологічної та спеціальної харчової підтримки.

Відомо, що утворення у великих кількостях вільних радикалів може бути однією з причин зниження працездатності спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з переважанням витривалості. Основною мішенню дії вільних радикалів є біологічні мембрани, у яких є система захисту від їх негативного впливу. Серед усіх біологічних мембран найбільш чутливими до дії вільних радикалів і перекисного окиснення ліпідів є еритроцитарні мембрани стан яких визначає функціональну активність еритроцитів і, відповідно, кисневу ємкість крові.

Серед великої кількості чинників, які можуть ефективно впливати на фізичну працездатність та процеси відновлення спортсменів певне місце належить ергогенним засобам, які створюють передумови для підвищення працездатності спортсменів, підсилюючи як прямий, так і відставлений ефект на тлі використання традиційних засобів тренування [4, 111-115].

Одним із показників, що характеризують властивості еритроцитів, найбільш важливим є їх резистентність – стійкість до руйнівних впливів різних факторів, що є інтегральним показником, який дозволяє судити про функціональний стан еритроцитів, і оцінюється за перекисним гемолизом (ПГЕ).

Стан еритроцитарних мембран, а отже і їх резистентність до впливу різних чинників, чутливість до змін внутрішнього середовища організму при м'язовій діяльності здатні відображати особливості термінової та довготривалої адаптації до фізичних навантажень [2, 79-80, 7, 70-76]. Тому дослідження в цьому напрямку сприяють пізнанню механізмів адаптації, морфологічних та функціональних перебудов організму спортсменів під впливом фізичних навантажень [6, 729-731].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження показали, що серед біологічно активних речовин велику ефективність мають дієтичні добавки з антиоксидантною дією, які чинять ергогенний вплив на фізичну працездатність спортсменів у процесі напруженої м'язової діяльності [4, 122-125].

Наявні з даного питання в науковій літературі відомості [8, 400-410] часто носять фрагментарний, а іноді і суперечливий характер, що не дозволяє створити чітке уявлення про можливості обґрунтованого, цілеспрямованого використання засобів корекції стану антиоксидантної системи за допомогою дієтологічних чинників, як одного з шляхів підвищення ефективності тренувальної діяльності та стійкості організму до значних тренувальних навантажень та збереження здоров'я [5, 34-40].

У зв'язку з вищенаведеним логічно припустити, що встановлення можливостей впливати за допомогою комплексу дієтичних добавок з антиоксидантною дією на метаболічний стан організму та функціональність еритроцитів в умовах напруженої м'язової діяльності є доцільним і актуальним. Всі викладені факти зумовлюють актуальність розглянутих питань і доцільність подальшого їх вивчення.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2015-2020 рр. за темами: 2.8 «Особливості соматичних, вісцеральних та сенсорних систем у кваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки» (номер державної реєстрації 0116U001632) та 2015-1 «Використання ергогенних факторів у практиці підготовки кваліфікованих спортсменів» (номер державної реєстрації 0115U000902).

Формулювання мети та завдань роботи: Провести теоретичний аналіз та узагальнити дані спеціальної літератури відносно ефективності впливу різних ергогенних чинників, у тому числі антиоксидантів, на стан ПГЕ та фізичну працездатність у спортсменів різної спеціалізації під впливом тестових навантажень. Дослідити вплив комплексу дієтичних добавок з антиоксидантною дією («Ундевіт», «Альфа-ліпон», «Селен активний») при напруженій м'язовій діяльності на резистентність еритроцитів у спортсменів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, а також виявити можливість використання цього показника для оцінки стану ПОЛ.

Методи та організація досліджень. Дослідження проведено на експериментальній базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту та на кафедрі медико-біологічних дисциплін НУФВСУ за участю спортсменів, які спеціалізуються в бігу на витривалість (марафон, спортивна ходьба та біг на середні дистанції) спортивної кваліфікації МС, МСМК. Всього обстежено 36 спортсменів віком від 22 до 32 років, стаж занять спортом 7 – 20 років. Спортсмени знаходились на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Перекисну резистентність еритроцитів досліджували за модифікованим методом Ідельсона Л.І. [2, 91-97] на

фотометри LP-400, „Dr.Lange” (Німеччина). Обробку результатів дослідження проводили методами математичної статистики з використанням стандартних комп'ютерних програм.

Кров для дослідження брали перед фізичним навантаженням, а також після контрольних навантажень на 3 хв відновлювального періоду. Спортсмени виконували контрольні тести – подолання дистанцій (18х300м, 30км та 15км).

Дослідження проведено на тлі двох видів тестуючих навантажень: швидкісної та загальної витривалості. Для оцінки швидкісної витривалості досліджували час подолання відрізків 18х300м, які виконувались бігунами на середні дистанції, для оцінки загальної витривалості спортсмени здійснювали контрольну тестову роботу на 15км та 30км.

Так у спортсменів першої групи (марафонці), які не використовували антиоксидантний комплекс, ПГЕ визначали до та після виконання тестового фізичного навантаження біг на 30км на 3-тій хвилині відновлення. У другій групі спортсменів - легкоатлетів, які тренуються в бігу на середні дистанції (800м та 1500м), які також не використовували дієтичних добавок з антиоксидантною дією, визначали ПГЕ до та після виконання серії відрізків (18х300м) на 3 хв відновного періоду.

У 3 групі досліджуваних взяли участь спортсмени, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, які виконували контрольну тестову роботу (15км). Досліджувані першої, другої та третьої групи знаходилися на підготовчому етапі спеціально підготовчого періоду. Спортсмени третьої групи упродовж двох тижнів на тлі тренувальних занять споживали антиоксидантний комплекс: «Альфа-ліпон», вітамінний комплекс «Ундевіт» і «Селен активний».

Таблиця 1

Дієтичний комплекс спортсмени використовували з урахуванням інструкції використання цих речовин для спортсменів за такою схемою [1, 64-68]:

Рекомендовані речовини			
Альфа-ліпон, селен активний та комплекс вітамінів «Ундевіт»			
Тривалість курсу прийому два тижні			
№№ п/п	Речовина	Норма на добу	Рекомендації до застосування
1.	«Альфа-ліпон»	600мг (1 раз на добу)	Вживати за 30 хвилин до першого прийому їжі, або за 1,5 годин до тренувальних навантажень. Не слід застосовувати одночасно зі сполуками металів та молочними продуктами.
2.	«Селен активний»	250 мкг (1 раз на добу).	Приймати під час прийому їжі.
3.	Вітамінний комплекс «Ундевіт»	1-2 драже два рази на добу	Вітаміни всмоктуються краще після їжі.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження ПГЕ у представників легкої атлетики (біг на середні дистанції та марафонці) показали, що після виконання контрольного-тестового навантаження (18х300м та 30км) (рис.1, 2), порівняно із станом спокою величина ПГЕ зросла від 2,7% до 11,2% у бігунів на середні дистанції від 4,1% до 11,8% у марафонців та з 2,73% до 7,75% у спортсменів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі (рис.3).

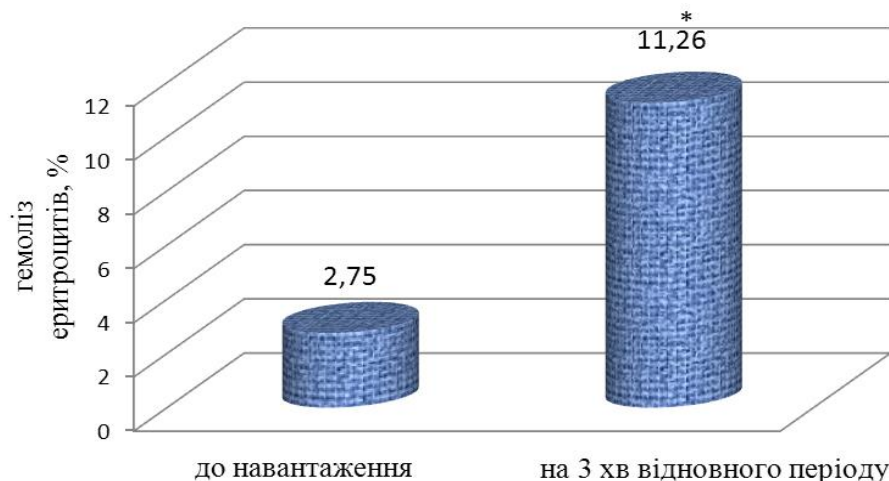


Рис.1 Стан ПГЕ після виконання бігових прискорень (18х300м) у бігунів на середні дистанції (n=10)

* – достовірність відносно стану спокою ($p > 0,05$)

Після контрольного навантаження, на 3 хвилині відновлення (біг на середні дистанції) та на 3 хв відновлення (марафон), в крові спортсменів ПГЕ збільшився майже у 3 рази. Виявлене свідчить про значне посилення вільнорадикальних окиснювальних процесів, наслідком чого є порушення стійкості мембран еритроцитів, стимуляція ПГЕ, що призводить до зниження можливостей киснево-транспортної системи крові і уповільнення процесів відновлення у спортсменів.

Це свідчить про дуже низьку резистентність мембран еритроцитів до дії перекисів. Зазначений факт може бути

однією з причин підвищеного гемолізу еритроцитів і, як наслідок, зниження кисневої ємності крові, що може істотно лімітувати проява еробної працездатності спортсменів тренуваних на витривалість (марафон, біг на середні дистанції та спортивна ходьба).

Значне підвищення ПГЕ під впливом навантаження може бути зумовленим надмірною активацією процесу генерації вільних радикалів і посиленням ПОЛ внаслідок недостатньої потужності антиоксидантного захисту еритроцитарних мембран, низької здатності до перерозподілу антиоксидантів в організмі в умовах окисного стресу. У цих умовах використання екзогенних антиоксидантів у вигляді дієтичних добавок є бажаним і необхідним [2, 91-97, 4, 156-160].

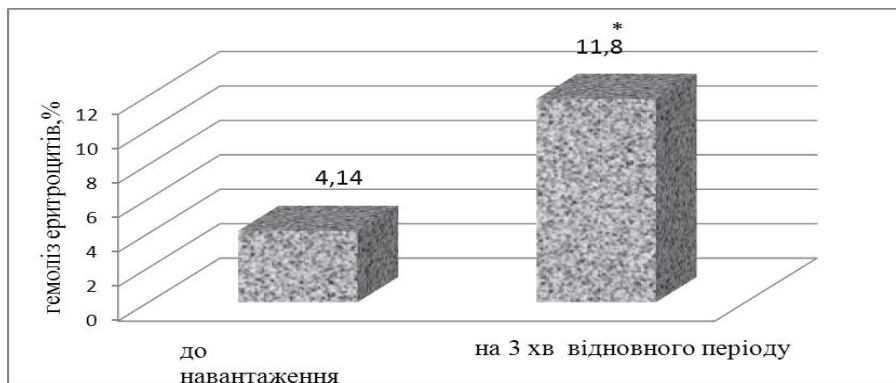


Рис.2 Стан ПГЕ до та після виконання контрольно-тестового навантаження (30км) у спортсменів-марафонців (n=10)

* $\square$ достовірність відносно стану спокою ($p > 0,05$)

Спортсменам, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, марафонцям та тим, що спеціалізуються у спортивній ходьбі з підвищеними значеннями ПГЕ було рекомендовано харчові та фармакологічні засоби, які здатні покращити антиоксидантні властивості мембран еритроцитів і знизити інтенсивність гемолізу.

Наступні дослідження проводились з використанням дієтичного комплексу з антиоксидантною дією («Ундевіт», «Альфа-ліпон», «Селен активний»), оскільки однією з причин підвищення проникності мембран



Рис.3 Стан ПГЕ до та після виконання контрольно-тестового навантаження (15км) у спортсменів (спортивна ходьба) (n=16)

* $\square$ достовірність відносно стану спокою ($p > 0,05$)

еритроцитів або їх гемолізу є процеси вільнорадикального окиснення ліпідних структур еритроцитів, що посилюються на тлі порушення їх антиоксидантного захисту [8, 489]. Було визначено стан ПГЕ до та після контрольно-тестового навантаження (15км) та через два тижні після прийому антиоксидантів.

Дослідження ПГЕ в крові представників спортивної ходьби, визначали в динаміці відновлення після виконання тестових навантажень (рис.3). Одержані результати свідчать про те, що на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду вранці, в стані спокою, величина ПГЕ в крові спортсменів склала 2,73%, тобто ПГЕ у спортсменів знаходився в межах норми. Під дією тестового фізичного навантаження у спортсменів контрольної групи ПГЕ підвищився майже у 2 рази і склав 7,75%. Величина гемолізу перебільшувала норму для здорової людини тільки після виконання тестових навантажень, які характеризуються значними метаболічними зрушеннями в організмі. Одержані дані свідчать про термінову реакцію організму спортсменів на тренувальні заняття, які, ймовірно, зумовлені зміною антиоксидантних властивостей еритроцитарних мембран чи хімічного складу крові.

Встановлено, що рівень ПГЕ під впливом АО комплексу на 3-й хвилині відновлення значно знижується в порівнянні з контрольною групою, з 7,7% до 4,0%, $p < 0,05$ (рис.4).

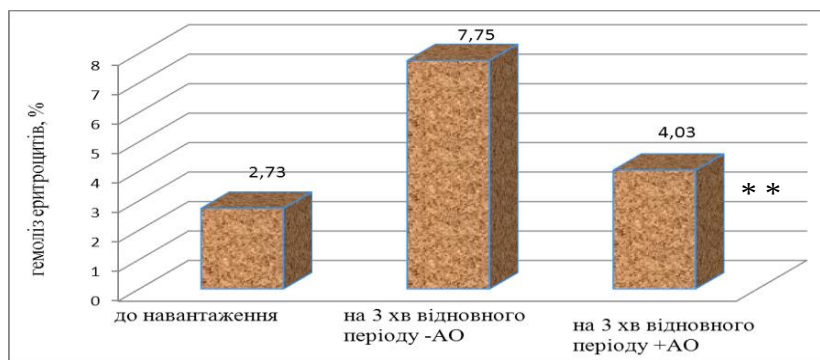


Рис. 4 Вплив комплексу дієтичних добавок з антиоксидантною дією на гемоліз еритроцитів у крові представників спортивної ходьби до та після виконання контрольно-тестове навантаження 15 км (n=16)

* □ достовірність відносно стану спокою ($p > 0,05$)

** – відмінності достовірні ($p > 0,05$) щодо контрольної групи (-АО)

Це засвідчить про те, що використаний комплекс забезпечив істотне зниження цього показника під впливом мембранопротекторної дії комплексу, який зменшив гемоліз еритроцитів крові спортсменів дослідної групи після виконання тестового навантаження – спортивної ходьби на 15 км.

Виходячи з отриманих даних можна зробити висновок про те, що використовуваний комплекс біологічно активних добавок вплинув на стан АО системи спортсменів, зумовлений позитивним впливом на мембрани еритроцитів і спортивний результат (рис.5). Такий вплив міг спричинити як досліджуваний комплекс («Ундевіт», «Альфа-ліпон», «Селен активний») у цілому, так і окремі його компоненти, які у сукупності, дають загальний позитивний метаболічний ефект.

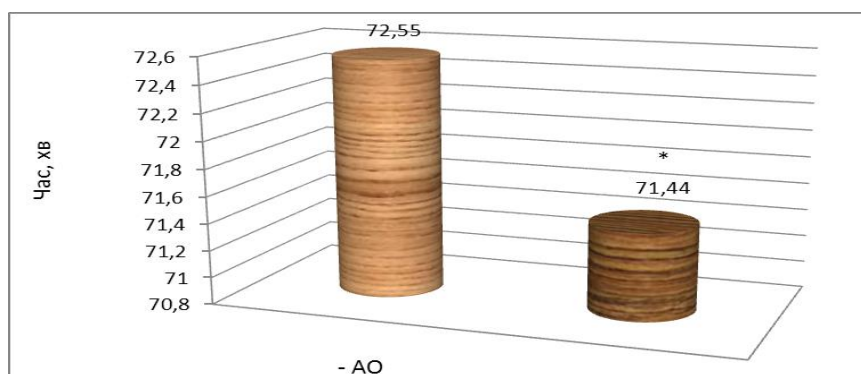


Рис. 5 Вплив АО-комплексу на контрольно-тестове навантаження за результатами подолання дистанцій 15 км (спортивна ходьба), (n=16)

* – відмінності достовірні ($p > 0,05$) щодо контрольної групи (-АО)

Висновки.

Таким чином, результати дослідження впливу дієтичного комплексу з антиоксидантною дією на ПГЕ свідчать про його істотний мембранопротекторний вплив на мембрани еритроцитів, що проявляється в результаті подолання дистанції 15 км представниками спортивної ходьби. Цей вплив супроводжується значним зниженням перекисного гемолізу еритроцитів, підвищенням їх резистентності і, відповідно, підтриманням кисневої ємності крові, що є найважливішим показником, що забезпечує прояв витривалості в спортивній ходьбі при роботі на витривалість.

У зв'язку з цим отримані результати відкривають широкі можливості для використання комплексу з антиоксидантною дією, як одного з додаткових засобів підвищення фізичної працездатності та прискорення відновних процесів спортсменів високого класу в процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі та в інших видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості.

В подальшому планується дослідження ефективності впливу антиоксидантного комплексу на фізичну працездатність бігунів на середні дистанції та марафонців.

Література

1. Земцова І.І. Спортивна фізіологія / І.І. Земцова / Навчальний посібник. - К.: Олімп. л-ра, 2019. – 200 с.
2. Станкевич Л.Г. Дослідження антиоксидантної здатності різних концентрацій вітамінів С, Е, селену і ліпоєвої кислоти в модельній системі жовтчастих ліпопротеїдів /Л.Г. Станкевич, І.І. Земцова, С.А. Олійник, Г.А. Осипенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Науково-теоретичний журнал/ № 3, 2004. – С.91-97.
3. Станкевич Л.Г. Індивідуальні показники переносимості тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів-легкалетів (спортивна ходьба) /Л.Г., Станкевич, І.І. Земцова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Науково-теоретичний журнал, №29 (1), 2014. – С. 75-82.

4. Смутьский В.Л. Фармакологическая коррекция состояния антиоксидантной системы как способ повышения устойчивости организма к напряженной мышечной деятельности: диссертация / В.Л. Смутьский – дис. д-ра пед. наук. – К.: НУФВСУ, 1997. – 306 с.
5. Осипенко Г.А. Метаболизм аргинина в тканях организма та його вплив на фізичну працездатність спортсменів / Г.А. Осипенко, Н.В. Вдовенко, Станкевич Л.Г., А. Іванова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, № 33 (1), 2015 С. 34-40.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в кн. /В.Н.Платонов.- К.:Олимп.лит., 2015.-Кн.2, С.729-948.
7. Хмельницька Ю.К. Характеристика функціональної напруженості кваліфікованих лижниць при проходженні підйомів різної складності / Ю.К. Хмельницька, М.М. Філіппов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.вих. і спорту.- 2015. №10.- С.70-76
8. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill // Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.
9. Milasius K. The impact of food supplement Black Devil on athletes' organism's adaptation to physical loads (in Lithuanian) / [K. Milasius, M. Pečiukonienė, R. Dadelienė] // Sporto mokslas. –2010. – № 1 (59). – P. 47–51.

References

1. Zemtsova I. (2019), Sports Physiology [Tutorial], Olympuc literature, Kyiv, Ukraine.
2. Stankevych L.G., Zemtsova I.I., Oliynyk S.A., Osipenko G.A. (2004), Investigation of the antioxidant ability of different concentrations of vitamins C, E, selenium and lipoic acid in the model system of yolk lipoproteins [Actual problems of physical culture and sports], Scientific-theoretical journal, Vol 3, pp. 91-97, Ukraine.
3. Stankevych L.G., Zemtsova I.I. (2014), Individual indices of the transferability of training loads of highly skilled athletes-skaters (sports walking), [Actual problems of physical culture and sports], Scientific-theoretical journal, Vol.29 (1), pp.75-82, Ukraine.
4. Smulsky V.L. (1997) Pharmacological correction of the state of the antioxidant system as a way to increase the body's resistance to intense muscle activity [the dissertation], dis. Dr. ped. Sciences, NUUPES, pp. 306, Kyiv, Ukraine.
5. Osipenko G.A., Vdovenko N.V., Stankevich L.G. (2015) Arginine metabolism in the tissues of the body and its influence on the physical performance of athletes, [Actual problems of physical culture and sports], Vol. 33 (1), pp. 34-40, Ukraine.
6. Platonov V.N. (2015), The system of training sportsmen in the Olympic sports [General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in the book., Olympuc literature, Kyiv, Ukraine.
7. Khmelnytsky Yu.K., Filippov M.M. (2015) Characteristics of the functional tension of skilled skiers when passing climbs of varying complexity, [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical and sports], Vol. 10, pp. 70-76, Ukraine.
8. Wilmore, J.H., Costill, D.L. (1994), Physiology of Sport and Exercise, Champaign: Human Kinetics.
9. Milasius, K. , Pečiukonienė, M., and Dadelienė, R. (2010), The impact of food supplement Black Devil on athletes' organism's adaptation to physical loads (in Lithuanian), Sporto mokslas, Vol. 1 (59), pp 47–51.

УДК 373.5.016:796.4

Стасенко О.А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Сундукова І.В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається проблема фізичного виховання сучасних закладів середньої освіти – навчання учнів гімнастичним вправам. Автори вказують, що вивчення гімнастичних вправ – це процес, який потребує планомірної й методично правильно організації дій вчителя й учня. Одним з ключових завдань в процесі вивчення теми гімнастика є формування рухових умінь та навичок; розвиток фізичних якостей; виховання морально-вольових якостей учнів. Проаналізовано шкільну програму з фізичного виховання модуль «Гімнастика». Визначено вимоги до уроку гімнастики, які полягають у чіткій постановці мети і завдань, вибору засобів, методів та способів його організації. Запропоновано і обґрунтовано навчальний процес на уроках гімнастики із застосуванням методів алгоритмічного типу, що включають в себе врахування індивідуальних особливостей учнів та їхньої підготовленості до вивчення нових вправ; обов'язковий контроль за правильністю виконання поставлених завдань; визначення логічного порядку переходу від одного навчального завдання до іншого. В процесі виконання всіх серій навчальних завдань слід враховувати завдання фізичної підготовки, навчання учнів вміню керувати своїми рухами та розвивати фізичні якості.

Ключові слова: гімнастика, гімнастичні вправи, урок, методи навчання, учні.

Стасенко А.А., Сундукова И.В. Методические особенности обучения гимнастическим упражнениям

учащихся учреждений среднего образования. В статье рассматривается проблема физического воспитания современных учреждений среднего образования – обучение гимнастическим упражнениям. Авторы указывают, что изучение гимнастических упражнений – это процесс, требующий планомерной и методично правильной организации действий учителя и ученика. Одной из ключевых задач в процессе изучения темы гимнастика является формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; воспитание морально-волевых качеств учащихся. Проанализированы школьную программу по физическому воспитанию модуль «Гимнастика». Определены требования к уроку гимнастики, которые заключаются в четкой постановке целей и задач, выбора средств, методов и способов его организации. Предложено и обосновано учебный процесс на уроках гимнастики с применением методов алгоритмического типа, включающих в себя учета индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленность к изучению новых упражнений; обязательный контроль за правильностью выполнения поставленных задач; определение логического порядка перехода от одного учебного задания к другому. В процессе выполнения всех серий учебных заданий следует учитывать задачи физической подготовки, обучения учащихся умению управлять своими движениями и развивать физические качества.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастические упражнения, урок, методы обучения, ученики.

Stasenko O.A., Sundukova I.V. Methodical peculiarities of teaching gymnastic exercises to secondary school students.

The article deals with the problem of physical education of modern secondary education institutions – teaching students gymnastic exercises. The authors point out that the study of gymnastic exercises is a process that requires a systematic and methodically correct organization of the actions of the teacher and the student. One of the key tasks in the process of studying the topic of gymnastics is the formation of motor skills; development of physical qualities; education of moral and strong-willed qualities of students. It is emphasized that the methods of teaching gymnastics discuss the basics of training and education, methods and techniques of organizing classes with a different groups of students. Gymnastics lessons are aimed at solving the problems of comprehensive and harmonious development, improvement of special physical qualities. The teacher's task is to develop the necessary system of knowledge, skills and abilities, to achieve the planned sports result and, at the same time, in the learning process, to develop the ability to master more complex skills, based on the students' abilities. The school programme in physical education module "Gymnastics" is analyzed. The requirements for a gymnastics lesson are defined, which consist in a clear statement of the purpose and tasks, the choice of means, methods and ways of its organization. The educational process during gymnastics lessons with the use of algorithmic type methods, which include taking into account the individual characteristics of students and their readiness to learn new exercises; mandatory control over the correctness of the tasks; determining the logical order of transition from one training task to another are proposed and substantiated. In the course of completing all series of training tasks, one should take into account the tasks of physical training, teaching students the ability to manage their movements and develop physical qualities.

Key words: gymnastics, gymnastic exercises, lesson, teaching methods, students.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Основним завданням вчителя фізичної культури в його повсякденній роботі з дітьми є виховання всебічно розвиненої особистості, активного члена суспільства, будівника своєї держави. Величезні можливості для вирішення поставлених завдань має один із захоплюючих видів рухової активності – гімнастика [5, с. 5].

Гімнастика є педагогічною дисципліною. Як навчальний предмет вона викладається в школах, середніх спеціальних навчальних закладах і закладах вищої освіти. Теорія гімнастики розробляє питання, пов'язані з сутністю і змістом предмету гімнастики, її цілями та завданнями, місцем й значенням гімнастики в системі фізичного виховання. У структурі методики викладання гімнастики розглядаються основи навчання і виховання, методи та прийоми організації занять з різним контингентом школярів. Уроки гімнастики направлені на вирішення завдань всебічного й гармонійного розвитку, вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Гімнастична вправа являє собою складну динамічну структуру усвідомлено виконуваних рухів для досягнення заздалегідь поставленої мети, а саме: підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових, психічних, особистісних якостей (здібностей); збагачення учнів досвідом (руховим, естетичним, емоційним, вольовим, комунікативним, спортивним і т. п.). Для того щоб вміти підбирати найбільш ефективні вправи для вирішення поставленої мети, потрібно мати про них достатньо високий рівень знань [1, с. 125].

Л. А. Завацька і Я. А. Корнійчук у своїй роботі зазначають, що гімнастиці в останній час приділяється недостатньо уваги, особливо у школі, можливо через те, що нове покоління вчителів фізичної культури не володіють методикою її навчання [3, с. 128].

Однею з основних сторін фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також розвиток розумових й духовних здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їхнього формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від вміння до навички [9 с. 151].

Завдання вчителя полягає в тому, щоб на основі наявних в учнів задатків і здібностей сформувати в них необхідну

систему знань, умінь та навичок, домогтися запланованого спортивного результату й одночасно, у процесі навчання, розвинути здатності до оволодіння більш складними уміньми й навичками, пізнати самого себе, власні здібності та стимулювати їх подальший розвиток. Процес навчання спрямовано на розвиток особистості учня, його розумові й рухові здібності, а також психологічні та функціональні можливості організму [7, с.45].

Навчальні завдання полягають в навчанні учнів виконання гімнастичних вправ передбачених програмою, ознайомленні з гімнастичною термінологією, самоконтролі та виконанні загальнорозвивальних вправ, правилах безпеки, а також допомоги при виконанні вправ на гімнастичних приладах. Повне вивчення навчального матеріалу залежить від послідовності виконання навчальних завдань і формулювання кінцевого результату уроку [2, с.103].

Мета роботи – проаналізувати навчальну програму з фізичної культури варіативний модуль «Гімнастика», визначити та обґрунтувати відповідну методику навчання гімнастичним вправам учнів середніх закладів освіти.

Виклад основних матеріалів роботи. Вихідною позицією, визначальною діяльністю на уроці є мета. Правильне визначення мети навчання служить гарантією його успішного проведення і завершення. Від постановки мети і завдань залежить вибір засобів, методів та способів організації уроку.

Кожна дія вчителя на уроці (рухове завдання учням, метод проведення, призначення вправ тощо) повинно бути вмотивованим. Слід враховувати, що чітке поставлення мети і завдань уроку підвищує активність школярів на уроці, мобілізуючи їхні зусилля в потрібному напрямку.

Під організацією уроку слід розуміти певну послідовність вирішення педагогічних завдань і відповідний цьому порядок чергування в ньому фізичних вправ. У кожному окремо взятому уроці гімнастики вирішується не одне, а декілька завдань. Кінцевий результат уроку багато в чому залежить від того, в якій послідовності будуть вирішуватись ці завдання. У результаті проведення уроків гімнастики в учнів розвиваються фізичні якості, формуються спеціальні рухові уміньми та навички.

Правильно організований урок гімнастики слід вважати таким, в якому найкращим чином будуть вирішені наступні завдання, а саме: досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою часу учнів; збереження високої працездатності протягом всього уроку; забезпечення сприятливих для зміцнення здоров'я умов проведення уроку та режиму дня [8, с. 18].

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Рівень засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів, а саме: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорних стрибків, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3-5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на місток, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги, висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків обов'язково слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елемента чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій [6, с. 53].

Головними критеріями оцінки результатів навчальних досягнень є комплексна оцінка знань, техніки виконання й нормативного показника, що достатньо обґрунтовано в навчальній програмі. Специфіка 12-бальної системи полягає в тому, що за нормативним показником визначається рівень навчальних досягнень, а потім за технічними показниками виконання рухової дії й теоретичних знань, і виставляється кінцевий бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень досягнень визначається за структурою техніки її виконання.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів із фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі

можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Більшість гімнастичних вправ мають складну структуру як за змістом, так і формою, й досить складну техніку виконання. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних і операційних знань про техніку виконання вправ й загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок.

Методика навчання гімнастичним вправам в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують у цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал гімнастики, можливо лише за умови достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх в гімнастиці багато в чому залежить від раціональної методики навчання.

В процесі розробки методики навчання гімнастичним вправам ми вважаємо, що найбільш ефективною вона буде, якщо враховуватиметься попередня фізична підготовка учнів, їхні вікові особливості та рухові можливості. Перспективним напрямком у підвищенні ефективності навчання є програмування.

До методів програмованого навчання ми відносимо метод розпоряджень алгоритмічного типу. Під розпорядженням алгоритмічного типу в навчанні руховим діям варто розуміти точні, суворо визначені і доступні розпорядження про порядок та характер дій кожного учня для оволодіння тією або іншою руховою дією чи групою подібних за структурою вправ [4, с. 4].

При складанні розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати наступні вимоги, а саме:

1. Розпорядження повинні вказувати на характер кожної дії, виключати випадковість у їх виборі і бути доступними усім, для кого вони призначені.

2. Розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так й для серії таких дій, що мають структурну подібність, але обов'язково доступних на даному етапі навчання.

3. Усі навчальні завдання повинні бути взаємоузгодженими різними варіантами взаємозалежності і мати послідовне наростання складності. Розпорядження алгоритмічного типу передбачає розподіл навчального матеріалу на частини. Навчання учнів цим частинам повинно відбуватися у суворо визначеній послідовності. При цьому тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другого. Порядок вивчення частин навчального матеріалу визначається наявністю зв'язку між ними. Відомо, що на фоні розвинених фізичних якостей швидше й більш якісніше формуються рухові навички. Отже, **у першу серію навчальних завдань** слід включати вправи на розвиток тих фізичних якостей, котрі необхідні для успішного виконання досліджуваного руху.

Друга серія навчальних завдань включає вправи на освоєння вихідних й кінцевих положень, якими починаються і закінчуються досліджувані рухові дії (перша і друга серія навчальних завдань можуть освоюватися одночасно).

Третя серія завдань передбачає дії, без яких неможливе виконання досліджуваних вправ (розмахування у висі або упорі, махові рухи ногами та ін.). **Четверта серія** навчальних завдань включає дії, що пов'язані з навчанням умінню оцінювати виконання руху в просторі, часі і за ступенем м'язових зусиль. Кількість і ступінь точності диференціювань залежать від координаційної складності досліджуваної вправи. Іноді досить вміти оцінювати тільки амплітуду маху або ступінь м'язових зусиль, а при навчанні складним вправам необхідно вміти оцінювати комплекс диференціювань, що забезпечують технічну основу вправи. **П'ята серія** навчальних завдань – підвідні вправи, і частини досліджуваної рухової дії. В останню чергу вивчаються **рухи в цілому**, в полегшених умовах з допомогою тренажерів та інших засобів.

При виконанні кожного навчального завдання обов'язково потрібно враховувати індивідуальні особливості учнів та їхню підготовленість до вивчення нових рухів, здійснювати контроль за правильністю виконання поставлених завдань, визначати порядок переходу від одного навчального завдання до іншого, тобто здійснювати керування навчальним процесом. В процесі виконання всіх серій навчальних завдань необхідно враховувати завдання фізичної підготовки, навчання дітей вміню керувати своїми рухами та розвиток рухових якостей. Отже, у методі розпоряджень алгоритмічного типу поєднувалося використання засобів фізичної і власне технічної підготовки. Метод розпоряджень алгоритмічного типу не може розглядатися у відриві від існуючих у гімнастиці методів та прийомів навчання, він спирається на них і в той же час доповнює й вирішує їх. Наприклад, при проведенні вправ першої серії навчальних завдань, пов'язаних зі спеціальною фізичною підготовкою, застосовується метод поєднання, тобто єдності фізичної підготовки і навчання руховим діям; у другій – метод розчленування та прийом фіксації окремих положень; у третій – метод вирішення окремих рухових завдань; у четвертій – метод термінової і поточної інформації про точність виконуваних рухів; у п'ятій – метод підвідних вправ і розчленування. При виконанні досліджуваної вправи в цілому – цілісний метод. Складати розпорядження алгоритмічного типу потрібно в наступній послідовності: вказати назву досліджуваної вправи; пояснити техніку та її деталі або фази; вказати, що повинні знати і вміти учні перш ніж почати виконувати вправу; чітко визначити серії навчальних завдань.

Висновки. Отже, особливістю методу алгоритмічного типу є врахування індивідуальних особливостей учнів та їхньої рухової підготовленості до виконання гімнастичних вправ. Здійснювати контроль за правильністю виконання поставлених завдань, визначати порядок переходу від одного навчального завдання до іншого, тобто має відбуватися керування навчанням. В процесі виконання всіх серій навчальних завдань слід формувати в учнів вміння керувати своїми рухами та розвивати їхні фізичні якості. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці методики індивідуалізації фізичних навантажень для учнів різних вікових груп і підготовленості.

Література

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина. – [4-е изд., испр.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

2. Гімнастика / А. В. Чайка, укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.
3. Завацька Л. А. Особливості викладання гімнастики на факультеті ЗФКС / Л. А. Завацька, Я. А. Корнійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Вип. VII. – Рівне : РВЦ МГЕУ ім. Степана Дем'янука, 2010. – С. 127-132.
4. Костін О. І. Методика навчання гімнастичним вправам школярів 1–11-х класів: навч. посіб. / О. І. Костін, Ю. К. Макурін, А. Я. Муллагілдін. – Харків: ХДІФК, 2-е вид., доп., 2000. – 86 с.
5. Ляшук Р. П. Гімнастика. Начальний посібник (у двох частинах) / Р. П. Ляшук, А. В. Огнистий. – Ч.1. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 357 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (варіативний модуль) «Гімнастика» / С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко. – Київ, 2018. – 303 с.
7. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. / М. І. Савченко. – Херсон, 2005. – 200 с.
8. Савченко М. І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі / М. І. Савченко. – Херсон, 2001. – 83 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

References

1. Gimnastika: ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. (2006). [Gymnastics: a textbook for university students institutions of higher education] (4th ed., rev.). In M. L. Zhuravina (Eds.). M. : Izdatelskij centr "Akademiya". (in Russ.).
2. Himnastyka. (2010). [Gymnastics]. In / A. V. Chaika (Eds.). Kh. : Vyd-vo "Ranok". (in Ukr.).
3. Zavatska, L. A. (2010). Osoblyvosti vykladannia himnastyky na fakulteti ZFKS [Peculiarities of gymnastics teaching at the faculty of health, physical education and sports]. In L. A. Zavatska, Ya. A. Kornichuk (Eds.), Kontseptsia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini : zb. nauk. prats, VII, 127–132. (in Ukr.).
4. Kostin, O. I. (2000). Metodyka navchannia himnastychnym vpravam shkolariv 1–11-kl klasiv: navch. posib. [Methods of teaching gymnastic exercises to students of 1–11 grades: a manual] (2nd ed., supplemented). In O. I. Kostin, Yu. K. Makurin, A. Ya. Mullahildina (Eds.). Kharkiv : KhDIFK. (in Ukr.).
5. Liashuk, R. P. (2001). Himnastyka. Nachalniy posibnyk (u dvokh chastynakh) [Gymnastics. A Manual (in two parts)]. In R. P. Liashuk, A. V. Ohnystyi (Eds.), Part 1. Ternopil : TDFU. (in Ukr.).
6. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy (variativnyi modul) "Himnastyka". (2018). [Physical Education Curriculum for Secondary Schools in Grades 5-9 (variable module)] "Gymnastics". In S. M. Chesheiko, N. S. Kravchenko, L. A. Halenko (Eds.). Kyiv. (in Ukr.).
7. Savchenko, M. I. (2005). Himnastyka ta metodyka yii vykladannia : navch. metod. posib. [Gymnastics and methods of teaching: a manual]. Kherson. (in Ukr.).
8. Savchenko, M. I. (2001). Urok himnastyky v zahalnoosvitnikh shkoli [Gymnastics lesson in a comprehensive school]. Kherson. (in Ukr.).
9. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud. vyssh. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. (2017). [Theory and methodology of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports: in 2 vol.] (2nd ed., rev. and supplemented). In T. Yu. Krutsevych (Eds.), T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia (384 p.). K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo "Olimp. l-ra". (in Ukr.).

УДК 376-056.262-053.4/5

В. П. Стельмахівська
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
В. І. Цимбал
Магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м.Київ

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВАГІТНИХ У II ТРИМЕСТРІ В УМОВАХ САНАТОРІЮ

У статті обґрунтовано комплексну фізичну терапію вагітних у II триместрі в умовах санаторію. Сьогодні різні засоби фізичної культури застосовуються під час вагітності, у пологах і післяпологовому періоді, при запальних захворюваннях і опущенні внутрішніх статевих органів, порушеннях менструального циклу, функціональному нетриманні сечі, аномальних положеннях матки, у післяопераційному періоді.

Ключові слова: комплексна фізична терапія, вагітні у II триместрі, умови санаторію.

Стельмаховская В. П., Цимбал В. И. Физическая терапия беременных во II триместре в условиях санатория. В статье обосновано комплексную физическую терапию беременных в II триместре в условиях санатория. Сегодня различные средства физической культуры применяются во время беременности, в родах и послеродовом периоде, при воспалительных заболеваниях и опущении внутренних половых органов, нарушениях менструального цикла, функциональном недержании мочи, аномальных положениях матки, в послеоперационном периоде.

Ключевые слова: комплексная физическая терапия, беременные во втором триместре, условия санатория.

Stelmakhivska V. P., Tsymbal V. I. Complex physical therapy of pregnant women in the second trimester under sanatorium conditions. Physical activity during pregnancy contributes to the normalization of the psychological state of women, generates birth dominance, prevents the development of stress and promotes the preservation and enhancement of maternal and offspring health, and thus - the health of the family.

In spite of the fact that in the recent scientific researches devoted to the study of individual characteristics of a woman's personality during pregnancy, in childbirth, postpartum, with various disorders of reproductive function, it is worth noting that systematic studies in this direction are quite common in scientific publications. need further development.

During pregnancy, women experience anatomical and physiological changes not only on the part of the reproductive organs, but also in all other organs and systems, which is caused by the development of the fetus and preparation of the maternity for childbirth and subsequent feeding of the baby.

Exercise exercises prepare the pregnant woman for childbirth, increase the elasticity of the pelvic floor muscles and strengthen those involved in the birth of a baby. Exercise produces and consolidates the skills of relaxation of the perineum and tension of the abdominal muscles, improve the mobility of the sacroiliac joint, hip joints, lumbar spine.

The objectives of therapeutic physical training in the 2nd trimester are: improvement of gas exchange and saturation of arterial blood with oxygen at the placental level; improvement of elasticity of muscles of a pelvic floor, mobility in hip joints and in a backbone; strengthening the muscles involved in childbirth and those that support the arch of the foot; improvement of circulation in the pelvis and lower extremities, further adaptation of the cardiovascular system to physical activity

Key words: complex physical therapy, pregnant women in the second trimester, conditions of the sanatorium.

Постановка проблеми. Вагітність і пологи, як вважають І. Григус, М. Човпило та Д. Ортенбургер, «є значним фізичним навантаженням на організм кожної жінки. Виношування плода та пологова діяльність вимагають від вагітної посиленого функціонування всіх органів і систем організму» [3, с. 102]. Вчені вказують, що «у наш час займатися фізичною активністю під час вагітності стало досить популярним напрямом. Уже з'явилися тренери, які спеціалізуються лише на розробках програм для вагітних жінок, вони проводять спеціальні заняття, відповідно до індивідуальних особливостей кожної вагітної, під час виконання яких жінки почувають себе комфортно та безпечно» [3, с. 104]. А також науковці зазначають, що «рухова активність під час вагітності сприяє нормалізації психологічного стану жінок, формуванню родової домінанти, перешкоджає розвитку стресу та сприяє збереженню й зміцненню здоров'я матері та потомства, а тим самим – і здоров'ю сім'ї» [3, с. 109].

В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага вказують у методичних рекомендаціях «Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології», що «сьогодні різні засоби фізичної культури застосовуються під час вагітності, у пологах і післяпологовому періоді, при запальних захворюваннях і опущенні внутрішніх статевих органів, порушеннях менструального циклу, функціональному нетриманні сечі, аномальних положеннях матки, у післяопераційному періоді» [7, с. 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією вагітних у II триместрі в умовах санаторію розглядали такі вчені та автори О. В. Бацилева [1], О. Владимиров, Н. Владимірова, Ю. Андріяшек [2], І. Григус, М. Човпило, Д. Ортенбургер [3], Л. В. Дугіна, К. О. Лисенко [4], В. М. Мухін [5], В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова, А. В. Сачко [6], В. С. Сухан, Л. В. Дичка, О. С. Блага [7] та інші вчені.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні комплексної фізичної терапії вагітних у II триместрі в умовах санаторію.

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

Результати дослідження. О. В. Бацилева вважає, що «незважаючи на те, що останнім часом у наукових публікаціях досить часто зустрічаються дослідження, присвячені вивченню окремих характеристик особистості жінок під час вагітності, у пологах, післяпологовому періоді, при різноманітних порушеннях репродуктивної функції, варто відзначити той факт, що системні дослідження у цьому напрямку поодинокі і потребують подальшого розвитку» [1, с. 36].

В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова та А. В. Сачко наводять основні характеристики триместрів вагітності [6, с. 55]:

- «1-й триместр (1-16-й тиждень) характеризується складною перебудовою в діяльності органів і систем вагітної жінки. У зв'язку з підвищеною чутливістю матки і найменшим зв'язком плідного яйця з нею, збудливістю серцево-судинної системи, посиленням обміну, збільшенням потреби в кисні, порушеннями вегетативної нервової системи. Потрібно надзвичайно уважно добирати вправи і навантажувати вагітну [6, с. 55].

- 2-й триместр вагітності (17-32-й тижні) характеризується вирівнюванням психоемоційного стану вагітної, першим ворухінням плоду, які з'являються у першо-родильниці на 20-му тижні, а при наступних пологах – на 18-му тижні. Матка суттєво збільшується у розмірі, виходить з порожнини малого таза, дно якої наприкінці періоду досягає рівня пупка. Це обмежує рухливість діафрагми, стискає кишечник, сечовід, кровоносні і лімфатичні судини, викликає застої явища у нижній половині тіла. У вагітної збільшується маса тіла, розм'якшуються зв'язки тазових зчленувань і міжхребцеві хрящі поперекового відділу хребта, пе-реобтяжуються стопи, змінюється постава [6, с. 55].

- Третій триместр вагітності (33-44-й тижні) характеризується подальшим збільшенням маси тіла і матки, дно якої досягає мечоподібного виступа, що ще більше ніж у попередньому періоді обмежує рухливість діафрагми. У зв'язку з цим обмежується і рухова активність жінки, її серцево-судинна система й органи дихання відчують велике напруження

внаслідок високого стояння діафрагми та венозного застою в органах малого таза. Серце займає майже горизонтальне положення, зменшуються вазі інші внутрішні органи, що ускладняє їхні функції» [6, с. 55].

Під час вагітності, на думку В. М. Мухін, «в організмі жінки виникають анатомо-фізіологічні зміни не тільки з боку дітородних органів, але й в усіх інших органах і системах, що зумовлено розвитком плоду і підготовкою роділлі до пологів та наступним годуванням дитини» [5, с. 443].

О. В. Бацилева вказує, що «загальновідомо, що вагітність є надзвичайно значущою подією у житті жінки, котра призводить її до багатьох змін та трансформацій на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. У цей період перед нею відкриваються унікальні можливості особистісного росту, реалізації нових цілей, що в подальшому сприяє зростанню самооцінки та самоповаги, досягненню внутрішньої та зовнішньої інтегрованості, отриманню нового соціального статусу» [1, с. 37].

Л. В. Дугіна та К. О. Лисенко вказують, що «заняття фізичними вправами готують вагітну до пологів, підвищують еластичність м'язів тазового дна і зміцнюють ті, які беруть участь у народженні дитини» [4, с. 14]. Вчені підкреслюють, що заняття фізичними вправами виробляють і закріплюють навички розслаблення промежини і напруження м'язів живота, поліпшують рухливість крижово-куприкового зчленування, тазостегнових суглобів, поперекового відділу хребта» [4, с. 14].

Як вказують В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова та А. В. Сачко, «у вагітних розвивають навички диференційованого типу дихання, їх навчають володіти своїм диханням, що буде потрібно під час переймів і пауз між потугами» [6, с. 54]. Науковці вказують, що «вміння змінювати глибину, частоту, тип дихання, співвідношення вдиху та видиху, затримувати видих, коли це потрібно, і синхронізувати з напруженнями м'язів під час переймів, значно полегшує пологи» [6, с. 54].

Жінка в силу своїх фізіологічних особливостей, вказують В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага, «покликана виконувати роль продовжувача людського роду, а це накладає свій відбиток на фізичну будову жінки і на деякі функціональні особливості її організму. Вагітність як фізіологічний стан звичайно перебігає без будь-яких ускладнень, але разом із тим стає причиною подвійного навантаження на організм майбутньої матері» [7, с. 4].

За допомогою фізичних вправ, як вважають І. Григус, М. Човпило та Д. Ортенбургер, під час вагітності можна сприяти таким ефектам:

- підтримувати нормальну масу тіла й сприяти зменшенню надмірного накопичення жиру в організмі;
- підтримувати або покращувати серцево-судинну систему, м'язову силу та витривалість, гнучкість;
- покращити положення й механіку тіла вагітних за допомогою тренувальних класів;
- сприяти зменшенню скарг на опорно-руховий апарат;
- сприяти зниженню незначних незручностей під час вагітності;
- профілактиці та лікуванню проблем, пов'язаних із гестаційним діабетом, гіпертонією й преєклампсією;
- зниженню рівня стресу та покращенню самооцінки [3, с. 104].

В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова та А. В. Сачко наводять основні завдання лікувальної фізичної культури в різні триместри вагітності [6, с. 55]:

- «Завдання лікувальної фізичної культури у 1-му триместрі такі: урівноваження психоемоційного стану вагітної; вироблення навичок повного дихання і зміна його типу; поліпшення легеневої вентиляції та газообміну, насичення артеріальної крові киснем; навчання довільного навантаження і розслаблення м'язів, зміцнення м'язів спини, живота, ніг; адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень; сприяння нормалізації вегетативної нервової системи [6, с. 55].

- Завдання лікувальної фізичної культури у 2-му триместрі такі: поліпшення газообміну і насичення артеріальної крові киснем на рівні плаценти; поліпшення еластичності м'язів тазового дна, рухливості у кульшових суглобах і у хребті; зміцнення м'язів, що беруть участь у пологах і тих, які підтримують склепіння стопи; поліпшення кровообігу у малому тазі та нижніх кінцівках, подальша адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень [6, с. 55].

- Завдання лікувальної фізичної культури у 3-му триместрі: збільшення еластичності і розтягненості м'язів промежини та рухливості попереково-крижового і куприкового зчленування, поперекової ділянки хребта; зменшення венозного застою в судинах малого таза та нижніх кінцівках; координація дихання з напруженнями і розслабленням м'язів; поліпшення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; навчання вправ, які будуть потрібні у процесі пологів; закріплення результатів, яких було досягнуто внаслідок занять у перші 2 періоди [6, с. 56].

О. Владимиров, Н. Владимірова та Ю. Андріяшек вказують, що «у вагітних, які займаються лікувальною дозованою нордичною ходьбою, покращується кровообіг, що веде до насичення матково-плацентарного кровообігу киснем і необхідними енергетичними речовинами, які легко передаються плоду, завдяки тісному взаємозв'язку матково-плацентарного кровообігу з кровообігом плоду» [2, с. 33].

В. М. Мухін зазначає, що «вагітні, що займаються фізичними вправами, відчувають тонізуючий, оздоровчий і загальнозміцнюючий ефект» [5, с. 445]. Науковці підкреслюють, що «у них виникають позитивні емоції, покращується настрій, створюється впевненість у сприятливому перебігу вагітності, повноцінному розвитку плоду, подоланні труднощів з виношуванням плоду і під час пологів та народженні нормальної здорової дитини» [5, с. 445].

Лікувальна фізична культура, як вказують Л. В. Дугіна та К. О. Лисенко, «при вагітності позитивно впливає на функцію серцево-судинної системи, поліпшується психофізичний тонус, обмін речовин, кровообіг, дихання. Фізичні вправи зменшують кисневу заборгованість в організмі вагітної, тим самим попереджаючи передчасні пологи, асфіксію плоду, що розвиваються на ґрунті гіпоксії» [4, с. 14].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії вагітних у II триместрі в умовах санаторію засвідчив про недостатню увагу науковців до цього питання.

Література

- 1.Бацилева О. В. Особливості психоемоційного стану жінок з перенесеною вагітністю. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 27. С. 34-47.
- 2.Владимиров О., Владимірова Н., Андріашек Ю. Лікувальна дозована нордична ходьба як нова сучасна форма фізичної реабілітації вагітних. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 30-35.
- 3.Григус І., Човпило М., Ортенбургер Д. Роль фізичної активності в процесі фізичної реабілітації вагітних. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2(42).С. 102-110.
- 4.Дугіна Л. В., Лисенко К. О. Особливості застосування засобів лікувальної фізичної культури під час вагітності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. № 2. С. 14-16.
- 5.Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 488 с.
- 6.Петров В. Г., Полковник-Маркова В. С., Сачко А. В. Комплексна фізична реабілітація в період вагітності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. № 2. С. 54-56.
- 7.Сухан В. С., Дичка Л. В., Блага О. С. Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології: методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 42 с.

Reference

- 1.Batsylieva O. V. (2015) Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu zhinok z perenoshuvanoi vahitnistiu [Features of the psycho-emotional state of women with pregnancy]. Problemy suchasnoi psykhologii [Problems of modern psychology]. Vol. 27. pp. 34-47. (In Ukrainian)
- 2.Vladymyrov O., Vladymyrov N., Andriashchek Yu. (2016) Likuvalna dozovana nordychna khodba yak nova suchasna forma fizychnoi reabilitatsii vahitnykh [Therapeutic dosed nordic walking as a new modern form of physical rehabilitation of pregnant women]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methodology of physical education and sport]. Vol. 1. pp. 30-35. (In Ukrainian)
- 3.Hryhus I., Chovpylo M., Ortenburher D. (2018) Rol fizychnoi aktyvnosti v protsesi fizychnoi reabilitatsii vahitnykh [The role of physical activity in the process of physical rehabilitation of pregnant women]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in today's society]. Vol. 2(42). pp. 102-110. (In Ukrainian)
- 4.Duhina L. V., Lysenko K. O. (2016) Osoblyvosti zastosuvannia zasobiv likuvalnoi fizychnoi kultury pid chas vahitnosti [Features of the use of therapeutic physical training during pregnancy]. Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnologii [Physical rehabilitation and recreational and recreational technologies]. Vol. 2. pp. 14-16. (In Ukrainian)
- 5.Mukhin V. M. (2009) Fizychna reabilitatsiia: pidruchnyk [Fizychna reabilitatsiia Physical rehabilitation]. Kyiv: Olimp. l-ra. 488 p. (In Ukrainian)
- 6.Petrov V. H., Polkovnyk-Markova V. S., Sachko A. V. (2016) Kompleksna fizychna reabilitatsiia v period vahitnosti [Complex physical rehabilitation during pregnancy]. Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnologii [Physical rehabilitation and recreational and recreational technologies]. Vol. 2. pp. 54-56. (In Ukrainian)
- 7.Sukhan V. S., Dychka L. V., Blaha O. S. (2014) Likuvalna fizychna kultura v akusherstvi ta hinekologii: metodychni rekomendatsii [Medical therapeutic physical training in obstetrics and gynecology: methodical recommendations]. Uzhhorod, 2014. 42 p. (In Ukrainian)

УДК 376-056.262-053

Л. П. Сущенко
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
І.М. Ляхова
Запорізький державний медичний університет
Т. М. Винник
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХРЕБТА

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії дітей середнього шкільного віку з порушенням функціонального стану хребта. Різні порушення постави хоча й є не функціональними розладами опорно-рухового апарату і не вважаються захворюваннями, проте, супроводжуються порушеннями функції нервової системи та низки внутрішніх органів, обумовлюють виникнення захворювань, і, в першу чергу, захворювань хребта.

Ключові слова: сучасні підходи до фізичної терапії, дітей середнього шкільного віку, порушення функціонального стану хребта.

Сущенко Л. П., Ляхова І.М., Винник Т. Н. Современные подходы к физической терапии детей среднего школьного возраста с нарушением функционального состояния позвоночника. В статье обоснованы современные подходы к физической терапии детей среднего школьного возраста с нарушением функционального состояния позвоночника. Различные нарушения осанки хотя и являются не функциональными расстройствами опорно-двигательного аппарата и не считаются заболеваниями, однако, сопровождаются нарушениями функции нервной

системы и ряда внутренних органов, обуславливающих возникновение заболеваний, и, в первую очередь, заболеваний позвоночника.

Ключевые слова: современные подходы к физической терапии, детей среднего школьного возраста, нарушения функционального состояния позвоночника.

Sushchenko L. P., Lyahova I.N., Vinnik T. M. Modern approaches to physical therapy of children of secondary school age with impaired functional condition of the spine. The article substantiates modern approaches to physical therapy of children of secondary school age with impaired functional condition of the spine. Various disorders of the posture, although not functional disorders of the musculoskeletal system and are not considered diseases, however, accompanied by impaired function of the nervous system and a number of internal organs, cause the emergence of diseases, and, above all, diseases of the spine.

The main reasons for the formation of defects in the posture and curvature of the spine are: general insufficient development of the muscular system (ie weakness of the muscles); uneven development of muscles (back, abdomen, thighs) that hold the spine in the correct position; decrease or increase in the angle of inclination of the pelvis; prolonged illness (rickets), or frequent diseases that weaken the body; unsatisfactory general regime of the day (passive rest, lack of walks, insufficient motor mode, lack of vitamins and mineral salts in the diet); the habit of standing with one leg resting; attempts to sit, stand or teach a child to walk early; keeping the child walking for the same hand; inappropriate growth of baby furniture, clothes, wrong sitting at the table, writing, drawing in bed; very soft and sagging bed; carrying a briefcase in the same hand.

Physical exercises increase the overall tone, activate the activity of the central nervous system, cardiovascular, respiratory and other systems of the body, stimulate metabolic processes, provide redistribution of muscle tension, strengthening of muscles, creation of a muscular corset. Systematic physical exercises train a person, promote the emergence and consolidation of new conditioned reflexes, destroy the stereotype of improper body retention.

Key words: modern approaches to physical therapy, children of middle school age, impaired functional condition of the spine.

Постановка проблеми. Із прогресом суспільства, на думку О. Ханіянц та В. Максим, «змінюються та ускладнюються проблеми людства» [8, с. 108]. Науковці наголошують, що «завдяки досягненням технологій із дня в день ми виконуємо різноманітний обсяг робіт, долаємо великі відстані, при цьому рухаємося вкрай мало. У добу стрімкого технічного прогресу простежується тенденція зниження рівня здоров'я людей і, як наслідок, скорочення очікуваної тривалості життя та очікуваної тривалості здорового життя. Особливо невтішною є статистика захворювань опорно-рухового апарату, зокрема хребта» [8, с. 108].

Як вказує В. В. Лобойко, медико-соціальна значимість патології хребта з дегенеративно-деструктивними порушеннями міжхребцевих сегментів полягає в достатньо високому рівні поширеності серед населення, поліморфізмі клінічних проявів, багатокомпонентності патогенетичних механізмів та варіабельності клінічного перебігу хвороби [4, с. 138]. Науковець зазначає, що відсутність чітких критеріїв для оцінки патогенетичних механізмів розвитку патології та прогностичних систем визначення ризиків розвитку ускладнень стримує процес розробки та впровадження ефективних методів профілактики та лікування цих захворювань [4, с. 138].

У процесі росту організму, наголошує В. М. Мухін, «з різних несприятливих причин можуть виникати деформації хребта, ніг, стопи. Найчастішою деформацією є викривлення хребта» [6, с. 355].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією дітей з порушенням функціонального стану хребта розглядали такі вчені та автори Л. В. Горелова [1], Є. В. Канюка, С. О. Піндічев, Г. Ю. Макатуха, М. Д. Безус [2], М. Курса, О. Стасюк, С. Єфімова [3], В. В. Лобойко [4], Е. В. Макарова, І. В. Васильєва [5], В. М. Мухін [6], А. Самошкіна, Р. Береговой [7], О. Ханіянц, В. Максим [8].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні сучасних підходів до фізичної терапії дітей середнього шкільного віку з порушенням функціонального стану хребта.

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

Результати дослідження. Різні порушення постави, як вказує Л. В. Горелова, хоча й є не функціональними розладами опорно-рухового апарату і не вважаються захворюваннями, проте, супроводжуючись порушеннями функції нервової системи та низки внутрішніх органів, обумовлюють виникнення захворювань, і, в першу чергу, захворювань хребта [1, с. 121]. Вчена зазначає, що для попередження дефектів постави необхідно дотримуватися спеціальних профілактичних заходів. Вони мають комплексний характер, ефект дії таких заходів залежить від розв'язання цих питань у родині, дошкільних дитячих установах і школі [1, с. 121].

Основними причинами, на думку М. Курси, О. Стасюк та С. Єфімової, формування дефектів постави та викривлення хребта є [3, с. 11]:

- загальний недостатній розвиток м'язової системи (тобто слабкість м'язів);
- нерівномірний розвиток м'язів (спини, живота, стегон), що утримують хребет у правильному положенні;
- зменшення або збільшення кута нахилу тазу;
- тривала хвороба (рахіт), або часті захворювання, що ослаблюють організм;
- незадовільний загальний режим дня (пасивний відпочинок, відсутність прогулянок, недостатній руховий режим, нестача вітамінів та мінеральних солей в раціоні);
- звичка стояти з опорою на одну ногу;
- спроби дуже рано садити, ставити на ніжки або вчити ходити дитину;
- ведення дитини під час прогулянок за ту саму руку;

- невідповідні росту дитини меблі, одяг, неправильне сидіння за столом, писання, малювання в ліжку;
- дуже м'яке і провисле ліжко;
- носіння портфеля в тій самій руці [3, с. 11].

Є. В. Канюка, С. О. Піндічев, Г. Ю. Макаруха та М. Д. Безус вказують, що «остеохондроз хребта є найчастішою причиною болю спини, що зустрічається у 40–80 % населення» [2, с. 36]. Вчені переконані, що «широка розповсюдженість патології, ураження переважно людей активного віку та часта схильність до стійкого, затяжного перебігу з неодноразовими рецидивами, незважаючи на достатню розробку, залишають питання лікування неврологічних проявів остеохондрозу хребта однією із актуальніших проблем» [2, с. 36]. А також наголошують, що «в Україні відбувається повільне зростання рівня інвалідності, спричиненої остеохондрозом хребта, що визначає велику соціально-економічну значущість проблеми» [2, с. 36].

Будучи міждисциплінарною проблемою, остеохондроз хребта, на думку А. Самошкіної та Р. Берегового, знаходиться на перетині інтересів багатьох фахівців, а в останнє десятиріччя став джерелом майже необмеженої кількості наукових досліджень, в тому числі і в області фізичної реабілітації [7, с. 230].

На думку В. М. Мухіна, «лікування дефектів постави і деформації опорно-рухового апарату комплексне. Воно передбачає використання ЛФК разом з масажем, фізіотерапією, загартуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами у режимі навчання, праці та відпочинку» [6, с. 355].

На думку Є. В. Канюки, С. О. Піндічевої, Г. Ю. Макарухи та М. Д. Безуса, з усього різноманіття засобів і методів фізичної реабілітації на початкових етапах загострення розповсюдженого остеохондрозу хребта, а також при прогресуючому його перебігу найбільш адаптованими є:

- Люмбальна тракція, що дає змогу провести пасивну релаксацію паравертебральної мускулатури;
- Постізометрична релаксація, що сприяє корекції рухового стереотипу;
- Гальмівна методика масажу, що надає седативну та знеболювальну дію [2, с. 36].

Є. В. Макарова, І. В. Васильєва вказують, що лікувальна фізкультура є однією з найбільш важливих та дієвих методів, що посідає особливе місце в лікуванні та профілактиці остеохондрозу хребта [5, с. 50]. Вчені зазначають, що це пов'язане не тільки зі здатністю укріпити м'язи та покращити крово- та лімфообіг, але і з виробленням компенсаторно-приспосовувальних механізмів, направлених на відновлення порушеної захворюванням фізіологічної рівноваги в хребетно-руховому сегменті. Такий ефект дії лікувальної фізкультури дозволяє віднести її до основних методів лікування клінічних проявів остеохондрозу хребта [5, с. 50].

Фізичні вправи, наголошує В. М. Мухін, «підвищують загальний тонус, активізують діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета. Систематичні заняття фізичними вправами тренують людину, сприяють виникненню і закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла» [6, с. 356].

Вправи за системою Пілатес, зазначають А. Самошкіна, Р. Береговой, поліпшують загальний стан хворого, попереджають виникнення різних ускладнень, зв'язаних із травмою і змушеним положенням (застійні явища в легенях, погіршення перистальтики кишечника), сприяють відновленню взаємного положення хребців, створюють могутній м'язовий корсет, що утримує хребетний стовп у потрібному положенні, і встановлює рухливість у його суглобах [7, с. 232].

Комплекси лікувальної гімнастики, на думку В. М. Мухіна, складають з вправ для дрібних і середніх м'язових груп, на розслаблення м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок, махових рухів руками. Вправи виконують у положенні лежачи й сидячи [6, с. 343]. В міру того як затишає больовий синдром вводять вправи на зміцнення м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок, які чергують з дихальними і вправами на розслаблення. Використовують вправи на координацію, рівновагу [6, с. 343].

Фізіотерапевтичні процедури, на думку Є. В. Макарової та І. В. Васильєвої, головним чином направлені на зняття больового синдрому та покращення місцевої мікроциркуляції крові, що знімає набряк в хребетно-руховому сегменті, де є запальний процес та біль, що заважає рухатися [5, с. 50].

Лікувальний масаж, наголошує В. М. Мухін, застосовують при затиранні гострих проявів захворювання для зменшення болю; розслаблення м'язів, протидії розвитку контрактур і атрофії м'язів; покращання крово- та лімфообігу, трофічних процесів в уражених зчленуваннях і навколишніх тканинах; психоемоційного тону хворого. Застосовують сегментарно-рефлекторний масаж відповідних спинномозкових сегментів та класичний масаж [6, с. 346].

Висновки. Проведений аналіз сучасних підходів до фізичної терапії дітей середнього шкільного віку з порушенням функціонального стану хребта свідчить про велику різноманітність реабілітаційних засобів, розроблених програм і методик, але дана проблема залишається недостатньо розкритою і до теперішнього часу.

Література:

1. Горелова Л. В. Краткий курс ЛФК и массажа. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 224 с.
2. Канюка Є. В., Піндічев С. О., Макаруха Г. Ю., Безус М. Д. Фізична реабілітація пацієнтів з розповсюдженим остеохондрозом хребта в кабінеті лікувальної фізкультури клініки інституту. Український вісник медико-соціальної експертизи. 2016. № 2-3. С. 35-38.
3. Курса М., Стасюк О., Єфімова С. Фізична реабілітація дітей віком 11–12 років зі сколіозом II ступеня. Спортивна наука України. 2014. №2 (60). С. 10-14.
4. Лобойко В. В. Використання імпульсної магнітної стимуляції при лікуванні остеохондрозу поперекового відділу хребта, ускладненого больовим синдромом. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2017. № 2. С. 138-140.

5. Макарова Е. В., Васильева І. В. Алгоритм фізичної реабілітації на поліклінічному етапі лікування при остеохондрозі хребта у спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 12. С. 49-54.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 488 с.
7. Самошкіна А., Береговой Р. Обґрунтування використання фізичних вправ пілатеса у методиці лікувальної гімнастики для жінок з остеохондрозом хребта. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 230-234.
8. Ханікянц О., Максим В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 1 (17), 2012. С. 108-112.

Reference

1. Horelova L. V. (2007) Kratkyi kurs LFK y massazha [A short course of exercise therapy and massage]. Rostov n/D : Feniks, 2007. 224 p. (In Russian).
2. Kaniuka Ye. V., Pindichev S. O., Makatukha H. Yu., Bezus M. D. (2016) Fizychna reabilitatsiia patsientiv z rozposviudzenym osteokhondrozom khrebta v kabineti likuvalnoi fizkultury kliniky instytutu [hysical rehabilitation of patients with widespread osteochondrosis in the physiotherapy room of the Institute clinic]. Ukrainskyi visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy [Ukrainian Herald of Medical and Social Expertise]. 2016. № 2-3. pp. 35-38. (In Ukrainian).
3. Kursa M., Stasiuk O., Yefimova S. (2014) Fizychna reabilitatsiia ditei vikom 11–12 rokiv zi skoliozom II stupenia [Physical rehabilitation of children aged 11-12 with grade II scoliosis]. Sportyvna nauka Ukrainy [Sports Science of Ukraine]. 2014. №2 (60). pp. 10-14. (In Ukrainian).
4. Loboiko V. V. (2017) Vykorystannia impulsnoi mahnitnoi stymuliatsii pry likuvanni osteokhondrozu poperekovoho viddilu khrebta, uskladnenoho bolovym syndromom [The use of pulsed magnetic stimulation in the treatment of osteochondrosis of the lumbar spine, complicated by pain]. Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny [Achievements of clinical and experimental medicine]. № 2. pp. 138-140. (In Ukrainian).
5. Makarova E. V., Vasylieva I. V. (2014) Alhorytm fizychnoi reabilitatsii na poliklinichnomu etapi likuvannia pry osteokhondrozi khrebta u sportsmeniv [An algorithm for physical rehabilitation at the polyclinic stage of treatment in spinal osteochondrosis in athletes]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]. 2014. № 12. pp. 49-54. (In Ukrainian).
6. Mukhin V. M. (2009) Fizychna reabilitatsiia: pidruchnyk [Physical rehabilitation: a textbook]. Kyiv: Olimp. l-ra, 488 p. (In Ukraine).
7. Samoshkina A., Berehovo R. (2016) Obgruntuvannia vykorystannia fizychnykh vprav pilatesa u metodytsi likuvalnoi himnastyky dlia zhink z osteokhondrozom khrebta [Substantiation of the use of Pilates exercises in the method of therapeutic gymnastics for women with osteochondrosis of the spine]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of Dnieper]. № 2. pp. 230-234. (In Ukraine).
8. Khanikiants O., Maksym V. (2012) Atletychna himnastyka yak zasib profilaktyky porushen postavy studentskoi molodi [Athletic gymnastics as a means of prevention of postural disorders of student youth]. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats [Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society: A Collection of Scientific Papers]. №. 1 (17). pp. 108-112. (In Ukraine).

Терьохіна О.Л.

канд. пед. наук, ст. викл.

Національний університет «Запорізька політехніка»

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

В статье рассматриваются условия развития дыхательных упражнений студентов технических специальностей. Роль физической культуры является главной составляющей каждого студента в высших учебных заведениях. Физическая культура связана с такими главными составляющими, как здоровье, уровень физической подготовленности, работоспособность. В статье представлена методика дыхательных упражнений, которые эффективно проявили себя в повышение уровня физической подготовленности. Материалы исследования позволяют определить влияние дыхательной гимнастики на функциональное состояние дыхательной системы студентов специальной медицинской группы. Дыхание является одним из основных процессов, который дает энергию для физической и умственной работы, влияет на структуру движений, обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма. Человек может самостоятельно менять свое дыхание: дышать глубоко или поверхностно, вовсе задерживать дыхание или делать паузы. Но всё же процессы саморегулирования не всегда надежно и экономно обеспечивают приспособление организма к составляющим условиям внешней среды, которая беспрерывно изменяется. Дыхание - это совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека (газообмен между вдыхаемым атмосферным воздухом и циркулирующей по малому кругу кровообращения кровью). Находясь в состоянии покоя человек совершает в среднем 14 дыхательных движений в минуту, но частота дыхания может претерпевать значительные колебания (от 9 до 18 за минуту). Взрослый человек делает 15—17 вдохов-выдохов в минуту, а новорожденный ребенок делает 1 вдох в секунду. Каждый человек может научиться правильно дышать, контролировать и задерживать дыхание в норме – даже в момент сильного нервного напряжения, а достигнуть этого

несложно с помощью дыхательной гимнастики. Необходимо, чтобы каждый студент научился правильно дышать. Правильное дыхание также необходимо, как и правильное питание. Тренировка дыхательного аппарата должна стать для студентов такой же привычкой, как и умывание по утрам.

Ключевые слова: студенты, дыхательная гимнастика, специальная медицинская группа.

Терехіна О.Л. Вплив дихальних вправ на функціональний стан студентів спеціальних медичної групи з захворюваннями органів дихання. У статті розглядаються умови розвитку дихальних вправ студентів технічних спеціальностей. Роль фізичної культури є головною складовою кожного студента у вищих навчальних закладах. Фізична культура пов'язана з такими головними складовими, як здоров'я, рівень фізичної підготовленості, працездатність. У статті представлена методика дихальних вправ, які ефективно проявили себе в підвищенні рівня фізичної підготовленості. Матеріали дослідження дозволяють визначити вплив занять дихальної гімнастики на функціональний стан дихальної системи студентів спеціальної медичної групи. Дихання є одним з основних процесів, який дає енергію для фізичної і розумової роботи, впливає на структуру рухів, забезпечує нормальну життєдіяльність організму. Людина може самостійно змінювати своє дихання: дихати глибоко або поверхнево, зовсім затримувати дихання або робити паузи. Але все ж процеси саморегулювання не завжди надійно і економно забезпечують пристосування організму до складових умов зовнішнього середовища, котре безперервно змінюється. Дихання - це сукупність органів, що забезпечують функцію зовнішнього дихання людини (газообмін між вдихуванним атмосферним повітрям і циркулює по малому колу кровообігу кров'ю). Перебуваючи в стані спокою людина робить в середньому 14 дихальних рухів в хвилину, але частота дихання може зазнавати значні коливання (від 9 до 18 за хвилину). Доросла людина робить 15-17 вдихів-видихів на хвилину, а новонароджена дитина робить 1 вдих в секунду. Кожна людина може навчитися правильно дихати, контролювати і затримувати дихання в нормі - навіть в момент сильного нервового напруження, а досягти цього нескладно за допомогою дихальної гімнастики. Необхідно, щоб кожен студент навчився правильно дихати. Правильне дихання також необхідно, як і правильне харчування. Тренування дихального апарату повинно стати для студентів такою ж звичкою, як і умивання вранці.

Ключові слова: студенти, дихальна гімнастика, спеціальна медична група.

Terokhina Olga Influence of respiratory exercises on the functional state of students of the special medical group with respiratory diseases. This article discusses the conditions for the development of breathing exercises of students of technical specialties. The role of physical education is the main component of each student in higher education. Physical education is associated with such key components as health, level of physical fitness, performance. The article presents the methodology of breathing exercises that have effectively proved themselves to increase the level of physical fitness. The research materials allow us to determine the effect of respiratory gymnastics on the functional state of the respiratory system of students of a special medical group. Breathing is one of the main processes that provides energy for physical and mental work, affects the structure of movements, and ensures the normal functioning of the body. A person can independently change his breathing: breathe deeply or superficially, completely hold his breath or pause. But nevertheless, the processes of self-regulation do not always reliably and economically ensure the adaptation of the organism to the constituent environmental conditions, which is constantly changing. Breathing is a set of organs that provide the function of a person's external respiration (gas exchange between the inhaled atmospheric air and the blood circulating in the small circle of blood circulation). While at rest, a person makes an average of 14 respiratory movements per minute, but the respiratory rate can undergo significant fluctuations (from 9 to 18 per minute). An adult takes 15-17 breaths per minute, and a newborn takes 1 breath per second. Everyone can learn how to breathe correctly, control and hold their breath in a normal way - even at the moment of strong nervous tension, and this is not difficult to achieve with the help of breathing exercises. Every student needs to learn how to breathe properly. Proper breathing is also necessary, as is proper nutrition. Training breathing apparatus should be a habit for students as well as washing in the morning.

Key words: students, gymnastics of respiration, special medical group.

Постановка проблемы: проблема исследования заключается в необходимости проведения практических занятий методики дыхательной гимнастики, умение применять дыхательную гимнастику во время самостоятельных занятий. Исследование специалистов в области физического воспитания студентов отмечают, что студенты высших учебных заведений становится физически слабее. Статистика последних двух лет свидетельствует о том, что количество студентов СМГ стремительно увеличилась от 10% до 25%, а в некоторых ВУЗах и вовсе превышает эти показатели в 2 раза.

Анализ последних исследований свидетельствует, что с помощью специально подобранных дыхательных упражнений человек может существенно увеличить жизнедеятельность собственного организма, быстро и адекватно приспособиться к негативным факторам внешней среды.

Исследования показали, что упражнения дыхательной гимнастики отлично справляются с заболеваниями органов дыхания. Установлено было следующее:

- глубокое дыхание насыщает наш организм кислородом, а кислород оптимизирует всасывание из ЖКТ витаминов и прочих полезных веществ;
- глубокие вдохи полной грудью гарантируют поступление такого количества кислорода, которое требуется для поддержания в нашем ЖКТ щелочной среды, способствующей быстрому сжиганию жира;
- дыхательные упражнения, которые выполняются регулярно, способствуют быстрому расщеплению жира и очищению организма от токсинов и шлаков;

- при правильном дыхании в наш организм поступит достаточное количество кислорода, требующегося для окисления и последующего выведения отложений жира. Чем глубже дыхание, тем больше жировых отложений окисляется в нашем организме;

- занятия дыхательной гимнастикой отлично снимают стресс и успокаивают нервы.

По мнению некоторых учёных, дыхательные упражнения специфичны для разных видов двигательной деятельности, но все они включают: развитие силы дыхательных мышц, увеличение жизненной ёмкости лёгких, повышение способности до максимальной вентиляции легких и развитие выносливости дыхательных мышц. Доказано, что в результате применения специальных дыхательных упражнений повышается резервный объем входа и резервный объем выдоха, жизненная ёмкость легких, сила и мощность вдоха и выдоха, максимальная вентиляция легких, коэффициент использования кислорода. Наблюдается позитивная реакция сердечно-сосудистой системы на систематическое использование дыхательных упражнений. Правильное дыхание стимулирует механизмы саморегулирования с помощью которых можно стимулировать работу органов и систем организма на оптимальном для него состоянии функционального уровня.

Цель и задачи исследования. Цель данной работы определение эффективности использования дыхательной гимнастики для студентов СМГ с заболеваниями органов дыхания. Исследовать особенности функционального состояния дыхательной системы студентов в возрасте 17-19 лет, которые занимаются дыхательной гимнастикой и студентов, которые занимаются обычной программой. Для оценки эффективности были использованы методы:

1. проба с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге), на выдохе (проба Генча);
2. частота дыхания в покое;
3. ЧСС в покое;
4. максимальный вдох кислорода, рассчитанный по методике Карлмана.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследования проводились среди студентов первого и второго курсов Национального университета «Запорожская политехника». Исследование состояло из двух групп: парни (10 человек) и девушки (10 человек), которые занимались в специальной медицинской группе.

Таблица 1

Показатели уровня респираторной системы

Показатели	Исходные данные		После исследования		Изменения
	Парни	Девушки	Парни	Девушки	
Проба Штанге	41,9±0,85	37,8±1,2	61,3±2,1	55,7±1,8	18%
Проба Генча	31,8±1,2	24,8±0,84	36,6±0,55	33,6±1,2	16%
ЧСС в покое	81,9±3,0	88,0±3,3	75,9±2,3	79,8±2,8	4,3%
частота дыхания	18,0±0,9	19,8±1,4	15,9±1,0	18,1±1,0	12%
МВК	2,43±0,05	3,08±0,08	2,53±0,04	3,13±0,07	3,2%

В процессе занятий физической культурой студенты выучили каждый элемент дыхания; закрепили привычку правильной методики дыхания; определили навыки управления дыханием при использовании движений цикличной и ацикличной структуры.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что шкала дыхательной пробы по методике Штанге в сравнении с исходными данными значительно улучшились (18%), проба Генча – 16%, частота дыхания – 12%, ЧСС в покое – 4,3%, а максимальных вдох кислорода (МВК) – 3,2% (табл.1).

Вывод. Правильная постановка дыхания – базовое умения студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья и низкую физическую подготовленность. Анализ показал положительный результат на студентов, которые принимали участие в исследовании. После регулярного занятия дыхательной гимнастикой у студентов улучшилось настроение, ускорился процесс мозговой деятельности, студенты стали более стрессоустойчивыми и спокойными, а самое главное – уменьшился риск заболевания дыхательных путей на 10%. Дыхательная гимнастика в программе физической культуры для студентов высших учебных заведений оказала положительное влияние для тех, кто имеет проблемы со здоровьем в области дыхательных путей.

Литература

1. Ермолаева О.Б., Сергиенко В.П. Основы дыхания (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорта», №1), - М.: Знание, 1991. – 196 с.
2. Привес М.Г., Лысенко Н.К. Анатомия человека, - М.: Медицина, 2005. – 474с.
3. Старкова Н.Т. Клиническая эндокринология. – М.: Питер, 2002.- 244-572 с.
4. Качашкин В.М. Фізичне виховання в початковій школі. – М.: Просвіта, 1982. – 128 с.
5. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. Киев: Здоровье, 1989. – 137 с.
6. Актуальні проблемитеорії і методикифізичного виховання / О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Г. Боднар. – Львів: Українські технології, 2005. – С. 96-110.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 2006. – 64 с.
8. Уэст Дж. Физиология дыхания / Пер. с английского – М.: Мир, 1988. -200 с.
9. Триняк М.Г. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та в спорті. – Чернівці, 1986. – 122с.

10. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
11. Карпук І.Ю. Робоча програма з фізичного виховання для спеціального медичного відділення студентів НТУУ «КПІ». – К.: НТУУ «КПІ», 2000. – 40 с.
12. Гордон Нил Ф. Заболевания органов дыхания и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.
13. Бреслав И.С., Глебовский В.Д. Регуляция дыхания. – Л.: Наука, 1981. – 280 с.
14. Левандо В.А. Заболевания верхних дыхательных путей и органов слуха у спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 112 с.
15. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей. К.: Вища школа, 1988. – 268 с.

References

- 1.Ermolaeva O.B., Sergienko V.P. The basics of breathing (New in life, science, technology. A series of "Physical education and sports", No. 1, - M.: Knowledge, 1991. - 196 p.
- 2.Weight M.G., Lysenko N.K. Anatomy of a person, - M.: Medicine, 2005. - 474 p.
- 3.Starkova N.T. Clinical endocrinology. - M.: Peter, 2002. -- 244-572 p.
- 4.Kachashkin V.M. Physically viovannya in the ears of schools. - M.: Prosvita, 1982.- 128 p.
- 5.Kuznetsova T.D., Levitsky P.M., Yazlovetsky V.S. Breathing exercises in physical education. Kiev: Health, 1989. - 137 p.
- 6.Actual problems and methods of physical exhortation / OM. Waseba, Yu.V. Petrishin, Є.N. Attack, I.G. Bodnar. - Lviv: Ukrainian Technologies, 2005. - 96-110 p.
- 7.Ovsyannikov V.D. Breathing exercises. - M.: Knowledge, 2006. -- 64 p.
- 8.West J. Physiology of respiration / Transl. from English - M.: Mir, 1988. -200 p.
- 9.Trinyak M.G. The establishment of voluntary control of behavior in the interior of the trunk in sports. - Chernivtsi, 1986. – 122 p.
10. Dineika Karolis. Rukh, dyhannya, psychophysical trenuvannya. - K.: Zdorov'ya, 1988. - 176 p.
11. Karpuk I.Yu. Robotic program with physical viovannya for special medical viddilennya students of NTUU "KPI". - K.: NTUU "KPI", 2000. - 40 p.
12. Gordon Neal F. Respiratory disease and motor activity. K.: Olympic literature, 1999. -- 127 p.
13. Breslav I.S., Glebovsky V.D. Regulation of breathing. - L.: Nauka, 1981. - 280 p.
14. Levando V.A. Diseases of the upper respiratory tract and hearing organs in athletes. - M.: FiS, 1986. - 112 p.
15. Khukhlaeva D.V. Theory and methodology of physical wisdom of children. K.: Vishcha school, 1988. -- 268 p.

УДК 796.015.572(072)

**Фабрика Яна Михайлівна,
викладач**

**Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

ЧЕРЛІДІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Проаналізовано одне з найважливіших вимог до процесу вдосконалення вузівської культури і спорту - навчання студентів технології використання нових, популярних засобів і методів як для підвищення фізичної і розумової працездатності, так і з метою зміцнення здоров'я. У сучасних системах фізичного виховання значна перевага віддається спорту – ігровій, змагальній діяльності, спрямованій на досягнення результатів, що характеризують високі рухові можливості людини в умовах суперництва. Історичний розвиток спорту, як багатогранного суспільного явища, його соціальна значимість і практична цінність змушують нас бачити в ньому «сукупність найбільш дієвих засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової і іншим суспільно необхідним видам діяльності». Одна з тенденцій, що характеризує сучасно вітчизняне студентсько- фізкультурно спортивний рух поява нових нетрадиційних видів спорту, які стають популярними. Цей факт визначає актуальність впровадження на навчальних і поза навчальних (самостійних) заняттях з фізичної культури нетрадиційних видів фізичних вправ і видів спорту, що користуються великою популярністю в студентському середовищі.

Ключові слова: Черлідінг, фізичне виховання, фізична культура, студентки, масовий спорт.

Фабрика Яна Михайлівна. Черлідінг в системі фізического воспитания студентов. Проанализирована одно из важнейших требований к процессу совершенствования вузовской культуры и спорта – обучение студентов технологии использования новых, популярных средств и методов как для повышения физической и умственной работоспособности, так и с целью укрепления здоровья. В современных системах физического воспитания значительное предпочтение отдается спорту - игровой, соревновательной деятельности, направленной на достижение результатов, характеризующих высокие двигательные возможности человека в условиях соперничества. Историческое развитие спорта, как многогранного общественного явления, его социальная значимость и практическая ценность заставляют нас видеть в нем «совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности». Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное студенческое физкультурно-спортивное движение – появление новых нетрадиционных видов спорта, которые становятся

популярними. Этот факт определяет актуальность внедрения на учебных и вне учебных (самостоятельных) занятиях по физической культуре нетрадиционных видов физических упражнений и видов спорта, пользующихся большой популярностью в студенческой среде.

Ключевые слова: Черлидинг, физическое воспитание, физическая культура, студентки, массовый спорт.

Fabryka Yana Mikhailovna. Cheerleading in the system of physical education of students. One of the most important requirements for the process of improving university culture and sports is analyzed - teaching students the technology of using new, popular tools and methods both to increase physical and mental performance, and to improve health. In modern systems of physical education, a significant preference is given to sports - playing, competitive activities aimed at achieving results that characterize a person's high motor abilities in a competitive environment. The historical development of sports as a multifaceted social phenomenon, its social significance and practical value compel us to see in it "the totality of the most effective means and methods of physical education, one of the main forms of preparing a person for labor and other socially necessary activities". One of the trends that characterize the modern domestic student physical education and sports movement is the emergence of new non-traditional sports that are becoming popular. This fact determines the relevance of the introduction of non-traditional types of physical exercises and sports, which are very popular among students, at educational and non-educational (independent) physical education classes.

Key words: cheerleading, physical education, physical education, students, mass sport.

Постановка проблеми. Фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, постійне погіршення здоров'я студентської молоді зумовлюють неможливість її протистояння несприятливих умов зовнішнього середовища і труднощів, пов'язаних зі зміною соціально-політичного і економічного устрою суспільства [2].

Вона є актуальною, адже саме студенти вузів є авангардним загоном молоді України. Від їх фізичного та психічного здоров'я, соціального благополуччя багато в чому залежить працездатність майбутніх фахівців з вищої освіти, той внесок, який вони покликані внести у відродження України. Саме вони повинні стати прикладом для всієї молоді, зразком, якому бажали б слідувати, наслідувати підлітки, юнаки, дівчата у повсякденному житті, навчанні, праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Черлідинг - (англ. Cheerleading, від cheer - схвальне, призивне вигук і leader - лідер), організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей, одягнених в уніформу. Тобто, черлідер, в перекладі на російську - це лідер тих, хто кричить на стадіонах. Черлідинг, це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, застосовуваних для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Черлідинг не тільки супроводжує різні види спорту, але є самостійним його видом. По ньому проводяться змагання Українського, Європейського та Міжнародного масштабу [1].

Черлідинг має два основних напрямки:

1. змагання команд за програмами, підготовленим відповідно до спеціальних правил;
2. робота зі спортивними командами, клубами, федераціями для виконання наступних завдань:
 - залучення глядачів (вболівальників) на стадіони і в спортивні зали з метою популяризації фізкультури і спорту, здорового способу життя;
 - створення сприятливого морально-психологічного клімату на стадіоні, пом'якшення агресивного настрою вболівальників-фанатів;
 - підтримка спортивних команд, що беруть участь у матчі;
 - активізація та різноманітність рекламної роботи на спортивних заходах.

Мета статті: підвищення інтересу студенток до фізичних занять за допомогою впровадження нових, сучасних видів рухової активності.

Завдання дослідження:

1. пошук і впровадження у роботу специфічних форм організації навчального процесу та дозволів студентів, що сприятимуть психологічному і соціально-культурному становленню студентської молоді.
2. створення умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами.
3. підвищення рівня неспеціальної фізкультурної освіти.

Виклад основного матеріалу. У Центральнотрадиційному державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка нами зроблена спроба модернізації освіти студенток з дисципліни «Фізичне виховання і оздоровча фізична культура» з впровадженням в навчальний процес нетрадиційних видів фізичної культури, таких як: шейпинг, фітнес, черлідинг і т.п., як метод гармонійного (фізичного, психічного і духовного) розвитку особистості студентів.

Одна з тенденцій, що характеризує сучасно вітчизняне студентсько-фізкультурно-спортивний рух поява нових нетрадиційних видів спорту, які стають популярними. Цей факт визначає актуальність впровадження на навчальних і поза навчальних (самостійних) заняттях з фізичної культури нетрадиційних видів фізичних вправ і видів спорту, що користуються великою популярністю в студентському середовищі. Заняття окремими видами спорту або системами фізичних вправ, що носять, як правило, масовий характер, в основі яких - доступність і вікова приємливість, об'єднані в так званий масовий спорт, «спорт для всіх». Цілі і завдання його тісно пов'язані з активними видами відпочинку, рекреацією, підвищенням працездатності, зміцненням здоров'я і гармонійним розвитком, вдосконаленням людини. «Спорт для всіх» грає важливу роль у вирішенні проблем, що стосуються доцільної рухової активності людини як невід'ємного компонента повсякденного режиму, здорового способу життя. Важко назвати точну цифру конкретних видів спорту і різних систем фізичних вправ, культивованих хоча б в цивілізованих країнах. Зазвичай дані коливаються в межах 75-100, без точного обліку виникнення і

розвитку їх серед народів і народностей. Як правило, в вузі, навчається 3500-5000 студентів практикується 20-25 видів спорту та занять різними системами фізичних вправ [3]. Дівчата в яскравих костюмах з помпонами в руках покликані «розігрівати» публіку, що зібралася на трибунах.

Цей молодий вид рухової активності поєднує в собі гімнастику, акробатику, аеробіку, танець і фітнес і здатний увібрати в себе рухи не тільки перерахованих вище видів рухової активності, а й елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, елементи мюзиклу, озвучуючи різні «Кричалки», привертаючи увагу уболівальників і рекламуючи свою команду [6]. Це стає реальним завдяки більш значним, ніж в інших видах рухової активності, можливостям для задоволення особистих інтересів і схильностей, а також обліку індивідуальних особливостей резервів організму учасників. Також одне із завдань - вдосконалення майстерності, точності, узгодженості рухів, голосового супроводу, створення як умова більш ефектного виступу, здатного вразити глядача. Молоді люди самою природою призначені подобатися самим собі і іншим, в той же час вони прагнуть наслідувати кумирів. Не можна забувати і то, що участь в показових виступах допомагає придбати впевненість, гарний настрій, рівень самооцінки [4]. А це, в свою чергу, один з важливих мотивів наступних занять.

У Штатах на престижну роботу вас візьмуть охоче, якщо в списку досягнень написано «учасник групи підтримки». Не кажучи про скажену популярність дівчат з підтримки, традиційно «найкрутіших красунь» в американських школах і коледжах.

Історія черлідінгу триває вже понад 100 років. існує дві основні теорії її походження. Згідно з першою, групи підтримки виникли у США на змаганнях шкільних баскетбольних команд. Однокласниці спортсменів майстрували з соломи різнокольорові вінки. Розмахуючи ними і скануючи назву клубу, дівчата піднімали бойовий дух команди. Згідно з другою версією, черлідери спочатку були зовсім не дівчата, а американські юнаки - шанувальники футболу. Вони придумували гасла, гомоніли ногами, плескали. У 1880 році в університеті Мінесоти вигадали першу «бойову» пісню уболівальників. Днем народження черлідінгу можна вважати друге листопада 1898 року. У цей день студент Джон Кемпбелл спонтанно підстрибнув під час матчу, після чого трибуни підхопили його рух. Так уболівальники стали підтримувати не тільки криком, але і дією. У тому ж році було випробувано і важливе технічне нововведення - мегафон [5].

На початку 20 століття черлідінг набуває все більшої популярності і організованості, складаються певні традиції і ритуали. Утворюються перші черлідирські братства. збагачується технічний арсенал груп підтримки. У 1920-ті вони беруть на озброєння барабани і інші пристосування, що допомагають створити необхідний шумовий фон, а трохи пізніше-спеціальні паперові помпони (з середини 1960-х замість паперу використовуються синтетичні матеріали), дуже скоро стали невід'ємним декоративним елементом виступів черлідирів. складніше і різноманітніше стала спортивна техніка черлідінгу. Групи підтримки представляють публіці вже цілі номери і програми з гімнастичними і акробатичними елементами.

Популярність черлідінгу останнім часом швидко зростає. Це новий напрямок цікаво для людей різного віку, в першу чергу для дітей та молоді. За останнє десятиліття черлідінг привернув до своїх лав безліч спортсменів. Основні учасники черлідінгу - дівчинки і хлопчики, юнаки і дівчата 14 - 25 років. Як вид спорту це блискуча можливість особистого вдосконалення і придбання командної, колективної роботи [7].

Черлідінг - може вважатися одним з найбільш видовищних видів спорту. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння і навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості. черлідінг вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою, сприяє розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, вдосконалення рухових якостей.

Різнорічність і доступність черлідінгу, ефективний вплив на організм, видовищність привертають до занять різний контингент який займається: (віковий, медичний), на будь-якій стадії фізичної підготовленості. Засоби черлідінгу відповідають анатомо - фізіологічними і психологічними особливостями жіночого і чоловічого організму. Вони доступні при будь-якому віці і конституції тіла. Черлідінг, як спортивний вид пред'являє значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми в межах норми. Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд / хв). У зв'язку з цим висококваліфіковані черлідери характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного обслуговування. Складність структури рухових дій черлідирів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів [8]. Це висуває вимоги до пам'яті черлідирів, а також до таких якостей, як старанність, ясність і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів. Якість виконання вправ (виразність, артистичність і т. п.) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, вміння концентрувати і розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості. Перераховані вище особливості черлідінгу характеризують в основному діяльність спортсменів в умовах тренувальних занять. Умови, в яких протікають змагання, значно відрізняються від умов тренувань. Для ефективного подолання труднощів, створюваних змагальною діяльністю (емоційна напруженість, стартова лихоманка і т. п.), черлідери повинні володіти кмітливостю, сміливістю, врівноваженістю, самовладанням, наполегливістю, прагненням до успіху. Черлідінг - це хороша основа при підготовці спортсменів до інших видів спорту.

Команду (секцію) з черлідінгу можна організувати в будь-якому вузі, коледжі або школі. В даний час проводиться велика робота по впровадженню нетрадиційних видів спорту до вузів, коледжів та школи.

Черлідінг - це сучасний вид спорту, який пропагує здоровий спосіб життя і позитивні відносини між людьми - доброзичливість, взаємодопомога, взаєморозуміння і довіру.

Висновок. Роки навчання студентів у вузі - важливий етап становлення майбутніх фахівців. Саме в цей період значною мірою розкриваються їх здатності, вдосконалюється інтелект, розширюється коло знань. Виховна роль фізичної

культури, особливо щодо молодого покоління, незмірно велика. Тому одне із завдань викладацької діяльності у вищих навчальних закладах - пошук і впровадження в роботу специфічних форм організації навчального процесу та дозвілля студентів, що сприятимуть психологічному та соціально-культурному становленню студентської молоді, шляхом створення умов для формування у неї усвідомленої потреби на заняттях фізичними вправами і підвищення рівня неспеціального фізкультурної освіти.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо. Познакомити і захопити студентську молодь до занять нетрадиційними видами спорту, сформувати у студентів потребу у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом, і до здорового способу життя.

Література

1. Архипова, Ю.А. Методика базової підготовки гімнасток у вправах з предметом: метод. рекомендації / А.Ю. Архипова, Л.А. Карпенко. - СПбГАФК. - СПб.: 2001. - 24 с.
2. Зациорський, В. М. Фізична якість спортсмена / В.М. Зациорський. - М.: [б.и.]; 1978. - 200 с.
3. Колодницький, Г.А. Фізична культура. Ритмічні вправи, хореографія та ігри: методичний посібник. / Г.А. Колодницький, В.С. Кузнецов - М.: Дрофа, 2004. - 96 с.
4. Мальчиков, А.В. Соціально - психологічні основи управління спортивною командою / А.В. Мальчиков. - Смоленск: СГИФК, 1987 - 81 с.
5. Матвеев, Л.П. Теорія і методика фізичного виховання / під заг. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Фізкультура і спорт, 2008. - 397с.
6. Носкова, С.А. Методичні рекомендації по формуванню індивідуальних специфічних якостей Черлидерс - груп підтримки спортивних команд / С.А. Носкова. - М.: ИМ, 2000. - 71с. 8
7. Петров, Б.Н. Масові спортивно-мистецькі вистави / Б.М. Петров. - М.: ФОН, 1998. - 78с.
8. Черлидинг. Теорія і методика спортивної тренувки: збірник зачетних рефератів слухачів курсів факультета підвищення кваліфікації. - М.: МГАФК, 2007. - 155

References

1. Arkhipova, Yu.A. The method of basic training of gymnasts in exercises with the subject: method. recommendations / A.Yu. Arkhipova, L.A. Karpenko. - SPbGAFK. - St. Petersburg: 2001. - 24 p.
2. Zatsiorsky, VM Physical quality of the athlete / VM Zatsiorsky. - M.: [bi]; 1978. - 200 p.
3. Kolodnitsky, GA Physical Education. Rhythmic exercises, choreography and games: a guide. / GA Kolodnitsky, V.S. Kuznetsov - M.: Drofa, 2004. - 96 p.
4. Malchikov, AV Socio-psychological bases of sports team management / A.V. Boys. - Smolensk: SIFIF, 1987 - 81 p.
5. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical education / under the head. ed. L.P. Matveyeva, A.D. Novikov. - M.: Physical Education and Sport, 2008. - 397p.
6. Noskova, S.A. Methodical recommendations for the formation of individual specific qualities of Cheerleaders - support teams of sports teams / S.A. Sock. - M.: IM, 2000. - 71s. 8
7. Petrov, BN Massive sports and artistic performances / Б.М. Petrov. - M.: Background, 1998. - 78s.
8. Cheerleading. Theory and methodology of sports training: a collection of credit reports of students of the advanced training faculty. - M.: IGAF, 2007. - 155

УДК 796.01

Хіміч І.Ю.

к.п.н., доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м.Київ

ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАДЛЯ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ

У статті розглянуто тему зв'язків між внутрішньою мотивацією, яка відчувається під час занять фізичним вихованням (ФВ), та стратегією подолання стресу у повсякденному житті, студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського. Висновки дослідження, представлені у роботі, можуть бути корисними викладачами, які працюють зі студентською молоддю, для розвитку якої характерні численні кризи в процесі формування ідентичності. Заняття фізичним вихованням є невід'ємною складовою на підвищення розумової стійкості молоді.

На основі отриманих результатів було зроблено спробу перевірити гіпотезу щодо позитивного ефекту, який можна спостерігати при взаємодії викладача ФВ зі студентами та психологічний клімат, що є наслідком цього взаємозв'язку. Свідомо побудована внутрішня мотивація студентів, що стосується, зокрема, залучення до виконання завдань під час занять з ФВ, може породжувати позитивні наслідки у вигляді підвищення почуття компетентності, задоволення потреби в самостійності та відносинах, що складають основу для загальної ефективності та стійкості людини.

Ключові слова: управління стресом, внутрішня мотивація, фізичне виховання, студент.

Химич И.Ю. Формирование внутренней мотивации студента средствами физического воспитания для

противодействия стрессу. В статье рассмотрена тема связей между внутренней мотивацией, которая ощущается во время занятий физическим воспитанием (ФВ) и стратегией преодоления стресса в повседневной жизни, студентов КПИ им. Игоря Сикорского. Выводы исследования, представленные в работе, могут быть полезными преподавателями, которые работают со студенческой молодежью, для развития которой характерны многочисленные кризисы в процессе формирования идентичности. Занятия физическим воспитанием являются неотъемлемой составляющей для повышения умственной устойчивости молодежи.

На основе полученных результатов была предпринята попытка проверить гипотезу о положительном эффекте, который можно наблюдать при взаимодействии преподавателя ФВ со студентами и психологический климат, который является следствием этой взаимосвязи. Сознательно построена внутренняя мотивация студентов, касается, в частности, привлечения к выполнению задач во время занятий с ФВ, может порождать положительные последствия в виде повышения чувства компетентности, удовлетворения потребности в самостоятельности и отношениях, составляющих основу для общей эффективности и устойчивости человека.

Ключевые слова: управления стрессом, внутренняя мотивация, физическое воспитание, студент.

Khimich Igor Formation of students internally motivation using physical education at dealing with stress. The article deals with the connection between the intrinsic motivation felt during physical education (PE) and the stress management strategies of everyday life of Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute students. The findings of the study presented in this paper may be useful for teachers working with student youth, whose development is characterized by numerous crises in the process of identity formation. Physical education is an integral part of improving the mental stability of young people.

The results of the research can provide faculty with knowledge that students can take to reduce stress. Understanding the need for an individual approach to students, taking into account the possibilities of overcoming difficult situations can be the first step in reformulating the value of physical education classes for the development of student youth. This development occurs in parallel in the case of physical fitness and psychological functioning. Choosing among the possible forms of influencing factors that have found that significantly determines students' ability to overcome difficult situations, PE teachers should be considered as a trainer of both physical and mental fitness.

The teacher can observe the student, considering what motives he or she is guided by, forming his / her participation in classes with the Faculty. On the other hand, it can actively create the optimal psychological climate due to the nature of the student relationship and appropriate selection of tasks, taking into account dimensions of intrinsic motivation such as ("interest / satisfaction", "competence acquisition", "effort / value", "pressure / tension", "value / utility", "voluntary choice", "connection").

Thus, engaging in PE training, structured under the right conditions, can be an important contribution to developing effective strategies for coping with stress in daily life.

Key words: stress management, internal motivation, physical education, student

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Мотивація – це щось присутнє в житті кожної людини. Це стимул до дії. Спосіб, якість, рівень інтенсивності та відданості, яку людина вкладає у діяльність, якою вона займається. Виокремлюють внутрішню та зовнішню мотивацію.

Внутрішня мотивація розглядається як власна потреба людини бути ефективною і робити щось задля власного задоволення [2]. У 70-х роках ХХ століття два дослідники: Річард Райан та Едвард Дечі, створюючи теорію самовизначення, визначали внутрішню мотивацію як "вроджену тенденцію шукати нові речі та виклики, розвивати та вдосконалювати свої здібності, досліджувати та вчитися". Особа, дії якої визначені нею, буде задіяна у діяльності та продовжить її без будь-яких матеріальних винагород чи внутрішнього примусу [0]. В основі цієї теорії лежить припущення, що вроджені схильності бути зацікавленими в нових, раніше невідомих стимулах і приймати пов'язані з ними проблеми, розвивають індивідуальні компетенції. Також було визначено три основні потреби людини: компетентність, стосунки з іншими та самостійність [3].

Цей тип мотивації можна розділити на 3 категорії, на що впливає мотив, на якому він ґрунтується. Це мотиви: знання, вдосконалення та переживання стимуляції. Що стосується занять з ФВ, то внутрішня мотивація до участі в них виявиться у задоволенні від діяльності, що проводиться, а також у можливості вдосконалити власні навички та представити їх іншим. Завдяки прямому впливу на емоції вони приносять високий рівень ефективності [4]. Зовнішня мотивація певною мірою є контрастом внутрішньої мотивації, оскільки здійснення даної діяльності пов'язане з використанням значень, що випливають з неї, а не як у випадку внутрішньої мотивації через її інструментальну цінність [5]. У цьому випадку імпульсами до дії є можливість досягнення винагороди чи уникнення покарання, тому дана діяльність здійснюється не через автономне бажання розвиватися, а у зв'язку з бажанням досягти зовнішньої мети [6]. Ситуація, коли дана людина не бачить взаємозв'язку між своїми діями та їх результатами і не відчуває контролю та сприймає свої компетенції на низькому рівні, називається демотивацією [0]. Це умова, коли індивід не відчуває ніякої потреби в діяльності, а його поведінка та дії вважаються викликаними чинниками поза його контролем. Часто активністю не займаються, і якщо вона вже є рефлексивною [7]. Коли людина перебуває в такому стані, вона не бачить причин, чому він повинен продовжувати свої дії, наприклад, він втрачає суб'єктивне відчуття можливості досягти успіху в проблемній (стресовій) ситуації.

Що стосується психологічних особливостей ситуації, що є заняття з ФВ, то найважливішим виміром є рівень внутрішньої мотивації. На думку Р.М. Райана, структура внутрішньої мотивації, яка формується в студентів завдяки клімату, що створюється викладачем, може виявлятися в таких аспектах, як "інтерес / задоволення", "сприйнята компетентність", "старанність / сенс" "тиск / напруженість", "добровільний вибір", "цінність / корисність", "відносини". Вимір "зацікавленість / задоволення" безпосередньо стосується внутрішньої мотивації, яку відчувають студенти, а з іншої сторони – це непрямі

виміри, що визначають внутрішню мотивацію до заняття. Варто зазначити, що всі перелічені оцінки шкали анкети ІМІ трактується як позитивне підкріплення внутрішньої мотивації до занять ФВ, за винятком одного, який називається "тиском / напругою" та негативно впливає на внутрішнє залучення студентів до занять з ФВ [8].

Питання стресу та способів боротьби з ним є предметом багатьох досліджень, проведених психологами. Вперше введено в літературу в 1960-х роках. Спільним знаменником, який визначає способи та стратегія подолання стресу, є індивідуальні особливості конкретної людини. Вони впливають на оцінку ситуації, вважаючи її стресовою чи ні, і вживаючи конкретних дій щодо неї [9]. У кожного свій стиль поведінки зі стресовими ситуаціями. Боротьба зі стресом здійснюється за допомогою застосування специфічних методів, метою яких є зменшення, а краще – позбавлення від стресу повністю [10].

Дж. А. Паркер та Н. С. Ендлер ґрунтуються на аналогічному припущенні, які розрізняли три основні стратегії: орієнтовані на завдання, орієнтовані на емоції та орієнтацію на уникнення, які можуть приймати одну з двох форм: займатися замісною терапією чи пошуку соціальних контактів [11].

Стратегія, орієнтована на завдання, нерозривно пов'язаний з жвавістю. Йдеться про подолання стресу, беручи на себе завдання. Цей спосіб полягає у вирішенні проблеми шляхом зміни ситуації або трансформації проблеми шляхом її глибшого пізнання.

Люди, які використовують стратегію орієнтації на емоціях у стресових ситуаціях, зосереджуються на собі та своїх емоційних переживаннях. Цей тип поведінки виявляється у бажаному мисленні, і, хоча вони ефективні в короткостроковій перспективі, в довгостроковій стратегії це погіршує стресову ситуацію. Ця стратегія сильно пов'язаний з емоційною реактивністю.

Стратегія, орієнтована на уникання – це уникати та бажати віддаляти стресові ситуації один від одного. Люди, що використовують цю стратегію, намагаються не думати і не переживати подібної ситуації. Ця стратегія має два додаткові підстратегії. Перші з них – зайняття замісною діяльністю, що складається із заміни стресора та пошуку рішення стресової ситуації тимчасово приемними видами діяльності (наприклад, грою в комп'ютерні ігри, перегляд телевізора), які змушують вас не думати про стресор. Другий – пошук соціальних контактів, який ґрунтується на багатстві міжособистісної взаємодії, щоб уникнути необхідності пошуку рішення ситуації [10].

Формулювання мети та завдань роботи полягає у дослідженні та окресленні ролі занять з фізичного виховання в процесі формування внутрішньої мотивації студентів ВНЗ для протидії стресу.

Відповідно поставлено наступні завдання: дослідження впливу занять з ФВ на внутрішню мотивацію студентів; визначення оптимальної стратегії боротьби зі стресом засобами ФВ, динаміка зміни внутрішньої мотивації та рівня боротьби зі стресом студентами.

Методи дослідження. Засоби мотивації до занять з фізичного виховання – це анкета, розроблена кафедрою фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського, яка є українською адаптацією Інвентаризації внутрішньої мотивації (ІМІ) [12].

В анкеті містяться варіанти відповідей, пов'язані з думками респондентів на заняттях з ФВ, в яких вони брали участь протягом навчального року. Кожен з варіантів прямо посилається на один із семи аспектів внутрішньої мотивації: "інтерес / задоволення" (наприклад, "Ходжу на заняття з ФВ, я думаю, що я добре проводжу час"), "опанування компетенцій" (наприклад, "На заняттях з ФВ формую хороші навички"), "старанність / важливість" (наприклад, "Я дуже стараюся під час занять з ФВ"), "тиск / напруженість" (наприклад, "Я відчуваю тривогу під час занять з ФВ"), "добровільний вибір" (напр., "Я думаю, що я маю певний вибір під час занять з ФВ"), "цінність / корисність" (наприклад, "Я думаю, що вправи на заняттях з ФВ можуть допомогти мені розвиватись"), "зв'язок" (наприклад, "Я відчуваю, що справді можу довіряти своєму викладачу з ФВ") [8]. Анкета містить 45 запитань, у відповідях на які респонденти присвоюють кожному з них число від 1 – "повністю згоден" до 7 – "повністю не згоден". Також вказано число 4 – "в деякому сенсі згоден". Це дослідження дає результат у зазначених вище 7 аспектах мотивації до занять ФВ. З наведених варіантів відповідей ті, які безпосередньо відповідають внутрішній мотивації – це "інтерес / задоволення", тоді як решта відповідає лише на позитивні чи негативні ("тиск / напруга") синоніми внутрішньої мотивації [13].

Анкета опитування стресових ситуацій (CISS) – це опитувальник, створений Н. С. Ендлером та Дж. А. Паркер [11] та адаптована до українських реалій за допомогою комплексу питань щодо поведінки у стресових ситуаціях. Вона використовується для визначення типової стратегії подолання стресу та для визначення схильності респондента до використання конкретних стратегій (завдання, емоційності та уникнення). Крім того, стратегія, орієнтована на уникнення, була поділений на: зосередження на залученні до замісної діяльності та фокусування на пошуку соціальних контактів. Кожна з основних стратегій має 16 питань, і респонденти визначають, наскільки вони займаються конкретними видами діяльності, коли перебувають у стресовій ситуації. Відповіді даються за 5-бальною шкалою, яка ілюструє інтенсивність даної поведінки, за шкалою від 1 до 5. Окремі оцінки означають: 1 – ніколи; 2 – дуже рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – дуже часто [10].

Статистичні методи – для аналізу досліджень була використана програма Statistica 12, і отримані результати були отримані за допомогою рангової кореляції Спірмена.

Виклад основного матеріалу дослідження:

Була обстежена група з 110 студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського. Усі респонденти мають рівний вік – 17 років, 70 хлопців та 40 дівчат. Крім того, випробовувані суб'єктивно оцінювали свої звичайні фізичні навантаження. Більшість описували це як "досить інтенсивне" (56%), за ним – середнє (22%) та інтенсивне (18%).

Як показано на рис. 1, студенти досягли найвищого середнього рівня 5,6 у відповідях "добровільний вибір" ($\Sigma \pm = 0,971$) та "цінність / корисність" ($\Sigma \pm = 1,066$). Далі респонденти вказали на суть (5,4) "інтересу / задоволення" ($\Sigma \pm = 0,965$) та "зусилля / значення" ($\Sigma \pm = 0,971$). Інший вимір був сприйнятий як сприйнята компетентність (5,1; $\Sigma \pm = 1,018$). Найнижчі середні досягнуті відповіді, пов'язані з "зв'язком" та "тиском / напругою", 3,9 ($\Sigma \pm = 0,814$) та 2,4 ($\Sigma \pm = 0,905$) відповідно.

Варто нагадати, що вимір "інтерес / задоволення" являє собою чисту форму внутрішньої мотивації, це означає, що чим вище студенти оцінили цей вимір, тим вищий рівень самовизначення для участі в заняттях ФВ.

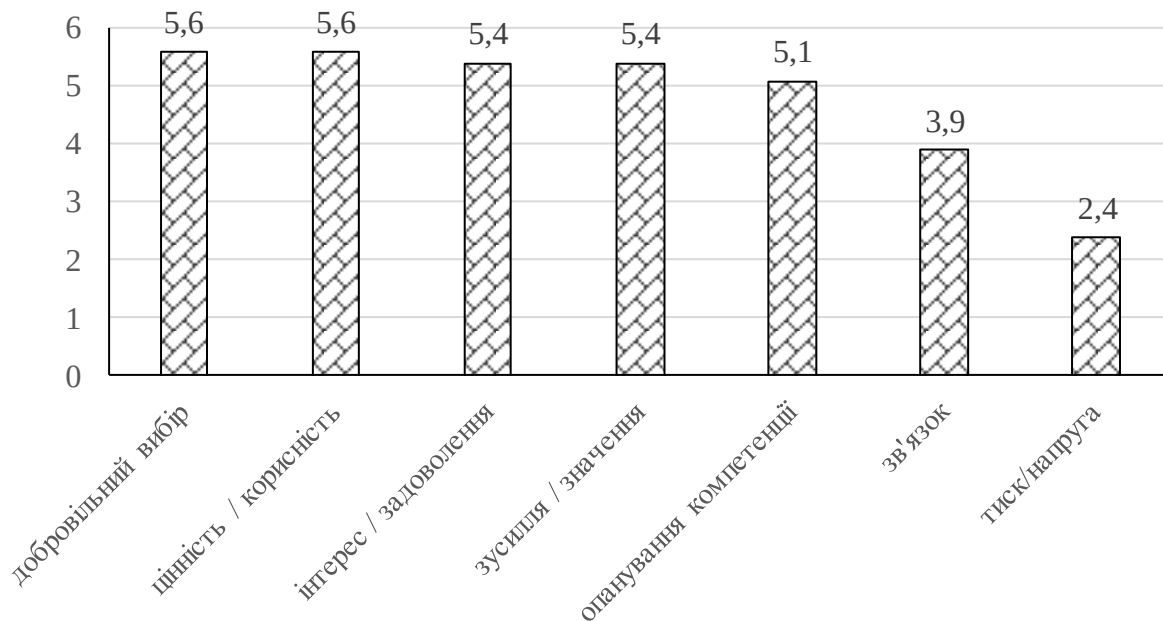


Рис. 1. Характеристика мотиваційних властивостей для студентів під час занять ФВ

Рисунок 2 ілюструє вагомість окремих типів стратегій управління стресом у досліджуваній групі. Стратегія, у якій студент досяг найвищого середнього рівня, - це орієнтований на завдання (57,1; $\Sigma \pm = 6,482$). Потім студенти вказали на використання унікальних стратегій для подолання стресу (49,2 ($\Sigma \pm = 8,591$)). Найменш часто зустрічаються респонденти, що ототожнюють стратегію стикання зі стресом, сконцентровану на емоціях (41,2; $\Sigma \pm = 7,668$). Якщо розглядати подолання стресу крізь призму уникнення у замісних заходах, то отримали 21,2 бали ($\Sigma \pm = 5,575$), а у випадку пошуку соціальних контактів 18,6 ($\Sigma \pm = 3,168$). Посилаючись на результати стень (табл. 1), можна побачити, що рівень результатів, отриманих від респондентів, можна визначити як середній - стень 5 [10].

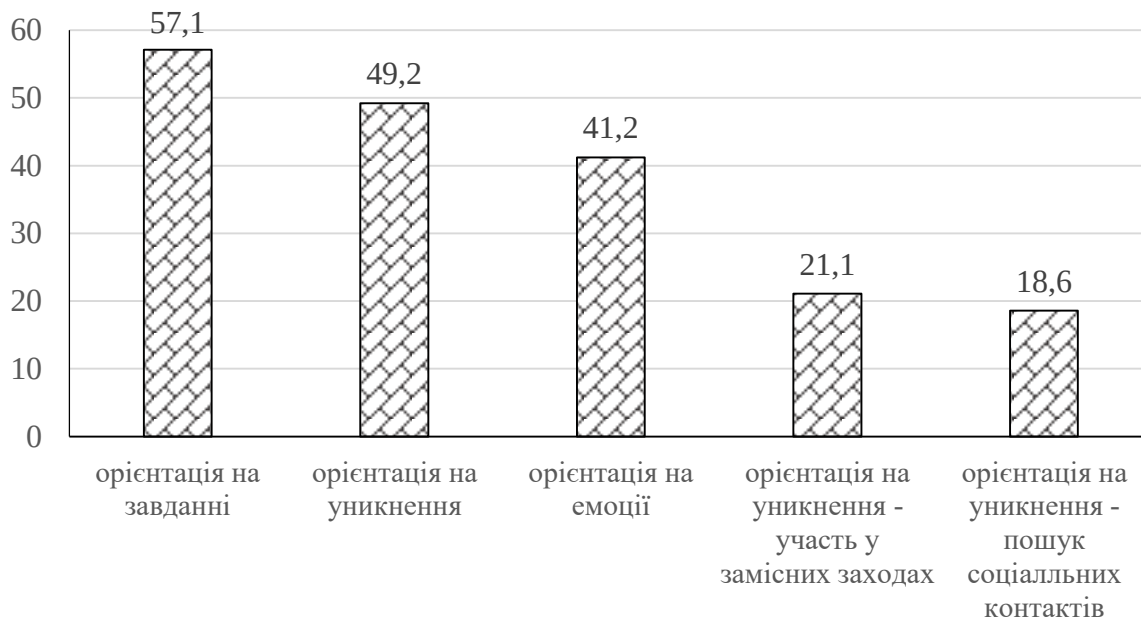


Рис. 2. Характеристика властивостей управління стресом обстежених студентів

Таблиця 1

Стени стратегії подолання стресу для людей у віці 16-24 років Анкета CISS [10]

стени	ССЗ	ССЕ	ССУ	ЗЗД	ПСК
1	16-30	16-21	16-30	8-10	5-8
2	31-39	22-26	31-34	11-12	9-11
3	40-47	27-32	35-39	13-15	12-14

4	48–52	33–37	40–44	16–17	15–16
5	53–57	38–42	45–50	18–21	17–19
6	58–61	43–50	51–54	22–25	20
7	62–65	51–55	55–59	26–27	21–22
8	66–68	56–61	60–64	28–29	23
9	69–73	62–69	65–68	30–33	24
10	74–80	70–80	69–80	34–40	25

СС – стратегія подолання стресу: 3- завдання, Е-емоція, У - уникнення, ЗЗД- залучення до замісної діяльності, ПСК- Пошук соціальних контактів

Взаємозв'язки внутрішньої мотивації до занять ФВ та стратегій подолання стресу студентами наведені у табл. 2. Результати були представлені у вигляді підсумків окремих стратегій подолання стресу разом з окремими підкатегоріями внутрішньої мотивації.

Таблиця 2

Співвідношення вимірів внутрішньої мотивації зі стратегіями подолання стресу

Кореляція порядку рангів Спірмена (згідно відповідей респондентів) BD видалено парами Позначені коефіцієнти кореляції значущі з $p < 0,05000$							
Змінна	І/З	ОК	З/З	Т/Н	ДВ	Ц/К	З
Орієнтація на завдання	0,23	0,31	0,25	-0,18	0,32	0,37	0,34
Орієнтація на емоції	-0,32	-0,42	-0,32	0,48	-0,34	-0,26	-0,14
Орієнтація на уникнення (сума)	-0,04	-0,26	-0,01	0,11	-0,10	-0,06	-0,39
Участь у замісних заходах	-0,12	-0,30	-0,11	0,21	-0,19	-0,13	-0,39
пошук соціальних контактів	0,21	0,06	0,22	-0,34	0,22	0,18	-0,20

І/З - інтерес / задоволення; ОК - опанування компетенції; З/З - зусилля / значення; Т/Н- тиск / напруга; ДВ - добровільний вибір; Ц/К - цінність / корисність; З – зв'язок

Отримані результати свідчать про те, що стратегія орієнтації на завдання є статистично значущою ($p < 0,05$) з розмірами внутрішньої мотивації до занять ФВ, серед яких були: "опанування компетентності" ($r = 0,31$), "добровільний вибір" ($r = 0,32$), "цінність/ корисність" ($r = 0,37$) та "зв'язок" ($r = 0,34$). Позитивний напрямок описаних взаємозалежностей означає, що студенти, які відчували вищий рівень компетентності під час занять ФВ, ставились до участі в цих заняттях як до добровільніших, оцінювали значення та корисність цих занять вище, і чим більше викладач дозволяв їм задовольнити потребу в згуртованості студентів, тим вище рівень стратегії орієнтації на завдання був у студентів.

У свою чергу, найчастіше стратегію на основі емоцій використовували студенти, які відчували сильніший тиск і напругу під час занять ФВ ($r = 0,48$). Розглядаючись як неефективну стратегію, орієнтований на емоції, це було наслідком єдиного негативного аспекту внутрішньої мотивації, включеної в анкету. Практично всі позитивні виміри внутрішньої мотивації (4 з 6) були пов'язані з нижчим рівнем такого способу дії у складній ситуації, оціненого як незрілий. Це: "опанування компетенції" ($r = -0,42$), "добровільний вибір" ($r = -0,33$), "інтерес / задоволення" ($r = -0,32$), "зусилля / значення" ($r = -0,32$). Слід підкреслити, що тиск та напруга від викладача, які відчувають студенти, виявилися найбільш статистично вирішальними для того, щоб віддати перевагу неконфліктному, а отже, в перспективі, неефективній емоційній стратегії. З іншого боку, ця стратегія була реалізована в меншій мірі, особливо у випадку студентів, для яких характерне високе почуття компетентності відчувалося під час занять ФВ.

Були також знайдені статистично значущі зв'язки щодо стратегії орієнтованої на уникання. Взагалі, її більш високий рівень був результатом того, наскільки викладач, який проводив заняття, був в меншому ступені об'єктом для задоволення потреб студента у зв'язку. Таке ж співвідношення стосувалося виміру стратегії уникнення, визнаної як участь у діяльності замітника ($r = -0,39$). Цю неефективну стратегію рідше обирали студенти, які мали можливість відчути себе компетентними ($r = -0,30$). Другу підстратегію уникнення, тобто пошук соціальних контактів, у випадку обстежуваних студентів частіше реалізовували студенти, які відчувають нижчий рівень тиску та напруги ($r = -0,34$).

Висновки і перспективи подальших досліджень: За допомогою зібраної інформації було зроблено спробу показати, як внутрішня мотивація до занять ФВ може бути важливим фактором у формуванні стратегій подолання стресу у повсякденному житті. Фізична активність як така поєднується в дослідженні з кращим емоційним функціонуванням студентів [14]. Результати досліджень психологічних аспектів цієї діяльності, таких як оптимальні умови, створені викладачем, з метою, заснованої на внутрішній мотивації, самовизначенні студентів, що проявляються під час занять ФВ, дають можливість розширити цю перспективу. Ця перспектива повинна враховувати не лише рівень фізичної активності, але й обставини, в яких вона реалізується [15]. Як було показано, підтвердженням цієї необхідності є результати, отримані в ході дослідження поставленого завдання в роботі, що свідчать про те, що кожен із вимірів внутрішньої мотивації до занять ФВ виявився суттєво пов'язаним із психологічними компетенціями обстежуваних студентів щодо управління стресом. Незалежно від типу внутрішньої мотивації, що проявляється студентами ("інтерес / задоволення", "опанування компетенції", "зусилля / значення", "тиск / напруга", "цінність / корисність", "добровільний вибір", "зв'язок"), це важливе джерело що впливає на психологічне функціонування студентів.

Зосередженість на задачі виявила значну кореляцію з чотирма підвимірниками: опанування компетенції, добровільний вибір, цінність та корисність, зв'язок. Всі ці зв'язки позитивні. Це означає, що якщо саме з цих причин студенти

стають активними на заняттях ФВ, стосовно функціонування в стресових ситуаціях, вони з більшою ймовірністю зосереджуватимуться на завданні. При такому підході, зіткнувшись зі стресором і знайшовши ефективні рішення для зниження напруги, вони матимуть найкращі шанси знизити рівень напруги, що відчувається.

Емоційно-орієнтована стратегія частіше реалізовується студентами, які менш внутрішньо вмотивовані до занять ФВ. Більш високий рівень сприйнятого інтересу, задоволення, опанування компетенцій, суб'єктивна оцінка значущості та почуття добровільного вибору реалізованих завдань породжували обмежене використання стратегій емоційного подолання, сприйнятих як неефективні. У свою чергу, розмір "тиску / напруги" сприяв цим неефективним стратегіям. Викладачі фізичного виховання, які серед різних інструментів психологічного впливу, швидше за все, використовують найпростіші для них, і в той же час дисциплінують і напружують студента, з часом можуть очікувати негативних наслідків. Створення тиску на студента під час занять ФВ, наприклад, у вигляді покарання або відсутності індивідуалізації, не сприяє формуванню компетенцій у вирішенні складних ситуацій. Ці компетенції є одним з найважливіших аспектів готовності взяти на себе обов'язки у дорослому житті.

Стратегія уникнення занять із замісної діяльності, оцінений як неефективний, рідше впроваджувався студентами, які під час занять ФВ могли відчувати вищі компетенції під час виконання завдань, а також більшу задоволеність характером стосунків з викладачем, який проводив заняття. Викладач, який дозволяє студентам відчувати сприятливий та довірчий клімат, значно зменшив загрозу такої поведінки у стресових ситуаціях, як, наприклад, потяг до наркотиків чи пошук втечі зі складної ситуації, переглядаючи телевізор тривалий час або граючи в комп'ютерні ігри. Вкотре внутрішня мотивація до фізичних навантажень виявилася важливим фактором, що знижує ймовірність участі студентів у ситуаціях, які потенційно загрожують їхньому загальному психологічному стану. Систематичне використання описаних стратегій уникнення може бути фактором, що збільшує ймовірність залежностей в такому молодому віці.

Пошук соціальних контактів підстратегії уникання показав одне співвідношення з тиском і напругою, що послаблює такий спосіб дії. Враховуючи, що вимір внутрішньої мотивації, який є «тиском / напругою», що відчувається студентами під час занять ФВ, пов'язаний насамперед із кліматом, який створює людина викладач, можна припустити, що спосіб, яким він впливає на своїх студентів, також може вирішити питання побудови компетенції у більш ефективних стратегіях подолання стресу, таких як стратегія орієнтована на завдання. Саме такий тип стратегії оцінюється як ефективний, як в короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. З іншого боку, з вимірів внутрішньої мотивації до занять ФВ ми можемо оцінити всі, крім «тиску / напруги», як позитивні.

Література

1. Deci E.L., Ryan R.M., The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. "Psychological Inquiry". 2000, nr 11, 227-268.
2. Myers D., G., Psychologi. Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka. 2003.
3. Franken R. E. Psychologia motywacji., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
4. Jarvis M., Psychologia sportu., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
5. Ryan R. M., Deci E. L., Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. "Contemporary Educational Psychology". 2000, nr 25, 54-67.
6. Grobelna A., Mazurkiewicz A., Motywacja a kreatywność zasobów ludzkich w hotelarstwie – analiza stadium przypadku wybranego hotelu z Trójmiasta. "Modern Management Review". 2014, nr 21(2), 27-42.
7. Ardeńska A., Tomik R., Motywacja wewnętrzna, zewnętrzna i amotywacja na studiach w obszarze kultury fizycznej. "Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu". 2014, nr 47, 70-79.
8. Ryan R. M., Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. "Journal of Personality and Social Psychology". 1982, nr 43, 450-461.
9. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych, 2009.
10. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, CISS. Podręcznik., Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych, 2007.
11. Endler N. S., Parker J., D., A., Multidimensional Assessment of Coping: a Critical Evaluation. "Journal of Personality and Social Psychology". 1990, nr 58(5), 844-854.
12. McAuley E., Duncan T., Tammen V. V., Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. "Research Quarterly for Exercise and Sport". 1987, nr 60, 48-58.
13. Walczak M., Tomczak M., Enjoying Physical Education: Intrinsic Motivation to Participate In Physical Education Classes; Teacher Student Relation in the Context of Self-Determination Theory. [W:] Ogrodnik J., Przybyła E., Sas-Nowosielski K. (red.), Teacher in demanding times, Katowice, AWF Katowice, 2011, s. 123-152.
14. Kim J-H., McKenzie L., A, The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being In University Students In the Context of Leisure. "Health". 2014, nr 6, 2570-2580.
15. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T., Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. London, Taylor & Francis, 2015.

References

1. Deci E.L., Ryan R.M., (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-termination of behavior. "Psychological Inquiry", nr 11, 227-268.
2. Myers D., G., (2003). Psychologi. Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka.
3. Franken R. E. (2006). Psychologia motywacji., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

4. Jarvis M., (2003). Psychologia sportu., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
5. Ryan R. M., Deci E. L., (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directionas. "Contemporary Educational Psychology", nr 25, 54-67.
6. Grobela A., Mazurkiewicz A., (2014). Motywacja a kreatywność zasobów ludzkich w hotelarstwie – analiza stadium przypadku wybranego hotelu z Trójmiasta. "Modern Management Review", nr 21(2), 27-42.
7. Ardeńska A., Tomik R., (2014). Motywacja wewnętrzna, zewnętrzna i amotywacja na studiach w obszarze kultury fizycznej. "Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu", nr 47, 70-79.
8. Ryan R. M., (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. "Journal of Personality and Social Psychology", nr 43, 450-461.
9. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., (2009). Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych.
10. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., (2007). Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, CISS. Podręcznik., Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych.
11. Endler N. S., Parker J., D., A., (1990). Multidimensional Assessment of Coping: a Critical Evaluation. "Journal of Personality and Social Psychology", nr 58(5), 844-854.
12. McAuley E., Duncan T., Tammen V. V., (1987). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. "Research Quarterly for Exercise and Sport", nr 60, 48-58.
13. Walczak M., Tomczak M., (2011). Enjoying Physical Education: Intrinsic Motivation to Participate In Physical Education Classes; Teacher Student Relation in the Context of Self-Determination Theory. [W:] Ogrodnik J., Przybyła E., Sas-Nowosielski K. (red.), Teacher in demanding times, Katowice, AWF Katowice, s. 123-152.
14. Kim J-H., McKenzie L. A., (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being In University Students In the Context of Leisure. "Health", nr 6, 2570-2580.
15. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T., (2015). Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. London, Taylor & Francis.

УДК 796.015.071:[159.953]:305

Хорошуха М. Ф.

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Хохлов А. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНOSTІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів. В експерименті брали участь 75 дівчат підліткового віку, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість) та 30 учениць загальноосвітніх навчальних закладів, які не займалися спортом у віці 12–15 років. Описана методика проведення психофізіологічних досліджень у вивченні психічної функції пам'яті. Дається порівняльний аналіз змін показників зазначеної функції обстежуваних. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін функції пам'яті у юних спортсменок 12–15 років.

Ключові слова: психічні процеси, статевий диморфізм, функція пам'яті, дослідження, спортсмени, учні, підлітковий вік.

Хорошуха М. Ф., Хохлов А. В. Гендерные особенности изменений функции памяти у юных спортсменов в зависимости от направленности их тренировочного процесса

Рассмотрены особенности специфического воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на организм юных спортсменок. В эксперименте принимали участие 75 девушек подросткового возраста, занимающихся разными видами спорта (группа А – скоростно-силовые виды спорта, группа Б – виды спорта на выносливость) и 30 учениц общеобразовательных учебных заведений, незанимающихся спортом в возрасте 12–15 лет. Описана методика проведения психофизиологических исследований в изучении психической функции памяти. Дается сравнительный анализ изменений показателей упомянутой функции обследуемых. Установлено, что специфика тренировочного процесса отражается на характере изменений функции памяти у юных спортсменок 12–15 лет.

Ключевые слова: психические процессы, половой диморфизм, функция памяти, исследования, спортсмены, учащиеся, подростковый возраст.

Khoroshukha M., Khochlov A. Gender peculiarities of changes in memory functions in young athletes depending on a directionality of their training process

The peculiarities of the specific influence of training loads of different directionality on the body of young athletes have been considered. The research was conducted on the basis of Brovary Higher School of Physical Education. The experiment involved 75 teenage girls who took sports (group A-speed and power sports; track and field (100 and 200m running, jumping, shot put and

discus throwing), freestyle wrestling; group B-endurance sports; skiing, track and field (800m, 1500m and 3000m), swimming (200, 400, 800m), and 30 students of the general educational institution № 3 in Brovary, who did not go for sports at the age of 12-15 years. The methodology of performing psychophysiological research in the study of a memory mental function was described. A comparative analysis of changes in indicators of the specified function in examinees is given.

The results of research the study indicate that the training process directionality has a specific impact on the development of memory function in athletes. Thus, the indicators of the specified mental function are significantly higher in the representatives of sports, which mainly develop the quality of endurance, compared to speed and power sports

It was also established that the factor of sexual dimorphism does not make significant adjustments in the specifics of changes in the indicators of memory function. Although there were differences between teenage athletes of different genders according to the analysis of psychophysiological indicators, they had only quantitative character. It was established that the memory function is better developed in endurance sports girls than in boys of the same training group. Therefore the foregoing gives reasonable grounds to believe that the specifics of the training process, its directionality equally influence the nature of changes in the mentioned mental function of adolescents, regardless of their sexual identity.

Key words: psychic processes, sexual dimorphism, memory function, research, athletes, students, adolescence.

Постановка проблеми. Вивчення розвитку психічних функцій (зокрема, пам'яті) у спортсменів як одного із важливих факторів досягнення високих спортивних результатів є актуальною науково-теоретичною проблемою [3, 5].

З окремих літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів знаходимо, що функція пам'яті (запам'ятовування, збереження та відтворення інформації) є активним процесом і тісно пов'язана з властивостями основних нервових процесів [силою (СНП) і функціональною рухливістю (ФРНП) нервових процесів] [1, 2, 4, 5, 7, 8, 9]. Відомо також, що спортсмени різного віку мають вищі показники функції зорової і слухової пам'яті, ніж особи, які не займаються спортом [4, 5, 10, 11, 12]. Існують також дані про вплив спрямованості тренувального процесу на динаміку формування й розвитку пам'яті у юних спортсменів підліткового віку [6]. Однак, ми не знайшли робіт, які б стосувалися вивчення впливу тренувань різної спрямованості на розвиток функції пам'яті підлітків з урахуванням статевго диморфізму. А тому висвітлене спонукало нас до проведення серій досліджень з вивчення даної проблеми у юних спортсменок.

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Мета дослідження – виявити можливість специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники психічної функції пам'яті у юних спортсменок 12–15 років.

Завдання роботи – провести порівняльний аналіз показників кількісної оцінки короточасної зорової пам'яті у підлітків, які спеціалізуються у різних видах спорту.

Методи та організація дослідження: - аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем дослідження основних властивостей вищої нервової діяльності та психічних функцій людини; - психофізіологічне дослідження; - методи статистики.

Методика проведення. Дослідження індивідуальних особливостей короточасної зорової пам'яті проводилось за методикою «пам'ять на геометричні фігури» [5], прототипом якої є методика визначення обсягу оперативної пам'яті за D. Wechsler [13].

При виконанні цього тесту обстежуваному пред'являлись бланки із зображенням геометричних фігур у кількості 7-ми штук. Він повинен протягом 30 с запам'ятати їх розташування, а потім за 45 с відтворити наведени фігури на пустому реєстраційному бланку. Тестове завдання виконувалося двічі з використанням аналогічних бланків. Підраховували кількість помилок (КПо) обстежуваного за весь період роботи. За результатами виконання двох завдань давали оцінку стану «зорової пам'яті» індивіда в умовних балах [5].

Дослідження проводилися на базі Броварського вищого училища фізичної культури. Під нашим спостереженням перебували юні спортсменки 12–15 років (n=75), які за спрямованістю тренувального процесу [згідно класифікації видів спорту за А. Г. Дембо (1980)] були розподілені на дві експериментальні групи: група А – види спорту швидкісно-силового характеру: легка атлетика (біг на 100 м, стрибки, штовхання ядра і метання диска), вільна боротьба; група Б – види спорту, що переважно розвивають якість витривалості: лижний спорт, легка атлетика (біг на 800, 1500 і 3000 м), плавання (200, 400 і 800 м). Контрольну групу (група К) склали учениці-однолітки, які не займалися спортом Броварського загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ) № 3 (n=30).

Оцінка результатів дослідження проводилася за даними порівняльного аналізу першого і другого (через рік) періодів обстеження спортсменів за такою схемою: окремо по кожному виду спорту, окремо по групах спортсменів згідно класифікації видів спорту за А. Г. Дембо, а також проведення порівняльного аналізу з контрольною групою.

Результати досліджень та їх обговорення. Матеріали дослідження показників функції пам'яті юних спортсменок швидкісно-силових видів спорту наведено в табл. 1. Аналіз результатів цієї таблиці свідчить про несуттєвий характер змін показника КПо (P > 0,05) у борчинь та легкоатлеток як за даними першого, так і другого (через рік) періодів обстеження.

Таблиця 1

Показники функції пам'яті дівчат-підліток видів спорту швидкісно-силового характеру, $\bar{X} \pm m$

Періоди	(n)	Функція пам'яті	
		Кількість помилок, од.	Оцінка функції, бали

Борчині			
I	(12)	$3,0 \pm 0,77$	$7,3 \pm 0,51$
II	(12)	$2,8 \pm 0,52$	$7,3 \pm 0,38$
—	t	0,22	0,00
—	P	> 0,05	> 0,05
Легкоатлетки			
I	(16)	$2,4 \pm 0,47$	$7,6 \pm 0,35$
II	(14)	$2,8 \pm 0,43$	$7,4 \pm 0,31$
—	t	0,63	0,43
—	P	> 0,05	> 0,05

Полярний характер змін наведеного показника спостерігається у дівчат, тренувальний процес яких переважно спрямований на розвиток якості витривалості. Так, у лижниць, легкоатлеток (бігуні) та плавчинь відмічається покращання зорової пам'яті за даними вірогідного (при $P < 0,05-0,01$) зменшення показника КПо (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функції пам'яті дівчат-підліток видів спорту на витривалість, $\bar{X} \pm m$

Періоди	(n)	Функція пам'яті	
		Кількість похибок, од.	Оцінка функції, бали
Лижниці			
I	(12)	1,8 ± 0,25	8,2 ± 0,16
II	(12)	1,0 ± 0,25	8,7 ± 0,14
—	t	2,26	2,35
—	P	< 0,05	< 0,05
Легкоатлетки			
I	(13)	2,3 ± 0,29	7,6 ± 0,24
II	(11)	1,0 ± 0,23	8,7 ± 0,14
—	t	3,51	3,96
—	P	< 0,01	< 0,01
I	(22)	1,7 ± 0,25	8,1 ± 0,20
Плавчині			
II	(20)	1,0 ± 0,18	8,7 ± 0,11
—	t	2,27	2,63
—	P	< 0,05	< 0,05

Майже однотипний зі спортсменами групи А характер змін показника короткочасної зорової пам'яті реєструється в учениць ЗНЗ, які не займаються спортом (табл. 3).

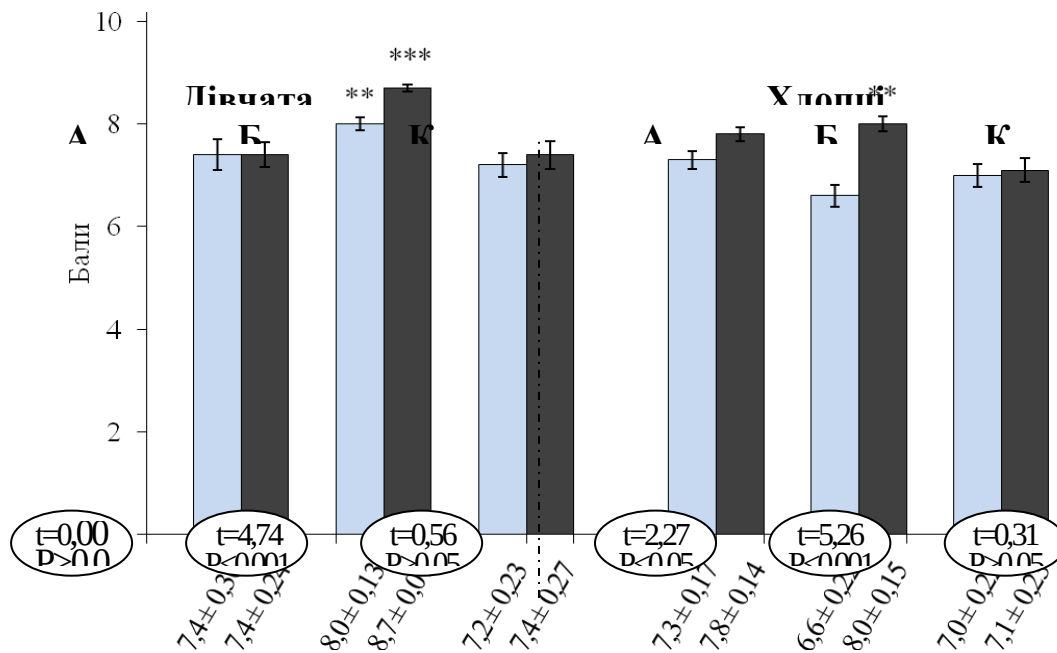
Таблиця 3

Показники функції пам'яті дівчат-підліток, які не займаються спортом, $\bar{X} \pm m$

Періоди	(n)	Функція пам'яті	
		Кількість похибок, од.	Оцінка функції, бали
I	(30)	$2,9 \pm 0,35$	$7,2 \pm 0,23$
II	(24)	$2,8 \pm 0,36$	$7,4 \pm 0,26$
—	t	0,20	0,58

–	P	> 0,05	> 0,05

На наш погляд, цікаво представити порівняльний аналіз змін кількісних значень функції зорової пам'яті у дівчат та хлопців (рис. 1) показує, що, серед усіх обстежуваних (спортсменів і неспортсменів) найкращі значення психічної функції реєструвалися у спортсменок видів на витривалість. Як можна бачити, між ними та хлопцями однієї групи виявлено істотну різницю в значеннях даної функції як за даними першого ($8,0 \pm 0,13$ балів у дівчат проти $6,6 \pm 0,22$ балів у хлопців, $t = 5,48$ при $P < 0,001$), так і другого етапів дослідження (відповідно, $8,7 \pm 0,07$ балів у перших проти $8,0 \pm 0,15$ балів у других, $t = 4,23$ при $P < 0,001$).



Достовірність відмінностей з контрольною групою: ** $P < 0,01$; *** $P < 0,001$.

Рис. 2. Порівняльний аналіз лонгітудинальних змін короточасної зорової пам'яті (бали) юних спортсменів (дівчат і хлопців), що переважно розвивають швидко-силові якості (група А), якість витривалості (група Б) та їх однолітків – учнів ЗНЗ, які не займаються спортом (група К) за даними першого (■) і другого (■) (через рік) етапів дослідження

Отже, можна вважати, що характер змін функції зорової пам'яті у спортсменів (хлопців і дівчат) обумовлений спрямованістю тренувального процесу і в меншій мірі гендерними особливостями. Так, показники зазначеної психічної функції достовірно вищі у представників видів спорту, що переважно розвивають якість витривалості. При цьому у спортсменок вона розвинена краще, ніж у спортсменів даної групи.

Висновки. Фактор статевго диморфізму не вносить суттєвих коректив у специфіку змін показників функції пам'яті. Якщо й були відмінності між підлітками-спортсменами різної статі за даними аналізу психофізіологічних показників, то вони мали лише кількісний характер (функція пам'яті краще розвинена у дівчат видів спорту на витривалість, ніж у хлопців однакової з ними тренувальної групи). А тому вище висвітлене дає вагомі підстави вважати, що специфіка тренувального процесу, його спрямованість однаково впливають на характер змін згаданої психічної функції організму підлітків незалежно від їх статевої приналежності.

Перспективи використання результатів дослідження. Вважаємо, що результати наших досліджень мають важливе значення для вирішення питання щодо встановлення факту специфічності впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на особливості змін показників, що характеризують функцію пам'яті юних спортсменів незалежно від їх гендерних особливостей. Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення впливу занять різними видами спорту на розвиток інших психічних якостей (наприклад, мислення) юних спортсменок.

Література

1. Голубева Э. А. Индивидуальные особенности памяти человека / Э. А. Голубева. – М. : Педагогика, 1980. – 152 с.
2. Голяка С. К. Стан властивостей основних нервових процесів, функції пам'яті та уваги у спортсменів / С. К. Голяка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 9. – С. 27–30.
3. Іванюра І. О. Адаптаційні можливості функціональних систем організму учнів середнього шкільного віку при

тривалих фізичних навантажень: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. б. наук : спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Іван Олексійович Іванюра. – К., 2001. – 36 с.

4. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. – 256 с.

5. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н. В. Макаренко, В. А. Пухов, Н. В. Кольченко и др. – Киев : Наукова думка, 1987. – 244 с.

6. Хорошуха М. Ф. Особливості змін функції пам'яті у юних спортсменів 13–16 років в залежності від спрямованості їх тренувального процесу (повідомлення третє) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 01 (68) 16. – С. 87–90.

7. Alkon D. B. Learning and memory / D. B. Alkon, D. G. Airioral, M. F. Bear, I. Black, T. I. Carev et al. // Brain Pas. Rev. – 1991. – V. 16, № 2. – P. 193–220.

8. Bjorklund David F. Organization versus item effects of an elaborated knowledge base on children's memory / David F. Bjorklund, Barbara R. Bjorklund // Brit. J. Educat. Psychol. – 1985. – V. 3. – P. 185–212.

9. Eric R. Kandel. Initial steps toward a molecular biology of long – term memory / R. Kandel Eric, Philip Goelet, Vincent Castellucci, Piergiorgio Montarolo, Nicholas Dale and Sam Schacher // Molecular Biology in Physiology. Editor Shu Chien. Raven Press. New York. – 1987. – P. 119–147.

10. Fitzpatrick C. Toddler working memory skills predict kindergarten school readiness / C. Fitzpatrick, L. S. Pagani // Intelligence. – 2012. – Vol. 40 (2). – P. 205–212. doi : 10.1016 / j. intell. 2011.11.007.

11. Friso-van den Bos I. Working memory and mathematics in primary school children : A meta-analysis / I. Friso-van den Bos, S. H. G. van der Ven, E. H. Kroesbergen, J. E. H. van Luit // Educational Research Review. – 2013. – Vol. 10. – P. 29–44. doi : 10.1016 / j. edurev. 2013.05.003.

12. Seabra A. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in school children / A. Seabra, D. Mendonca, J. Maia // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2013. – Vol. 16 (4). – P. 320–326. doi : 10.1016 / j. jsams. 2012.07.008.

13. Wechsler D. Adult Intelligence Scale / D. Wechsler. – New York : Psychological Corporation – 132 p.

References

1. Golubeva E. A. Individualnye osobennosti pamyati cheloveka / E. A. Golubeva. – M. : Pedagogika, 1980. – 152 s.

2. Holiaka S. K. Stan vlastyvoستي osnovnykh nervovykh protsesiv, funktsii pamiaty ta uvahy u sportsmeniv / S. K. Holiaka // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovania i sportu : naukova monohrafiia za red. prof. Yermakova S. S. – Kharkiv : KhDADM (KhKhPI), 2008. – № 9. – S. 27–30.

3. Ivaniura I. O. Adaptatsiini mozhyvosti funktsionalnykh system orhanizmu uchniv serednoho shkilnoho viku pry tryvalykh fizychnykh navantazhenniakh: avtoref. dys. na здобуття наук. ступеня докт. б. наук : spets. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Іван Олексійович Іванюра. – К., 2001. – 36 с.

4. Makarenko M. V. Ontohenez psikhofiziologichnykh funktsii liudyny / M. V. Makarenko, V. S. Lyzohub. – Cherkasy : Vertykal, vydavets PP Kandych S. H., 2011. – 256 с.

5. Osnovy professionalnogo psikhofiziologicheskogo otbora / N. V. Makarenko, V. A. Pukhov, N. V. Kolchenko i dr. – Kiev : Naukova dumka, 1987. – 244 с.

6. Khoroshukha M. F. Osoblyvosti zmin funktsii pamiaty u yunych sportsmeniv 13–16 rokiv v zalezhnosti vid spriamovanosti yikh trenuvalnoho protsesu (povidomlennia tretie) / M. F. Khoroshukha // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)»: zb. nauk. pr. / za red. H. M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2016. – Vypusk 01 (68) 16. – S. 87–90.

7. Alkon D. B. Learning and memory / D. B. Alkon, D. G. Airioral, M. F. Bear, I. Black, T. I. Carev et al. // Brain Pas. Rev. – 1991. – V. 16, № 2. – P. 193–220.

8. Bjorklund David F. Organization versus item effects of an elaborated knowledge base on children's memory / David F. Bjorklund, Barbara R. Bjorklund // Brit. J. Educat. Psychol. – 1985. – V. 3. – P. 185–212.

9. Eric R. Kandel. Initial steps toward a molecular biology of long – term memory / R. Kandel Eric, Philip Goelet, Vincent Castellucci, Piergiorgio Montarolo, Nicholas Dale and Sam Schacher // Molecular Biology in Physiology. Editor Shu Chien. Raven Press. New York. – 1987. – P. 119–147.

10. Fitzpatrick C. Toddler working memory skills predict kindergarten school readiness / C. Fitzpatrick, L. S. Pagani // Intelligence. – 2012. – Vol. 40 (2). – P. 205–212. doi : 10.1016 / j. intell. 2011.11.007.

11. Friso-van den Bos I. Working memory and mathematics in primary school children : A meta-analysis / I. Friso-van den Bos, S. H. G. van der Ven, E. H. Kroesbergen, J. E. H. van Luit // Educational Research Review. – 2013. – Vol. 10. – P. 29–44. doi : 10.1016 / j. edurev. 2013.05.003.

12. Seabra A. Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in school children / A. Seabra, D. Mendonca, J. Maia // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2013. – Vol. 16 (4). – P. 320–326. doi : 10.1016 / j. jsams. 2012.07.008.

13. Wechsler D. Adult Intelligence Scale / D. Wechsler. – New York : Psychological Corporation – 132 p.

УДК 797.21:615.825] – 053.5

Хотієнко С. В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту факультету медичних технологій
діагностики та реабілітації,
Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара; місто Дніпро

ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ ТА ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

У роботі представлено огляд, що присвячений впливу плавання на формування здоров'я дітей. Визначені вагомі потенційні можливості організму дитини при перебуванні у воді, які поєднують в собі можливість гармонійного розвитку, виражену оздоровчу спрямованість і емоційну привабливість водного середовища. Плавання входить у програму фізичного виховання дітей як один із найважливіших засобів фізичного розвитку. Наведені приклади з історії про цілющі властивості води та докази сучасних вчених щодо її використання у фізіотерапії та лікуванні багатьох захворювань. Представлено вплив фізичних вправ у воді на вдосконалення функцій різних систем та органів з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей. Так, наприклад, у них тренуються серцево-судинна і дихальна системи, зростає життєва ємність легень, гнучкість і м'язова сила, підвищується витривалість, знижується збудливість і дратівливість, поліпшується сон та апетит. У статті також розглядається проблема навчання плаванню дітей з обмеженими можливостями.

Ключові слова: плавання; діти; оздоровчі заходи; здоров'я; реабілітація.

Хотієнко С. В. Оздоровление и реабилитация детей методами плавания и водной среды. В работе представлен обзор, посвященный влиянию плавания на формирование здоровья детей. Определены весомые потенциальные возможности организма ребенка пребывания в воде, которые совмещают в себе возможность гармоничного развития, выраженную оздоровительную направленность и эмоциональную привлекательность водной среды. Плавание входит в программу физического воспитания детей как одно из важнейших средств физического развития. Приведены примеры из истории по поводу целебных свойств воды и доказательств современных ученых по поводу её использования в физиотерапии и лечении многих заболеваний. Представлено влияние физических упражнений в воде на совершенствование функций различных систем и органов с учетом анатомо-физиологических особенностей детей. У них тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, растет жизненная емкость легких, гибкость и мышечная сила, повышается выносливость, снижается возбудимость и раздражительность, улучшается сон и аппетит. В статье также рассматривается проблема обучения плаванию детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: плавание; дети; оздоровительные мероприятия; здоровье; реабилитация.

Khotienko Svetlana. Recovery and rehabilitation of children by swimming and aquatic methods. In work is submitted the review devoted to the swimming's influence on formation of children's health. There are few powerful potential opportunities of a child's organism by staying in water which are defined, such as a possibility of harmonious development, the expressed orientation to the improving and emotional appeal to the water. Being one of the most important means of physical development, swimming is included into the program of children's physical training. Examples are given as well as from the history of healing properties of water, as from the evidence of modern scientists using it in physiotherapy and treatment of many diseases. There is presented the influence of physical exercises in water on improvement of function of various systems and organs taking into account anatomical and physiological features of children. Such exercises train cardiovascular and respiratory systems, increase life capacity of lungs, flexibility and muscle strength, increase endurance, reduce excitability and irritability, improve sleeping and appetite. The article deals with the problem of learning how to swim by children with disabilities. Timely assessment of the state of health of children and functional capabilities of the body facilitates the preparation and implementation of individual and group preventive programs, including wellness swimming. Swimming activities create conditions for the restoration of motor functions after injuries and prevent their negative consequences. Swimming increase the resistance of the child's body to the influence of temperature fluctuations, is a prevention of cold. Positive influence of occupations in water is observed in physical deviations: disorders of posture, hearing, scoliosis, diseases of respiratory, cardiovascular systems, lesions of musculoskeletal system, deviations in mental development, consequences of diseases and lesions after injuries and amputations.

Key words: swimming; children; recreational events; health; rehabilitation.

Постановка проблеми: У наш час досить гостро стоїть проблема здоров'я молодого покоління. З кожним роком спостерігається зростання захворюваності та зниження рівня фізичного розвитку. Основою рішення цих проблем є оздоровчі заходи, спрямовані на попередження виникнення патології, зменшення кількості захворювань, зниження рівня тривожності дітей, налагодження взаємодії з батьками з метою виховання у дітей потреби у здоровому способі життя.

Розвиток рухових здібностей оптимізує фізичний і розумовий розвиток, призводить до поліпшення стану здоров'я дітей. Плавання володіє значними потенційними можливостями у зміцненні здоров'я. Уміння плавати відноситься до життєво необхідних навичок, що поєднує у собі можливість розвитку людини гармонійно, виражену оздоровчу спрямованість і емоційну привабливість водного середовища. Плавання входить у програму фізичного виховання дітей як один із найважливіших засобів фізичного розвитку.

Староіндійські філософи виділили 10 переваг, які дає людині плавання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу красивих жінок. Ще за часів зародження цивілізації люди знали про цілющі властивості води. Всі релігії наголошували на необхідності «очищення тіла» і здійснення обмивань. Слово «гігієна» – грецького походження, означає «здоровий». У Стародавній Греції і Стародавньому Римі існував культ Гігієї – богині здоров'я. Римляни лікувалися водою від всіх хвороб.

З давніх часів багато народів використовували воду як засіб загартовування. Широко відомий і розповсюджений звичай купання в ополонці. Ідея необхідності масового навчання плаванню з'явилася ще у XVIII столітті. Вже на початку XIX століття плавання вивчали у військових навчальних закладах багатьох європейських країн. Крім того, стали з'являтися різні товариства і гуртки тих, хто любив плавання. Перша школа охочих до плавання була заснована у 1785 р. у Парижі [8, с. 76].

У сучасному світі вода використовується у фізіотерапії для лікування багатьох захворювань. Порівняно нещодавно, близько 30 років тому, вода стала розглядатися як альтернативний терапевтичний засіб, почалась розробка реабілітаційних курсів на основі плавання.

Результати дослідження. За визначенням А. К. Дмитрієва (1966), плавання – вміння людини триматися на воді і пересуватися в ній за допомогою певних рухів руками і ногами без підтримуючих засобів; має свої характерні особливості, адже фізичні дії людини відбуваються в умовах водного середовища:

- тіло людини не має твердої опори, такий стан збільшує його рухові можливості і сприяє їх розвитку;
- тіло людини в умовах водного середовища має відносну невагомість. Маса тіла нейтралізується підйомної силою води, невагомість тіла розвантажує опорну систему, головний хребетний стовп від звичайних гравітаційних навантажень;
- тіло знаходиться у горизонтальному положенні при виконанні фізичних вправ. Робота деяких внутрішніх органів при такому положенні тіла під час виконання циклічних рухів значно полегшується [4, с. 39].

Відомо, що під впливом активної м'язової діяльності поліпшується психоемоційний стан організму, знижується рівень тривожності людини. Треба зауважити, що такий ефект особливо помітний при таких заняттях плаванням, де має місце суттєва зміна навколишнього середовища – саме це, як свідчать спеціальні дослідження, є засобом профілактики психічних перенапруг.

Вода має високу теплопровідність, і перебування в ній тренує механізм терморегуляції [1, с. 30]. Ті, хто систематично відвідує басейн, більш стійкі до простудних захворювань. Регулярні заняття розвивають у дітей рухливість в суглобах, зміцнюють м'язи рук і ніг, тулуба, що дуже важливо для формування правильної постави [1, с. 31].

Вода чинить тиск на все тіло, як тільки воно занурюється у воду. Чим глибше занурення, тим сильніший гідростатичний тиск. Цей тиск викликає відчуття здавленості навколо тіла, що допомагає м'язам розслабитися, відчути легкість і свіжість після виходу з води. Це відбувається через те, що гідростатичний тиск покращує циркуляцію крові по тілу. Під час занять у воді кровообіг більш рівномірний, ніж під час занять на суші. Нирки також працюють більш активно через відсутність перерозподілу кровотоку між органами та м'язами, що працюють. Вплив гідростатичного тиску на серцево-судинну систему також полягає у збільшенні хвилинного об'єму крові і хвилинного обсягу серця, зниження частоти серцевих скорочень. Загальний периферичний судинний опір не збільшується, а іноді й знижується [9, с. 15].

Особлива увага у процесі занять приділяється зміцненню м'язів тулуба, адже вони стабілізують тіло при плаванні, допомагають зберігати обтічне положення корпусу [2, с. 225]. Це, у свою чергу, розвиває м'язовий корсет, який попереджає викривлення хребта дитини.

Симетричні рухи і горизонтальне положення тіла роблять плавання прекрасним засобом, який корегує та усуває порушення постави [2, с. 157]. Безперервна робота ніг у швидкому темпі, постійне подолання опору води чудово тренують м'язи і зв'язки гомілковостопного суглоба. Заняття плаванням краще будь-яких інших фізичних вправ налаштовує дихання на правильний ритм. При плаванні вдих і видих утруднені, тому м'язи, які беруть участь в процесі дихання, зміцнюються і розвиваються у результаті систематичних занять [7, с. 83].

Плавання веде також до значного збільшення легеневої вентиляції і споживання кисню. При плаванні з максимальною швидкістю найбільше споживання кисню у дорослих добре тренуваних плавців зазвичай не перевищує 6-ти літрів у хвилину, а у юнаків і дівчат в процесі навчально-тренувальної роботи з плавання може споживатися більше 7-ми літрів у хвилину.

При систематичних організованих заняттях плаванням у юних плавців збільшуються функціональні можливості серцево-судинної системи. Це призводить до збільшення об'єму крові, що викидається серцем за одне скорочення, а також до зниження частоти серцевих скорочень у спокої до 50-60 ударів у хвилину. Частота серцевих скорочень у дітей 10-11 років, які не займаються спортом, зазвичай становить 75-80 ударів в хвилину. Під час інтенсивного плавання частота серцевих скорочень юного плавця збільшується в 2-3 рази і може досягати 150-200 скорочень у хвилину. Вода очищає шкіру людини, сприяє поліпшенню шкірного дихання і зміцненню самої шкіри, а також викликає посилення діяльності різних внутрішніх органів, почастішання дихання, зміни тону периферичних кровоносних судин, підсилює обмін речовин. Ці сприятливі впливи використовуються при заняттях плаванням дітей і підлітків з ослабленим здоров'ям [5, с. 223].

Центральна нервова система інтенсивно розвивається у перші три роки життя дитини. Уже у віці двох років загальна картина будови головного мозку у дітей мало відрізняється від будови такої ж дорослої людини. Клітини кори головного мозку дітей мають здатність фіксувати і утримувати ново встановлені пристосувальні зв'язки. Висока пластичність кори головного мозку у дитячому віці багато у чому визначає і здатність дитини до порівняно легкого освоєння нових рухів [9, с. 13].

До 6 років у дитини в діяльності ЦНС процеси збудження ще переважають над процесами гальмування, тому, як правило, дитина дуже рухлива, її рухи швидкі, імпульсивні, а увага нестійка. Дитині властива схильність до наслідування. У

зв'язку з цим навчання дітей рухам доцільно засновувати на наочному показі. У дошкільному віці відбувається активне оволодіння мовою, тому мовленнєве пояснення при розучуванні рухів має велике значення. Найбільш сприятливий час для навчання плаванню – 6-7 років, саме у цей період у дітей відбувається найбільш інтенсивне формування знань, умінь, навичок, з'являється здатність керувати своєю розумовою і руховою активністю [10, с. 57].

Проте у дошкільнят спостерігається деяка невідповідність до виконання складних рухових дій через повільну концентрацію - гальмування, тобто відзначається слабка здатність аналізувати м'язові напруги та неточність відповіді рухів на комплексні подразники [10, с. 162].

Систематичні заняття плаванням підвищують силу і рухливість нервових процесів у корі великих півкуль: дитина стає більш врівноваженою, краще контролює свою поведінку, швидше пристосовується до нових видів діяльності у різних умовах. У процесі плавання розвивається координація та ритмічність рухів, що необхідні для будь-якої рухової діяльності і всіх життєвих проявів дитячого організму. Проте засвоєння певного ритму рухів є для дошкільнят досить складним завданням. Вироблення навичок ритмічних рухів відбувається у різноманітній, організованій і самостійній діяльності дітей. Плавання особливо ефективно сприяє розвитку ритму рухів і, тим самим, вдосконаленню діяльності всіх систем дитячого організму [10, с. 64].

Багато авторів відносять плавання до спортивно-педагогічної дисципліни у підготовці дітей до шкільного навчання. У той же час, більшість методик, які зараз існують, зауважують, що навчання плаванню покликано вирішувати завдання не тільки освоєння плавальних навичок, а й оздоровлення, гармонійного фізичного і психічного розвитку дітей й, аналогічно, реабілітації дітей з фізичними відхиленнями.

У дослідженнях Г. Д. Горбунова (1967), присвячених вивченню впливу фізичних навантажень на процеси уваги і пам'яті людей, що займаються плаванням, відзначено поліпшення психомоторики. Помічено також, що для багатьох плавців ці заняття були найкращим відпочинком від теоретичних занять. Вимушені перерви у тренуваннях негативно впливали на працездатність і загальний стан плавців [3, с. 18].

Вивчаючи вплив плавання на увагу і пам'ять дітей 12-14 років, З. Д. Ущенко (1972) встановила, що після плавання добра розумова працездатність зберігається протягом усього навчального дня. Заняття плаванням активно стимулюють увагу і пам'ять, сприяють їх розвитку. На цій підставі автор рекомендує плавання для розвитку фізичних і розумових здібностей дітей, дотримуючись при цьому суворого дозування занять [10, с. 66].

З середини минулого століття багато вітчизняних вчених зверталися до питань навчання плаванню дітей з відхиленнями стану здоров'я. Е. П. Бебріш з 1963 по 1973 рр. на базі Стіклінської допоміжної школи проводив дослідження з учнями, які займалися плаванням. У процесі цих досліджень автор встановив, що у дітей з порушенням інтелекту, що займаються плаванням, різниця у темпі рухів у порівнянні з нормальними дітьми мінімальна. У дітей з ускладненою формою олігофренії після декількох років занять плаванням темп рухів наближається до темпу рухів дітей, що мають легку ступінь розумової відсталості. У роботі Е. П. Бебріша були використані 15 тестів, на підставі результатів яких автор дійшов висновку, що у дітей, залучених до занять плаванням, всі досліджувані показники набагато вищі, ніж у тих, хто не займався плаванням. В учнів допоміжної школи, що займаються плаванням, поліпшувалася координація рухів, легко засвоювалися прості рухи, а для засвоєння складних рухів їм було потрібно значно менше часу. Розумово відсталі діти швидше досягали автоматизації рухів. Після закінчення дослідження автор зробив висновок, що додаткові дозовані заняття плаванням створюють умови для кращого освоєння професійних навичок розумово відсталими дітьми [1, с. 30].

Оздоровче і спортивне плавання досить широко використовується для лікування інвалідів з ураженням опорно-рухової системи, в тому числі і після ампутації кінцівок [6, с. 7]. У тих, хто переніс ампутацію нижніх кінцівок, виявлено зміни з боку системи кровообігу, зниження об'ємних величин, недостатнє наповнення так званої «компресійної» камери. Дослідження, проведені С. Ф. Курдибайло та В. Г. Багатих (1997, 1998), показали, що при невисокому рівні ампутації плавання сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи, наростання парасимпатичної регуляції, що загалом відображає збільшення резервних можливостей організму. У людей з високим рівнем ампутації не відбувається суттєвих зрушень центральної гемодинаміки і вегетативної регуляції, що обумовлено глибокими морфофункціональними змінами з боку системи кровообігу.

Незважаючи на це, доцільність і необхідність застосування плавання для осіб з обмеженими можливостями з дефектами обох кінцівок безсумнівні. При високому рівні ампутації плавання сприяє лікуванню контрактур, підвищенню біоелектричної активності м'язів, а також, що найбільш важливо, є ефективним засобом соціальної реабілітації, має значний психологічний вплив на вдосконалення вольових якостей і загалом сприяє найбільш повній адаптації у сучасному суспільстві [6, с. 66].

Дослідження Ю. А. Орешкіна (2001) спрямовані на виявлення особливостей навчання плаванню дітей з односторонньою ампутацією нижньої кінцівки. Автор розглядає комплексну реабілітацію осіб з обмеженими можливостями за допомогою вправ для опорно-рухового апарату, а також особливості фізичного розвитку дітей даної нозологічної групи. Проведено аналіз методик навчання плаванню здорових дітей 8-11 років і застосування цих методик при навчанні дітей з односторонньою ампутацією нижніх кінцівок. Вивчено особливості проведення занять в залі «сухого плавання» для дітей віком 8-9 років з односторонніми ампутаційними ураженнями нижніх кінцівок при початковому навчанні і навчанні спортивним способом плавання. Розроблено методики початкового навчання та навчання спортивним способом плавання, техніці стартів і поворотів. Розглянуто особливості змін емоційного стану, фізичного розвитку і функціональних показників дітей з односторонньою ампутацією нижніх кінцівок під впливом занять з навчання спортивним способом плавання. У роботі виявлено особливості організації та планування занять з навчання плаванню дітей з односторонньою ампутацією нижньої кінцівки, планування навчального матеріалу з навчання плаванню в умовах глибокого і дрібного басейнів [8, с. 11].

З 1983 по 1987 рр. на базі Запорізької спеціальної школи проведена дослідницька робота В. Н. Зайцевої «Корекційна значення плавання в процесі фізичного виховання глухих школярів молодших класів». Автором вивчено вплив уроків плавання на вдосконалення рухової сфери, сфери фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану кардіо-респіраторної системи глухих дітей – учнів молодшого шкільного віку. Запропоновані спеціальні прийоми і методи навчання плаванню розроблені з урахуванням особливостей пізнавальної діяльності та рухової сфери глухих дітей, сприяють підвищенню рівня їх фізичного розвитку і більш ефективному формуванню рухових навичок [5, с. 232].

Дослідження С. А. Мясичева (2003) присвячені руховій і психічній реабілітації глухих і таких, які недочувають, хлопчиків, 9-12 років засобами плавання. У своїх роботах автор дає аналіз психофізіологічних основ підвищення ефективності фізичного виховання глухих і дітей, які недочувають. Розглядається також мовне забезпечення – засоби і методи, що можуть бути використані у корекційно-педагогічному процесі фізичного виховання, умовні сигнали і жести, які застосовуються в процесі спілкування з дітьми, використання засобів і методів при початковому навчанні плаванню при різних медичних показаннях. Так само автором дано порівняльний аналіз особливостей фізичної підготовленості та психічного стану здорових дітей і дітей з порушеним слухом, досліджувався вплив занять плаванням на фізичні якості і психічний розвиток дітей з порушеним слухом [6, с. 9].

Так, стосовно дітей з відхиленнями у розвитку слухового аналізатора, були розроблені і застосовувалися вправи додаткового впливу на вестибулярний апарат, які поліпшують здатність зберігати гідродинамічну стійкість, краще освоювати рухові дії. Наприклад, виконання перекидів і обертань у воді в різних площинах, виконання вправ у воді у положенні лежачи на грудях і на спині, з відкритими і закритими очима.

Висновки. Заняття плаванням створюють умови для відновлення рухових функцій після перенесених травм і попереджають їх негативні наслідки. Купання і плавання підвищують опірність організму дитини впливу температурних коливань, є профілактикою простудних захворювань. Якщо плавання проводиться у природному водоймищі, то ефект, що гартує, надають й інші природні фактори - сонце і повітря.

Таким чином, сфера застосування плавання при медичних показниках різноманітна і є предметом дослідження багатьох авторів. Оздоровче плавання - це оптимізація стану рівня здоров'я, профілактика захворювань, підвищення якості життя. Діти, які регулярно займаються плаванням, вищі на зріст, менше схильні до простудних захворювань. У них тренуються серцево-судинна і дихальна системи, зростає життєва ємність легенів, гнучкість і м'язова сила, підвищується витривалість, знижується збудливість і дратівливість, поліпшується сон та апетит. Своєчасна оцінка стану здоров'я дітей та функціональних можливостей організму полегшує складання та реалізацію індивідуальних та групових профілактичних програм, що включають оздоровче плавання. Позитивний вплив занять у воді відзначається при фізичних відхиленнях: порушеннях постави, слуху, сколіозах, захворюваннях дихальної, серцево-судинної систем, ураженнях опорно-рухового апарату, відхиленнях у розумовому розвитку, наслідків захворювань і поразок після травм та ампутацій.

Сьогодні особливу увагу слід приділяти дослідженням реабілітації та підтримання здоров'я за допомогою водних вправ та технік, адже ця тема знову стає дуже актуальною у сучасному суспільстві по всьому світу.

Література

- 1.Бибриш Э.П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся / Е. П. Бибриш. // Дефектология. – 1976. – №4. – С. 29–32.
- 2.Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов. – М.: Академия, 2005. - 432 с.
- 3.Горбунов Г. Д. Вплив фізичних навантажень на психічні процеси : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Горбунов Г. Д. – Львів, 1967.
- 4.Дмитриев А.К. Плавание (плавание, водное поло, прыжки в воду) / А.К. Дмитриев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. - 392 с.
- 5.Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – Москва: Медицина, 1999. – 304 с.
- 6.Зайцева В. Н. Организация, приемы и методы проведения занятий по плаванию с глухими школьниками младших классов./ Зайцева В. Н. – Запорожье., 1989. – 69 с.
- 7.Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учеб.-метод. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М.: Совет. спорт, 2002. – 149 с.
- 8.Орешкина Ю. А. Обучение плаванию детей-инвалидов с односторонней ампутацией нижней конечности: автореф. дисс. на получ. научн. степ. канд. пед. наук / Орешкина Ю. А. – СПб, 2001.
- 9.Петрова Е. В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дисс. на получ. научн. степ. канд. пед. наук / Петрова Е. В, СПб, 2000.
10. Ущенко З.Д. Влияние физических упражнений на внимание и память учащихся пловцов / Ущенко З. Д.// Теория и практика физической культуры. 1972. – №11. – С. 56–162.

References

- 1.Bebrish E.P. Nekotoryie osobennosti fizicheskogo razvitiya umstvenno otstalykh uchashchihsy [Some features of the physical development of mentally retarded students] / E. P. Bebrish. // Defektologiya. – 1976. – №4. – pp. 29–32. (in Rus)
- 2.Bulgakova N. Zh. Oздorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie: uchebnoe posobie dlya vuzov [Wellness, curative and adaptive swimming: a textbook for universities] / N. Zh. Bulgakova, S. N. Morozov, O. I. Popov. – M.: Akademiya, 2005. – 432 p. (in Rus)

3. Horbunov H. D. Vplyv fizychnykh navantazhen na psykichni protsesy : avtoref. dys. na здобуття наук. ступеня канд. ped. nauk [Influence of physical activity on mental processes] / Horbunov H. D. – Lviv, 1967. (in Ukr)
4. Dmitriev A. V. Plavanie (plavanie, vodnoe polo, pryzhki v vodu) [Swimming, water polo, diving] / A. V. Dmitriev. – Moskva: Fizkultura i sport, 1966. – 392 p. (in Rus)
5. Iepifanov V. A. Likuvna fizychna kultura i sportivnaya meditsyna [Therapeutic physical training and sports medicine] / V. A. Iepifanov. – Moskva: Meditsyna, 1999. – 304 p. (in Rus)
6. Koriahin V.M. Plavannia, yak zasib rehabilitatsii studentiv iz khvorobamy dykhalnoi systemy, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh/ Koriahin V.M., Blavt O.Z., Tsovk L.P. [Swimming as a means of rehabilitation for students with diseases of the respiratory system who are involved in special medical groups] // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2009. – №11. – p. 54-59. (in Ukr)
7. Oreshkina Yu. A. Oreshkina Yu. A. Obuchenie plavaniyu detey-invalidov s odnostonnoy amputatsiei nizhney konechnosti: avtoref. diss. na poluch. nauchn. step. kand. ped. nauk [Swimming training for disabled children with unilateral amputation of the lower limb] / Oreshkina Yu. A. – SPb, 2001. (in Rus)
8. Petrova E. V. Prostranstvennaya orientatsiya nezryachih detey doskolnogo vozrasta v protsesse fizicheskogo vospitaniya: avtoref. diss. na poluch. nauchn. stepenya kand. ped. nauk [Spatial orientation of blind preschool children in the process of physical education] / Petrova E. V, SPb, 2000. (in Rus)
9. Uschenko Z.D. Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy na vnimanie i pamyat uchashchisya plovtsov [The effect of physical exercise on the attention and memory of student swimmers] / Uschenko Z. D.. // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 1972. – №11. – p. 56–162. (in Rus)
10. Zaitseva V. N. Organizatsiya, priemy i metody provedeniya zanyatiy po plavaniyu s gluhimi shkolnikami mladshih klassov [Organization, techniques and methods of conducting swimming lessons with deaf junior high school students] / N. V. Zaitseva. – Zaporizhzhia, 1989. – 69 p. (in Rus)

УДК [796.035:615.825.1]:616.728.3

Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОАРТРОЗОМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

Обґрунтовано ефективність комплексної програми фізичної терапії для жінок зрілого віку при остеоартрозі колінних суглобів, до складу якої входили статодинамічні вправи. Дослідження проводилися у 2019 році на базі Центру первинної медико-санітарної допомоги № 2 міста Мелітополя впродовж 3 місяців. В експерименті брали участь 30 жінок з остеоартрозом колінних суглобів віком 50-55 років. Регулярні статодинамічні тренування призводили до суттєвого зменшення тривалості та виразності ранкової скрутності суглобів. Доведено, що фізичні тренування впродовж 3 місяців статодинамічного й аеробного характеру викликали зниження больового синдрому; у пацієнтів з групи лікувальної гімнастики виразність больового синдрому не змінилася. Статодинамічні навантаження більшою мірою впливали на функціональні параметри колінних суглобів, тоді як аеробні – на оцінку болю пацієнтом.

Ключові слова: остеоартроз колінних суглобів, жінки зрілого віку, лікувальна гімнастика, статодинамічні тренування, аеробні навантаження.

Христова Т.Е. Комплексная физическая терапия женщин зрелого возраста с остеоартрозом коленных суставов. Обоснована ефективність комплексної програми фізичної терапії для жінок зрілого віку при остеоартрозі коленных суставов, в состав которой входили статодинамические упражнения. Исследования проводились в 2019 году на базе Центра первичной медико-санитарной помощи № 2 города Мелитополя в течение 3 месяцев. В эксперименте принимали участие 30 женщин с остеоартрозом коленных суставов в возрасте 50-55 лет. Регулярные статодинамические тренировки приводили к существенному уменьшению продолжительности и выраженности утренней скованности суставов. Доказано, что физические тренировки в течение 3 месяцев статодинамического и аэробного характера вызвали снижение болевого синдрома; у пациентов из группы лечебной гимнастики выраженность болевого синдрома не изменилась. Статодинамические нагрузки в большей степени влияли на функциональные параметры коленных суставов, тогда как аэробные – на оценку боли пациентом.

Ключевые слова: остеоартроз коленных суставов, женщины зрелого возраста, лечебная гимнастика, статодинамические тренировки, аэробные нагрузки.

Khrystova Tetiana. Comprehensive physical therapy of mature women with osteoarthritis of the knee joints. The efficiency of the complex program of physical therapy for women of adulthood at the knee osteoarthritis, which consisted of statodynamic exercises, was substantiated. The studies were conducted in 2019 on the basis of the day Hospital Center for Primary Health care № 2 in Melitopol within 3 months. The experiment involved 30 women with osteoarthritis of knee joints aged 50-55 years. Patients were divided into three groups of physical rehabilitation (10 people each): a group that performed only a complex of

therapeutic gymnastics; group that used statdynamic training (for individual programs); group of aerobic exertion. In the group of statdynamical trainings physical therapy was carried out according to individual program using specially developed training complexes. The duration of the training lesson was 40-50 minutes. The physical rehabilitation program in statdynamic mode included physical exercises therapeutic gymnastics to increase flexibility and relaxation of perarticular muscles. As a result of the study it was proved that physical training of patients with osteoarthritis of knee-joints during three months of statdynamic and aerobic character led to a decrease in pain syndrome; in patients with a group of therapeutic gymnastics, the expressiveness of the pain syndrome has not changed. Total pain index decreased by reducing pain sensations mainly during the movement. Regular statdynamic trainings resulted in a significant decrease in duration and expressiveness of joint morning stiffness. Statdynamic and aerobic loads effectively reduced clinical manifestations of joint syndrome compared with complex therapeutic gymnastics; statdynamic trainings have largely influenced the functional abilities of knee-joints, while aerobic-on the patient's pain assessment.

Key words: knee osteoarthritis, mature women, medical gymnastics, statodynamic training, aerobic load.

Постановка проблеми. Остеоартроз належить до найбільш тяжких захворювань і займає 80% у загальній структурі патологій суглобів. Хоча остеоартроз не відноситься до групи важкої соматичної патології, він часто призводить до інвалідизації працездатного населення й необхідності хірургічного втручання. Хронічний больовий синдром, який супроводжує прогресування хвороби, обмеження функцій суглобів і функціональна неспроможність окремих суглобних ланок обумовлюють зниження якості життя хворих [12, с. 292].

Фізичні тренування при остеоартрозі, теоретично, повинні бути спрямовані на розвантаження суглобів за рахунок зміцнення м'язових груп і зв'язкового апарату [10, с. 50]. Використання засобів фізичної терапії має важливе значення, оскільки вони направлені на стимуляцію механізмів компенсації та резервних можливостей організму, нормалізацію життєво важливих функцій [1, с. 76]. У відновному лікуванні пацієнтів з остеоартрозом використовують такі методики: рефлексотерапію, бальнео- та грязелікування, електро-, магніто- та лазеротерапію, а також ортопедичне лікування та лікувальну фізичну культуру [11, с. 121].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичної реабілітації при остеоартрозі присвячені дослідження групи науковців, які вивчали ефект ультразвуку, електрофорезу, парафін-озокериту, масажу в комбінації з бішофітом [5]. Використання вібраційного масажу, поляризованого світла та хондропротекторів розглядав В.Г. Дубровін [4]. Р.А. Банникова, О.В. Біденко аналізували біорезонансну стимуляцію як один із перспективних методів сучасної немедикаментозної терапії остеоартрозу [2]. Проводили вивчення оцінки стану хрящової й кісткової тканин у хворих на остеоартроз та обґрунтування диференційованих програм фармакотерапії [7], комплексне лікування хворих із ранніми стадіями гонартрозу [8] й комплексну фізичну терапію хворих після хірургічного лікування остеоартрозу колінного суглоба [6], обґрунтовано вибір індивідуальної терапевтичної тактики у хворих на остеоартроз колінних суглобів за даними клініко-інструментальних з'ясування [3].

Водночас недостатньо приділено уваги застосуванню саме статодинамічних вправ при остеоартрозі колінного суглоба.

Мета дослідження – довести ефективність комплексної програми фізичної терапії при остеоартрозі колінних суглобів, до складу якої входять статодинамічні вправи.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилися у 2019 році на базі денного стаціонару Центру первинної медико-санітарної допомоги № 2 міста Мелітополя впродовж 3 місяців. В експерименті брали участь 30 жінок з остеоартрозом колінних суглобів віком 50-55 років. Пацієнти були розподілені на три групи фізичної реабілітації (по 10 осіб в кожній): група, що виконували лише комплекс лікувальної гімнастики; група статодинамічних тренувань (за індивідуальними програмами); група аеробних навантажень.

У групі лікувальної гімнастики пацієнти самостійно щодня виконували комплекс вправ, спрямований переважно на розтягання в колінному суглобі, зміцнення та розслаблення периартикулярних м'язів. Статодинамічні й аеробні вправи входили в комплекс лікувальної гімнастики як окремі елементи. Тривалість виконання даного комплексу вправ становила 25-30 хвилин.

У групі статодинамічних тренувань фізична реабілітація проводилася за індивідуальною програмою з використанням спеціально розроблених тренувальних комплексів [9, с. 408]. Тривалість заняття становила 40-50 хвилин. Програма фізичної терапії в статодинамічному режимі включала фізичні вправи лікувальної гімнастики на збільшення гнучкості та розслаблення периартикулярних м'язів протягом 10-15 хвилин, далі – 30-хвилинний комплекс статичних і динамічних вправ для різних груп м'язів з використанням обтяження у вигляді гантелей вагою від 0,5 кг. Завершувалося статодинамічні заняття виконанням вправ на розслаблення периартикулярних м'язів і вправ на розтягування впродовж 5 хвилин.

У програму фізичної реабілітації пацієнтів групи аеробного тренінгу, крім фізичних вправ лікувальної гімнастики включалися вправи аеробної спрямованості. У середньому одне тренувальне заняття тривало 45-55 хвилин, а саме: 10-15 хвилин вправ на розслаблення периартикулярних м'язів, вправ на розтягування й вправ для зміцнення м'язів; 5-хвилинна аеробна розминка з наступними 30-хвилинними вправами аеробної спрямованості відповідної інтенсивності, далі – 5-хвилинна заключна розминка; завершувалося заняття виконанням вправ на розслаблення периартикулярних м'язів і вправ на розтягування впродовж 5 хвилин.

Результати дослідження. Після першого місяця занять включення аеробних тренувань у комплекс лікувальної гімнастики впливало на всі досліджувані характеристики, тоді як варіант фізичної терапії зі статодинамічними вправами, не знижуючи виразності суб'єктивного сприйняття денного та нічного болю за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ), виявив

помітний вплив на комплексні характеристики болю, аналізовані за шкалою WOMAC і больового індексу. Лікувальна гімнастика майже не впливала на больовий синдром у осіб з гонартрозом.

Регулярні фізичні тренування впродовж трьох місяців як статодинамічного, так й аеробного характеру призводили до зниження больового синдрому. У пацієнтів з ОАКС, які займалися лікувальною гімнастикою, виразність больового синдрому не змінилася. Аеробні тренування в більшій мірі впливали на зниження болю, ніж статодинамічні, однак достовірна різниця динаміки больового синдрому на користь аеробного тренінгу була виявлена лише за даними шкал ВАШ (за нічний період часу) та WOMAC. Сумарний больовий індекс знижувався за рахунок зменшення больових відчуттів під час руху. Через три місяці занять інтенсивність болю за індексом WOMAC зросла на 20% в групі лікувальної гімнастики, в групах статодинамічних та аеробних тренувань – знизилась на 26,3% та 34,8% відповідно.

Після одного місяця фізичної реабілітації в групі лікувальної гімнастики не спостерігався змін тривалості ранкової скрутості суглобів. Аеробні та статодинамічні тренування вірогідно знижували виразність ранкової скрутості за індексом WOMAC, не впливаючи при цьому на суб'єктивну оцінку цього параметру пацієнтом. Статодинамічні тренування більшою мірою впливали на динаміку ранкової скрутості.

Регулярні фізичні тренування впродовж трьох місяців призводили до суттєвого зменшення тривалості та виразності ранкової скрутості суглобів. Однак статистично достовірна різниця між статодинамічними й аеробними тренуваннями за ступенем впливу на цей параметр були виявлені лише за шкалою WOMAC. За індексом WOMAC через 3 місяці занять виразність ранкової скрутості зросла на 33,4% у групі лікувальної гімнастики, у групах статодинамічних й аеробних вправ знизилась на 50,1% і 17,0% відповідно.

Тримісячна програма фізичної реабілітації, як у статодинамічному, так і в аеробному режимах виявила істотний позитивний вплив на зниження функціональної недостатності колінних суглобів у порівнянні з комплексом лікувальної гімнастики. Порівнюючи статодинамічні й аеробні тренування, можна відзначити, що перші більшою мірою вплинули на підвищення працездатності чотиригодового м'яза стегна, а другі – на збільшення амплітуди рухів у колінному суглобі. Через три місяці тренувань толерантність чотиригодового м'яза до фізичних навантажень зросла на 49,2% у групі лікувальної гімнастики, на 100,6% у групі статодинамічних тренувань і на 66,6% у групі аеробного тренінгу.

Висновки. Таким чином, в результаті проведеного дослідження доведено, що фізичні тренування хворих з остеоартрозом колінних суглобів впродовж трьох місяців як статодинамічного, так й аеробного характеру призводили до зниження больового синдрому; у пацієнтів з групи лікувальної гімнастики виразність больового синдрому не змінилася. Сумарний больовий індекс знижувався за рахунок зменшення больових відчуттів переважно під час руху. Регулярні статодинамічні тренування призводили до суттєвого зменшення тривалості та виразності ранкової скрутості суглобів. Статодинамічні й аеробні навантаження ефективно знижували клінічні прояви суглобного синдрому порівняно з комплексом лікувальної гімнастики; статодинамічні тренування більшою мірою впливали на функціональні здатності колінних суглобів, тоді як аеробні - на оцінку болю пацієнтом.

Література

1. Андрійчук О. Я. Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу / О. Я. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2 (14). – С. 75-79.
2. Банникова Р. А. Методи немедикаментозної терапії в комплексній реабілітації больных с гонартрозами / Р. А. Банникова, О. В. Биденко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 6. – С. 5-7.
3. Боева І. А. Вибір індивідуальної терапевтичної тактики у хворих на остеоартроз колінних суглобів за даними клініко-інструментальних зйомок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.12 / І. А. Боева. – Донецьк, 2010. – 20 с.
4. Дубровин В. Г. Система комплексного лечения и реабилитации больных с деформирующим остеоартрозом коленных суставов: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук: спец. 14.00.22 / В. Г. Дубровин. – Курск, 2003. – 41 с.
5. Жигиль В. М. Физическая реабилитация при остеоартрозе / В. М. Жигиль, М. Г. Чапала, Л. В. Жигиль, Т. В. Сахно // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5. – С. 29-33.
6. Мосаб С. Х. Амуді. Комплексна фізична реабілітація хворих після хірургічного лікування остеоартрозу колінного суглоба: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.03 / Мосаб С. Х. Амуді. – Львів, 2010. – 19 с.
7. Проценко Г. О. Оцінка стану хрящової і кісткової тканини у хворих на остеоартроз та обґрунтування диференційованих програм фармакотерапії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук: спец. 14.01.12 / Г. О. Проценко. – Київ, 2010. – 38 с.
8. Семенів І. П. Комплексне лікування хворих з ранніми стадіями гонартрозу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.21 / І. П. Семенів. – Київ, 2005. – 24 с.
9. Христова Т. Є. Статодинамічні тренування у фізичній терапії жінок зрілого віку з остеоартрозом колінних суглобів / Т. Є. Христова // Досвід і проблеми організації соціальної та життєвої практики учнів і студентів на засадах компетентнісного підходу до освіти (до 25-річчя Наукової школи педагогіки та психології життєтворчості): матеріали Міжнар. науково-практ. конф. (Запоріжжя, 12-13 жовт. 2018 р.). – Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2018. – С. 407-409.
10. Христова Т. Є. Комплексний підхід до фізичної реабілітації осіб з остеоартрозом колінних суглобів // Т. Є. Христова, І. С. Демченко // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнар.

наук. конф. пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна (Чернігів, 18-19 жовт. 2018 р.). – Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018. – С. 50-51.

11. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. / Т. Є. Христова, Г. П. Суханова. – Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2015. – 172 с.

12. Walsh N. E. Integrated exercise and self-management programmes in osteoarthritis of the hip and knee: a systematic review of effectiveness / N. E. Walsh, H. L. Mitchell, B. C. Reeves, M. V. Hurley // Physical Therapy Reviews. – 2006. – V. 11 (4). – P. 289-297.

References

1.Andriichuk, O. Ya. (2011). Izometrychni vpravy u fizychnii reabilitatsii honartrozu. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, № 2 (14), 75-79 [in Ukrainian].

2.Bannikova, R. A., Bidenko, O. V. (2006). Metodyi nemedikamentoznoy terapii v kompleksnoy reabilitatsii bolnykh s gonartrozami. Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 6, 5-7 [in Russian].

3.Boieva, I. A. (2010). Vybir individualnoi terapevtychnoi taktiky u khvorykh na osteoartroz kolinnykh suhlobiv za danyymi kliniko-instrumentalnykh zistavlen: avtoreferat dysertatsii kandydata medychnykh nauk: 14.01.12, Donetsk, 20 [in Ukrainian].

4.Dubrovin, V. G. (2003). Sistema kompleksnogo lecheniya i reabilitatsii bolnykh s deformiruyuschim osteoartrozom kolennykh sustavov: avtoreferat dissertatsii doktora meditsynskikh nauk: 14.00.22, Kursk, 41 [in Russian].

5.Zhigil, V. M., Chapala, M. G., Zhigil, L. V., Sahn, T. V. (2006). Fizicheskaya reabilitatsiya pri osteoartroze. Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 5, 29-33 [in Russian].

6.Mosab, S. Kh. Amudi (2010). Kompleksna fizychna reabilitatsiia khvorykh pislia khirurhichnogo likuvannia osteoartrozu kolinnoho suhloba: avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.03, Lviv, 19 [in Ukrainian].

7.Protsenko, H. O. (2010). Otsinka stanu khriashchovoi i kistkovoї tkanyny u khvorykh na osteoartroz ta obgruntuvannia dyferentsiirovanykh prohram farmakoterapii: avtoreferat dysertatsii doktora medychnykh nauk: 14.01.12, Kyiv, 38 [in Ukrainian].

8.Semeniv, I. P. (2005). Kompleksne likuvannia khvorykh z rannimy stadiiamy honartrozu: avtoreferat dysertatsii kandydata medychnykh nauk: 14.01.21, Kyiv, 24 [in Ukrainian].

9.Khrystova, T. E. (2018). Statodynamichni trenuvannia u fizychnii terapii zhinok zriloho viku z osteoartrozom kolinnykh suhlobiv. Dosvid i problemy orhanizatsii sotsialnoi ta zhyttievoi praktyky uchniv i studentiv na zasadakh kompetentnysnogo pidkhodu do osvity: materialy Mizhnar. naukovo-prakt. konf. (Zaporizhzhia, 12-13 zhovt. 2018 r.). Zaporizhzhia: Vyd-vo Khortytskoi natsionalnoi akademii, 407-409 [in Ukrainian].

10. Khrystova, T. E., Demchenko, I. S. (2018). Kompleksnyi pidkhid do fizychnoi reabilitatsii osib z osteoartrozom kolinnykh suhlobiv. Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu: materialy XI Mizhnar. nauk. konf. pamiati Anatoliia Mykolaiovycha Laputina (Chernihiv, 18-19 zhovt. 2018 r.). Chernihiv: NUCHK imeni T. H. Shevchenka, 50-51 [in Ukrainian].

11. Khrystova, T. E., Sukhanova, H. P. (2015). Osnovy likuvalnoi fizychnoi kultury: navch. posib. Melitopol: FOP Syliaeva O. V., 172 [in Ukrainian].

12. Walsh, N. E., Mitchell, H. L., Reeves, B. C., Hurley, M. V. (2006). Integrated exercise and self-management programmes in osteoarthritis of the hip and knee: a systematic review of effectiveness. Physical Therapy Reviews, 11 (4), 289-297.

УДК 373.2.016:796

Черний В. П.

к. пед. н., доцент, кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Неворова О. В.

к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри теорії і

методики фізичного виховання,

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,

м. Кропивницький

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Мета наукового пошуку полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування спеціалізованих рухливих ігор для оптимізації рухової активності молодших школярів.

Проведене дослідження показало, що використання спеціалізованих рухливих ігор під час фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, зміст яких відповідає віковим особливостям та інтересам молодших школярів, дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності дітей. Позитивна динаміка показників рухової активності учнів 9–10 років показала, що рухливі ігри є дієвим засобом покращення рухової активності учнів початкової школи.

Ключові слова: добові енерговитрати, індекс фізичної активності, рухливі ігри, рухова активність, учні початкової школи.

Черний В. П., Неворова О. В. Оптимизация двигательной активности учащихся начальной школы. Цель научного поиска заключалась в экспериментальном обосновании эффективности применения специализированных подвижных игр для оптимизации двигательной активности младших школьников.

Проведенное исследование показало, что использование специализированных подвижных игр во время

фізического воспитания детей младшего школьного возраста, содержание которых соответствует возрастным особенностям и интересам младших школьников, позволяет компенсировать дефицит двигательной активности детей. Положительная динамика показателей двигательной активности учащихся 9–10 лет показала, что подвижные игры являются действенным средством улучшения двигательной активности учащихся начальной школы.

Ключевые слова: суточные энергозатраты, индекс физической активности, подвижные игры, двигательная активность, ученики начальной школы.

Chernii Valentyna, Nievorova Olena. Optimization of physical activity of elementary school pupils. The purpose of the scientific search was to experimentally substantiate the effectiveness of the use of specialized outdoor games to optimize the physical activity of younger pupils. The study involved 18 pupils in grades 9–10. The main results of the study were the determination of the actual state of physical activity of the surveyed pupils, experimental verification of the effectiveness of the use of specialized outdoor games to optimize the physical activity of elementary school pupils; significant improvement in the results in the indicators of physical activity of the subjects.

Particular emphasis is placed on the use of specialized outdoor games and relays during the organization of intermittent breaks and sports hours, as they increase the workload, significantly contribute to the elimination of motor deficits in younger pupils. For the formation and development of game thinking actively used a wide range of tools, including mobile games aimed at developing the speed of complex reaction, orientation, ability to interact with partners. Particular attention is paid to the careful selection of games and relay races, their content is carefully considered.

The results of physical readiness and physical activity examinations of 9–10 year old pupils revealed a correlation between the level of daily physical activity and physical readiness of the pupils and allow to state that these indicators are mainly at the average and below the average level, which makes the use of specialized outdoor games in the physical upbringing of younger pupils. The conducted research has shown that the use of specialized outdoor games in the physical education of young school children, the content of which corresponds to the age characteristics and interests of younger pupils, allows to compensate for the lack of physical activity of children; the positive dynamics of 9–10 year olds' performance showed that outdoor games are an effective way of improving the physical activity of elementary school pupils.

Key words: daily energy consumption, physical activity index, outdoor games, physical activity, elementary school pupils.

Постановка проблеми. Сучасні школярі, які проводять більшу частину доби на навчальних заняттях, за підготовкою домашніх завдань, біля комп'ютерів і телевізорів, відчувають значні статичні, розумові, нервово-психічні перевантаження при хронічній нестачі рухової активності [2; 3; 5; 6; 8; 9]. Надмірне навчальне навантаження, пов'язане з підвищенням програмних вимог, уже з першого класу значно обмежує рухову активність школярів (у першокласників вона знижується на 50 % порівняно із закладом дошкільної освіти) [3; 9]. Традиційні види і форми фізичного виховання, які залишаються основними в більшості закладах загальної середньої освіти, не можуть компенсувати дефіцит необхідної в цих умовах фізичної активності, що негативно відбивається на здоров'ї та фізичному стані зростаючого покоління [2; 5; 9].

Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я учнів початкової школи пов'язаний із значними розумовими навантаженнями на фоні зниженого обсягу рухової активності, одним з альтернативних підходів до підвищення рухової активності школярів є використання рухливих ігор у позакласній роботі з дітьми, що дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає в процесі навчання молодших школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання рухливих ігор у позакласній роботі фахівці розглядають як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, спілкування молодших школярів, їхнього співробітництва з педагогами, батьками та іншими дорослими [2; 7]. Особливості застосування рухливих ігор під час фізичного виховання дітей шкільного віку висвітлено науковцем О. В. Шевченко [7]; дослідниками В. О. Кучером, І. М. Григусом обґрунтовано та визначено роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку; методику проведення рухливих ігор для учнів 1–11 класів запропоновано Г. В. Безверхньою, А. А. Семеновим, М. М. Килимистим та ін.; організацію рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти представлено Є. С. Вільковським [1].

Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що науковці приділяють достатньо уваги використанню рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Водночас виявлено, що на сьогодні не повною мірою висвітлені питання оптимізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Це і визначило необхідність дослідження та наукового обґрунтування окресленої проблеми.

Мета роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування спеціалізованих рухливих ігор для оптимізації рухової активності молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. У контексті досліджуваної проблеми особливий інтерес викликає вивчення впливу рухливих ігор на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Гра має набір вправ, які забезпечують можливість вирішення рухового завдання в умовах варіативності, швидкої зміни різних рухових дій і необхідності управляти різними ланками опорно-рухового апарату [1; 2; 7]. Особливий акцент ми зробили на використанні спеціалізованих рухливих ігор та естафет під час організації рухливих перерв та спортивної години, оскільки вони збільшують навантаження, значно сприяють усуненню рухового дефіциту в молодших школярів. Для формування і розвитку ігрового мислення активно використовували широкий спектр засобів, у тому числі й рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкості складної реакції, орієнтування, вміння взаємодіяти з партнерами [1; 7]. Особливу увагу приділяли ретельному відбору ігор та естафет, детально продумували їхній зміст. Вони повинні бути цікавими, різними за своєю складністю і доступними; активно використовували імітаційні рухливі ігри

з наслідувальними діями; рухливі ігри з перебіжками, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями й іншими предметами; рухливі ігри з опором і з орієнтуванням за слуховим та зоровим сигналам. Вибір тієї чи іншої гри визначався конкретними завданнями і умовами проведення заняття [7].

З метою оцінки ефективності використання спеціалізованих рухливих ігор задля оптимізації рухової активності (РА) молодших школярів, проведено педагогічний експеримент, у якому брали участь 18 учнів молодших класів 9–10 років Комунального закладу НВО ЗОШ І–ІІІ ст. №17–ЦЕВ «Калинка», м. Кропивницький. Визначення добових енерговитрат школярів за допомогою хронометражно-табличного методу дало можливість установити, що показники витрат енергії на здійснення різного виду рухової активності учнів на початку експерименту коливалися в межах від 2430 до 2589 ккал (у середньому по віковій групі), що є нижчим за фізіологічну норму [9] та свідчить про гіподинамічний спосіб життя молодших школярів і має загрозливу перспективу для здоров'я та розвитку дітей.

Виконуючи наступне завдання, ми встановили обсяг добової рухової активності молодших школярів та з'ясували наявність істотних розходжень у розподілі видів рухової активності учнів протягом доби [4; 9]. Важливою характеристикою РА школярів є тривалість її структурних компонентів. Так, аналіз отриманих даних на початковому етапі дозволив установити, що на рухову активність, яка відповідає високому рівню, припадало лише біля 1,4% (рис. 1.).

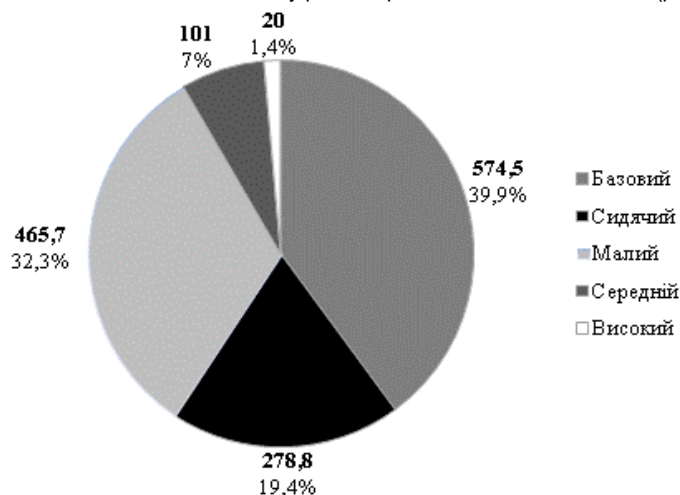


Рис. 1. Співвідношення часу рухової активності різного рівня у групі обстежуваних школярів до експерименту.

До того ж під час опрацювання результатів педагогічного експерименту ми простежили взаємозв'язок між рівнем добової рухової активності та фізичної підготовленості. Учні з низьким індексом фізичної активності мали нижчий показник фізичної підготовленості, ніж учні з більш вищим індексом фізичної активності (табл. 1.).

Це свідчить про недостатню кількість часу, який школярі приділяють виконанню фізичних вправ, що здійснюють оздоровчо-тренувальний вплив на організм, тобто на рухову активність високого рівня. Установлено, що цей показник у середньому становив двадцять хвилин на добу, що є недостатнім для цієї вікової категорії [4; 9] (рис. 1.). Виявлено, що питома вага РА сидячого рівня формувалась за рахунок часу, що пов'язаний з незначними енерговитратами (час виконання домашнього завдання, робота на комп'ютері, перегляд телепередач, їзда в транспорті).

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 9–10 років з індексом фізичної активності

Рівень фізичної підготовленості	Індекс фізичної активності							
	Низький		Ниже середнього		Середній		Вище середнього	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Низький	2	66,7	0	0,0	0	0	0	0,0
Ниже середнього	1	33,3	2	25,0	2	33,3	0	0,0
Середній	0	0,0	5	62,5	3	50,0	0	0,0
Вище середнього	0	0,0	1	12,5	1	16,7	1	100
Всього	3	100	8	100	6	100	1	100

Отримані результати показали, що період після закінчення занять має найбільш значущі розходження в енерговитратах школярів та характеризуються неоднаковою кількістю сплесків збільшення енерговитрат, які залежать від витрат на м'язові зусилля високого рівня фізичної активності. Загалом спеціально організованою руховою активністю в позанавчальний час у ЗЗСО чи за його межами та самостійними заняттями руховою активністю займалися не більше ніж п'ята частина учнів початкової школи.

За результатами аналізу рівня рухової активності обстежуваних дітей визначено, що недостатність рухової активності молодших школярів може бути усунена за рахунок використанні спеціалізованих рухливих ігор під час організації рухливих

перерв та спортивної години. Використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів дало змогу усунути руховий дефіцит дітей, який було встановлено на початку експерименту.

Детальний аналіз РА школярів за рівнями рухової активності упродовж педагогічного експерименту дав змогу установити достовірні зміни в руховій активності на малому, середньому та високому рівнях. Серед учнів зареєстровано збільшення витрат часу на РА, зараховану до середнього та високого рівнів (табл. 2.). Результати звітності про добові енерговитрати та ІФА школярів дозволили стверджувати про покращення даних показників наприкінці експерименту (табл. 2.).

Отже, позитивна динаміка показників рухової активності учнів початкової школи 9–10 років показала, що рухливі ігри є дієвим засобом покращення рухової активності молодших школярів.

Таблиця 2

Показники рухової активності учнів 9–10 років, $\bar{X} \pm \sigma$.

Рівень рухової активності (хв.)	До експерименту (n=18)	Після експерименту (n=18)	t
Базовий	574,5±1,55	553,2±1,45*	3,053
Сидячий	278,8±1,20	205,2±2,98*	4,133
Малий	465,7±1,02	447,9±1,29*	4,315
Середній	101,0±0,89	165,7±2,96	3,302
Високий	20,0±0,59	68,0±2,34*	3,854
Індекс фізичної активності (бали)	22,0±0,76	30,9±0,80*	4,619
Добові енерговитрати (ккал)	2 509,5±6,45	2 882,4±6,91*	3,308

Примітки: * – відмінності статистично достовірні відносно вихідних даних ($p < 0,05$)

Висновки. Результати обстежень фізичної підготовленості та рухової активності школярів 9–10 років виявили взаємозв'язок між рівнем добової рухової активності й фізичної підготовленості учнів та дозволяють стверджувати, що дані показники знаходяться переважно на середньому та нижче середнього рівня, що зумовлює доцільність використання спеціалізованих рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Порівняння даних, які були отримані під час проведення педагогічного експерименту свідчать, що у досліджуваній групі учнів 9–10 років спостерігаються кращі результати у показниках рухової активності, ніж на початковому етапі, що підтверджує доцільність використання рухливих ігор для оптимізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі початкової школи.

Література

1. Вільчковський Є. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти / Є. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 221 с.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н. Денисенко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
3. Кравчук Л. В. Забезпечення рухової активності молодших школярів / Л. В. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – № 3. – С. 43–51.
4. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів / Т. Ю. Круцевич та ін. – Київ : Наук. світ, 2004. – 18 с.
5. Москаленко Н. Шляхи підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. І Міжнар. наук.-практ. конф., 14–16 червня 2017. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – С. 31.
6. Швай О. Д. Теоретико-методичні аспекти вивчення рухової активності молодших школярів / О. Д. Швай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – №1. – С. 28–31.
7. Шевченко О. В. Рухливі ігри і забави [навч.-метод. посіб.]. – Харків: ФОП Озеров Г. В., 2017. – 140 с.
8. Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / О. Шиян, Є. Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 18. – Т. 4. – Львів : ЛДУФК, 2014. – С. 169–174.
9. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

References

1. Vilchkovskiy, Ye. S., & Denysenko, N. F. (2006). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5–10 rokov u zakladyakh osvity [Organization of movement regime of children of 5-10 years in educational establishments]. Zaporizhzhia : Dyvo [in Ukrainian].
2. Denysenko, N. (1999). Osvitnii protses maie buty zdorov'язberezhuvalnym [The educational process must be health-conscious]. Fizychnye vykhovannia v shkoli – Physical education at school, 3, 32–34 [in Ukrainian].
3. Kravchuk, L. V. (2014). Zabezpechennia rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv [Ensuring motor activity of younger students]. Suchasna shkola Ukrainy – Modern School of Ukraine, 3, 43–51 [in Ukrainian].
4. Krutsevych, T. Yu. et al. (2004). Metodychni rekomendatsii shchodo vyznachennia dobovoi rukhovoi aktyvnosti shkoliariv [Guidelines for determining the daily motor activity of students]. Kyiv : Nauk. Svit [in Ukrainian].

5. Moskalenko, N., & Vlasuk, O. (2017). Shliakhy pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti ditei molodshoho shkilnoho viku [Ways to increase motor activity of young school children]. Fizychna aktivnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life: Abstracts of Papers of the First International Scientific and Practical Conference (p. 31). Luts'k : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

6. Shvai, O. D. (2000). Teoretyko-metodychni aspekty vyvchennia rukhovoï aktivnosti molodshykh shkoliariv [Theoretical and methodological aspects of studying the motor activity of younger students]. S. S. Yermakov (Eds.), Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical training and sports, (1), (pp. 28–31). Kharkiv : KhKhPI [in Ukrainian].

7. Shevchenko, O. V. (2017). Rukhlyvi hry i zabavy [Moving games and fun]. Kharkiv: FOP Ozerov H. V. [in Ukrainian].

8. Shyian, O., & Slyvka, Ye. Optymizatsiia rukhovoï aktivnosti shkoliariv u konteksti vprovadzhennia innovatsiinykh metodyk navchannia [Optimization of motor activity of students in the context of the introduction of innovative teaching methods]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine. (issue 18, Vol. 4), (pp. 169–174). Lviv : LDUFK [in Ukrainian].

9. Yazlovetskyi, V. S., Zhdanova, V. S., & Turchak, A. L. (2005). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoï fizychnoi kultury [Organization and methodology of physical health improvement]. Kirovohrad : RVV KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka [in Ukrainian].

УДК 614:616-058/616:093

Черновський С.М.

старший викладач

Київський національний університет технологій та дизайну

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БІОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті наведено результати дослідження стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від біологічних факторів і способу життя протягом 2018-2019 н.р. Аналіз динаміки захворюваності студентів-дизайнерів вказує на негативні тенденції в стані їх здоров'я, а дія біологічних, екологічних факторів і способу життя визначається комплексним впливом.

Ключові слова: студенти-дизайнери, біологічні фактори, спосіб життя, захворюваність.

Черновський С.М. Анализ состояния здоровья студентов-дизайнеров в зависимости от биологических факторов и образа жизни. В статье приведены результаты исследования состояния здоровья студентов-дизайнеров в зависимости от биологических факторов и образа жизни на протяжении 2018-2019 у.г. Анализ динамики заболеваемости студентов-дизайнеров показал отрицательные тенденции в состоянии их здоровья, а действие биологических, экологических факторов и образа жизни выражается комплексным воздействием.

Ключові слова: студенты-дизайнеры, биологические факторы, образ жизни, заболеваемость.

Chernovskyi Sergiy. The analysis of design students health dependence on biological factors and mode of life.

The influence of biological factors and mode of life on the health of design students in the period of 2018-2019 have been presented. The analysis of the pathology in design students shows negative tendencies in their health state and the action of biological factors on is defined by complex effect of life mode, ecology and the quality of medical care.

The educational process of students-дизайнери in recent years is characterized by complications of educational programs. The mode of training is intense and does not meet the hygienic standards (lack of alternation of complex subjects, lack of rest between training, inadequate nutrition during the day).

In connection with this, the importance of studying the influence of biological factors (age, sex, constitution and heredity) and the way of life of design students becomes timely for measures for their correction.

The dynamics of the morbidity of the design students indicates a negative tendency in their state of health (an increase in the incidence of stomach ulcer, gastritis and duodenitis, acute pneumonia, bronchitis, including chronic, rheumatoid arthritis, diabetes, goiter, diseases of the nervous system) .

Influence of risk factors on the health of design students is determined by the complex influence of biological factors (age, sex, heredity and constitution) and lifestyle. The revealed features of the dynamics of morbidity among students can be used in substantiation of medical and preventive measures aimed at improving the health of the population of Ukraine.

The views of scientists of the problems of healthy lifestyle students who note the inadequate level of knowledge of students about a healthy lifestyle. According to our data, 91% of respondents (92% of girls and 88% of boys) know the main points of a healthy lifestyle, but try to adhere to their main provisions by only 36%. Thus, 64% of respondents have unhealthy lifestyles (76% of them are boys, 24% girls).

Keyw ords: design students, biological factors, life mode, influence.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Освітній процес студентів-дизайнерів за останні роки характеризується ускладненням навчальних програм і зміною системи оцінювання знань студентів. Режим навчання з гігієнічної точки зору є напруженим і не відповідає гігієнічним нормам (відсутність

чергування складних предметів, неадекватний відпочинок між заняттями, нераціональне харчування протягом дня). Це, в свою чергу, є причиною суб'єктивного відчуття втоми. Розвиток стомлення залежить від стану організму, зовнішніх, а також емоційних чинників. Продовження роботи при розумовому стомленні, що розвивається, як правило, у студентів, відбувається при підвищенні емоційної напруженості [5]. Тобто, виникає новий стресовий фактор, який, в свою чергу, призводить до погіршення стану основних функцій організму.

У зв'язку з цим набуває актуальності вивчення впливу біологічних факторів (віку, статі, конституції та спадковості) і способу життя студентів-дизайнерів для своєчасного проведення заходів щодо їх корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За твердженням вчених і практиків (М. Я. Віленського, О. Д. Дубогай, О. В. Зеленюк, О. С. Куца, А. І. Зав'ялова, І. В. Мурав'йова, В. М. Ремзіна та ін.) останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і в позанавчальний час.

Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко розповсюджується в розвинутих країнах Європейського Союзу. Узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників впливу доводять, що рівень розвитку і стан системи охорони здоров'я в цивілізованому суспільстві зумовлює лише 8-9 % усього комплексу впливів. Решта 91-92 % припадає на спосіб життя людей (51-52 %), умови навколишнього середовища (20-21 %) та біологічні чинники (19-20%) [4].

Результатом урбанізації, старіння населення та глобальних змін способу життя стало переважання в структурі захворюваності та смертності населення України хронічних неінфекційних захворювань (серцево-судинних, онкологічних, цукрового діабету, депресії) та зростання частоти поєднаної патології навіть у молодих людей [6]. Тому в умовах сучасного розвитку світової економіки організм людини повинен адаптуватися не тільки і не стільки до природних умов життя на нашій планеті, скільки до створюваних самою людиною чинників.

Мета дослідження. Визначити об'єктивну оцінку стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від віку, статі, спадковості та конституції, враховуючи їх спосіб життя.

Для збору матеріалу був використаний анкетний метод. Розроблена анкета: «Анкета з вивчення способу життя студентів-дизайнерів» складається з трьох основних розділів: I. Медико-демографічна характеристика студентів-дизайнерів; II. Спосіб життя студентів-дизайнерів і його характеристика; III. Захворюваність студентів-дизайнерів та ставлення їх до свого здоров'я (суб'єктивний критерій).

Аналіз стану здоров'я студентів-дизайнерів протягом 2018-2019 н.р. проведено на базі Київського національного університету технологій та дизайну на основі вивчення річних звітів студентської поліклініки, в анкетуванні прийняли участь 150 студентів-дизайнерів (75 хлопців і 75 дівчат). Отримані результати опрацьовано за допомогою спеціальних пакетів прикладних статистичних програм Microsoft office Excel.

Результати досліджень та їх обговорення. Здоров'я людини відіграє визначальну роль на різних етапах життя, а особливо у молодому віці, коли формуються основи професійного становлення, відбувається залучення до суспільної, сімейної та репродуктивної дій. Право громадян на охорону здоров'я закріплено в Конституції України, але не існує відповідальності за легковажність, що веде до втрати здоров'я. Соціальні і економічні стимули для формування активного відношення кожної особи до свого здоров'я на сьогодні практично відсутні [2]. Тому, саме в молодому віці є важливим формування думки, що відповідальність за своє здоров'я несе, передусім, сама людина.

В загальній характеристиці опитаних студентів-дизайнерів можна виділити такі моменти: на час навчання 73% респондентів мешкають в м. Київ, 27% – в межах Київської області. У зв'язку зі вступом до навчального закладу 83% студентів змінили місце проживання й відзначають відірваність від сім'ї. Майже третина респондентів (28%) проживали в неповній сім'ї, у 60% середньомісячний прибуток на одного члена сім'ї складав 500-1000 гр., більше 1000 гр. – у 28%. Решта 12% на це питання не відповіла. Під час навчання в університеті працюють 26% респондентів, хлопців дещо більше (35%), ніж дівчат (24%).

За основу вивчення способу життя студентів-дизайнерів були взяті такі характеристики, як режим дня, режим харчування, тривалість нічного сну, фізична активність, куріння, вживання алкоголю, відпочинок, стресові ситуації, міжособистісні стосунки, суб'єктивна оцінка власного здоров'я.

Одним із складових способу життя є визначений режим, максимально в одні й ті ж години, який передбачає дотримання певного розпорядку протягом дня: пробудження, сніданок, навчання, прийом їжі, відпочинок, підготовка до наступних занять, нічний сон та ін. [7].

На основі даних проведеного дослідження визначено, що більше половини студентів-дизайнерів (54%) не дотримуються визначеного режиму дня, серед хлопців їх було вірогідно більше (77%), ніж серед дівчат (46%). Також відзначено порушення режиму харчування у 78% опитаних. За нашими даними не дотримуються і режиму харчування 67% хлопців та 43% дівчат. Результати дослідження свідчать не тільки про неадекватність харчування серед студентів (значний надлишок вуглеводів у харчових раціонах, дефіцит у споживанні білків, вища за фізіологічні норми енергетична цінність добових раціонів), а й про незбалансованість харчових раціонів у 66% опитаних.

Спосіб життя кожної людини характеризує також її фізична активність. Регулярне зайняття фізичною зарядкою, яка входить в режим розпорядку дня, сприяє не тільки зміцненню здоров'я, а й ефективному виконанню професійної діяльності [1]. Вивчення цього питання у наших респондентів показало, що 59% ведуть пасивний спосіб життя, серед дівчат їх дещо більше (65%), ніж хлопців (40%). Серед інших 41% опитаних періодично займаються ранковою гімнастикою (54%), регулярно займаються в спортивних секціях (16%).

Шкідливі звички та ставлення людини до них також характеризують спосіб її життя. Тютюнопаління та наркоманія,

які на сьогодні набули епідемічного характеру, є актуальною проблемою для усіх країн світу. За останні роки відзначається виразна тенденція до поширення цих станів, особливо серед молоді. Щодня у залежність від тютюну потрапляють 80-100 тис. молодих людей. Окрім цього, куріння є причиною мільйонів випадків передчасної смерті, значного погіршення якості життя населення та вагомим соціально-економічним тягарем для окремих людей і суспільства в цілому [3]. Отже, боротьба з цією шкідливою звичкою, особливо серед молоді, є нагальною проблемою.

Ми у своєму дослідженні вивчали дану проблему з таких позицій: курить людина чи ні, вік початку куріння, його мотиви, ставлення до куріння, чи є бажання кинути курити.

В результаті досліджень встановлено, що на момент опитування 56% студентів-дизайнерів курять (40% хлопців і 60% дівчат). Початок куріння серед них майже у третини (29%) припадає на вік 13-15 років. Серед хлопців у цьому віці курили 53%, серед дівчат – 22%. У віці 16-17 років і більше курили 70% респондентів (47% хлопців і 53% дівчат). Звертає на себе увагу те, що бажання кинути курити виявили тільки 31% курців (58% хлопців і 42% дівчат). Серед мотивів початку куріння були: за компанію – у 58% респондентів, хотілось спробувати – у 29%; важкі ситуації в житті стали причиною куріння у 13% опитаних. Аналіз відповідей на питання ставлення до куріння виявив, що 54% студентів вважають його шкідливою звичкою, 13% ставляться лояльно до цього питання, 33% – не вважають це проблемою. Таким чином, відповіді 46% студентів-дизайнерів, які курять, можна інтерпретувати як підтримку куріння.

Спосіб життя людини характеризує також ставлення її до вживання спиртних напоїв. За нашими даними, мають цю шкідливу звичку 42% респондентів, серед хлопців їх вірогідно більше (79%), ніж серед дівчат (21%). Близько 20% опитаних почали вживати спиртні напої у віці до 15 років, серед них переважали хлопці. Серед причин початку вживання спиртних напоїв були: «за компанію» – 70% (серед хлопців – 54%, серед дівчат – 46%); «щоб розслабитись», відповідно: 22% (31% – серед хлопців, 69% серед дівчат), «для самоствердження» – 8% (85% – у хлопців і 15% – у дівчат).

Таким чином, як серед хлопців, так і серед дівчат, головною причиною вживання спиртних напоїв було бажання бути, як всі. Аналіз даних літератури з цього питання [2, 4, 5, 6] показав, що основними причинами регулярного вживання спиртних напоїв є «питні традиції», що свідчить про необхідність проведення санітарно-просвітньої роботи серед молоді.

Такий чинник, як важкі душевні переживання, пов'язані із сімейними обставинами, нещасними випадками в сім'ї, смертю рідних та близьких, а також з постійними розумовими перевантаженнями під час навчання є характерною ознакою життя людини [5]. За нашими даними, 66% опитаних відзначили наявність стресових ситуацій в сім'ї та в житті. Серед дівчат ці стани спостерігалися вірогідно частіше (у 71%), ніж серед хлопців (у 29%).

Відпочинок – це також складова способу життя. Від того, як організований відпочинок після робочого дня, в кінці тижня, під час канікул або відпустки залежить працездатність, самопочуття, загальний стан здоров'я [2]. Вивчення цього питання у наших респондентів показало, що у 81% відпочинок в кінці навчального року був неорганізованим. Що стосується відпочинку у вихідні дні та свята, то більше половини опитаних (54%) проводять його активно, проте ця активність обмежується прогулянками, домашніми справами, незначними переїздами. Найбільш популярними заняттями серед молоді є перегляд телепрограм (70%) та відвідування дискотеки (30%).

Одним із основних видів відпочинку є нічний сон (його тривалість). Під час сну відновлюються енергетичні запаси нервової системи, відбувається злагоджена взаємодія фізіологічних, біохімічних та обмінних процесів, згладжуються порушені в результаті перевантажень співвідношення між функціями внутрішніх органів та ін. В той же час майже 47% опитаних нами студентів-дизайнерів сплять менше 6 годин на добу, що є передумовою розвитку перевтоми. Особливо це стосується дівчат, серед яких цей відсоток сягав 72%, а серед хлопців таких було 28,0%.

Стан здоров'я та відношення до свого здоров'я впливають на усі складові способу життя. З цією метою респондентам були поставлені питання, які стосувалися суб'єктивної оцінки свого здоров'я, наявності хронічних захворювань на момент опитування, причини виникнення захворювань, відношення до свого здоров'я та ін. За нашими даними, оцінили своє здоров'я як добре 65% респондентів (майже однаково серед хлопців і дівчат – 45% та 55%). В той же час 22% опитаних оцінили своє здоров'я тільки на задовільно, 13% – на незадовільно. Але вивчення медичної документації та опитування виявило значні рівні захворюваності серед них. Так, загальна захворюваність на 75 обстежених складала 74% випадків (на 75 хлопців – 41%, на 75 дівчат – 59%). Ці дані вказують на те, що суб'єктивна оцінка стану свого здоров'я була значно завищеною.

Протягом 2018-2019 н.р. простежується зростання поширеності захворювань серед студентів-дизайнерів майже вдвічі. Крім того, 87% опитаних мають різні функціональні порушення, а у кожного другого є більше однієї хвороби. При вивченні даних річних звітів студентської поліклініки протягом 2018-2019 н.р. ми встановили, що за цей період спостерігається тенденція до підвищення захворюваності на виразкову хворобу шлунка, гастрит та дуоденіт, гострі пневмонії, бронхіт, в тому числі і хронічний, ревматоїдний артрит, цукровий діабет, зоб, хвороби нервової системи.

Аналіз даних по нозологічних одиницях показав, що захворюваність органів травлення у хлопців була вірогідно вищою (33%), ніж у дівчат (19%), що підтверджується нашими даними про частіше порушення хлопцями режиму харчування, вживанням алкоголю та систематичним курінням. Захворювання нервової системи реєструвались вірогідно частіше серед дівчат (16%), ніж хлопців (7%), що можна пояснити більш частим їх зверненням за медичною допомогою. Що стосується захворювань серцево-судинної системи та органів дихання, то вони були майже на одному рівні в осіб обох статей (відповідно 11% та 12%; 13% та 12%). Серед причин виникнення хронічних захворювань респонденти відзначили такі: захворювання виникло як результат гострого захворювання – 24%, спадковість – 18%.

Вивчення питання про відношення респондентів до свого здоров'я ми з'ясували також за частотою та причинами звернення до лікаря. Так, третина респондентів (34%) не зверталась до лікаря, мотивуючи це самолікуванням.

Спосіб життя впливає на такий важливий показник, як маса тіла, особливо її надлишок, що виявлено у 15%

респондентів. Серед причин надлишку маси тіла виділено: спадковість (конституція) – 26%, недостатня фізична активність – 61%, нераціональне харчування – 13%.

Конституція як біологічний фактор визначає індивідуальну реактивність організму, його адаптаційні особливості, своєрідність перебігу фізіологічних і патологічних процесів, патологічну схильність. Перебіг будь-якого захворювання, його прогноз і лікування залежать не тільки від характеру і сили патогенного впливу, а й від індивідуальних особливостей організму [3].

Отже, рівень розповсюдженості всіх хвороб серед студентів-дизайнерів визначається комплексним впливом біологічних факторів ризику та способу життя на здоров'я.

Вивченню здорового способу життя студентів присвячені численні дослідження [2-6], які відзначають недостатній рівень знань студентів відносно здорового способу життя. За нашими даними, основні положення здорового способу життя знають 91% респондентів (92% дівчат і 88% хлопців), але намагаються дотримуватись його основних положень тільки 36%. Отже, 64% респондентів ведуть нездоровий спосіб життя (серед хлопців їх – 76%, серед дівчат – 24%).

Висновки. Аналіз динаміки захворюваності студентів-дизайнерів вказує на негативну тенденцію в стані їх здоров'я (підвищення захворюваності на виразкову хворобу шлунка, гастрит та дуоденіт, гострі пневмонії, бронхіт, в тому числі і хронічний, ревматоїдний артрит, цукровий діабет, зоб, хвороби нервової системи). Вплив факторів ризику на стан здоров'я студентів-дизайнерів визначається комплексним впливом біологічних чинників (віку, статі, спадковості та конституції) та способу життя. Виявлені особливості динаміки захворюваності серед студентів можуть бути використані при обґрунтуванні медико-профілактичних заходів та формуванню потреби в здоровому способі життя, спрямованих на покращення стану здоров'я студентів.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів заходів на державному рівні, які забезпечать достатній рівень знань молоді щодо профілактики захворювань.

Література

1. Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів : матер. всеукр. наук.-метод. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 25-26.
2. Москаленко В. Ф. Формування здорового способу життя – стратегічний напрям розвитку охорони здоров'я / В. Ф. Москаленко // Международный медицинский журнал. – 2002. – №3. – С. 6-8.
3. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.
4. Al-Hariri M.T. Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam / M.T. Al-Hariri, A.A. Al-Hattami // Journal of Taibah University Medical Sciences, 2015. □ Vol. 10. □ № 1. □ P. 66-73.
5. Berger H. Mental health of students and its development between 1994 and 2012 / H. Berger et al. // Mental Health & Prevention, 2015. □ Vol. 3. □ № 1-2. □ P. 48-56.
6. Hadden K.B. Health literacy training for health professions students / K.B. Hadden // Patient Education and Counseling, 2015. □ Vol. 98. □ № 7. □ P. 918-920.
7. Holm-Hadulla R.M. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students / R.M. Holm-Hadulla, A. Koutsoukou-Argraki // Mental Health & Prevention, 2015. □ Vol. 3. □ № 1-2. □ P. 1-4.

References

1. Griban G. P. (2003) Shlyakhi polipshennya stanu fizychnoyi pidgotovlenosti students'koi molodi [Ways to improve the fitness of student youth] Problemi fizichnogo vikhovannya studentiv- Problems of physical education of students. S. 25-26.
2. Moskalenko V. F. (2002). Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya – strategichnii napryam rozvitku okhoroni zdorov'ya [Formation of a healthy lifestyle - a strategic direction of health care development] Mezhdunarodnyi meditsinskii zhurnal – International medical journal. 3. – S. 6-8.
3. Pidlisna V. (2010). Printsipi zdorovogo sposobu zhyttya students'koi ta uchniv'skoi molodi. [Principles of healthy lifestyle of student and student youth] Fizichne vikhovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Visnik Kam'yanets'-Podil's'kogo nats. un-tu im. Ivana Ogienka- Physical education, sport and human health. Bulletin of Kamyanyets'-Podil'skyi nat. to them. Ivan Ogienko. 3. – S. 149-153.
4. Al-Hariri M.T. (2015). Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam [Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam] Journal of Taibah University Medical Sciences □ Journal of Taibah University Medical Sciences, Vol. 10. □ 1. □ P. 66-73.
5. Berger H. (2015). Mental health of students and its development between 1994 and 2012. [Mental health of students and its development between 1994 and 2012]. Mental Health and amp; Prevention- Mental Health and amp; Prevention. Vol. 3. 1-2. P. 48-56.
6. Hadden K.B. (2015) Health literacy training for health professions students [Health literacy training for health professions students]. Patient Education and Counseling □ Patient Education and Counseling. Vol. 98., 7. P. 918-920.
7. Holm-Hadulla R.M. (2015) Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students [Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students]. Mental Health and Prevention □ Mental Health & Prevention. Vol. 3. □ 1-2. □ P. 1-4.

УДК 37.015-057.87]:796.012.656

Наталія Чупрун
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

У статті зроблено теоретичний аналіз і розкрито особливості модернізації фізичного виховання студенток шляхом пошуку дієвої технології навчання і виховання засобами хореографії. Виявлено зацікавленість науковців у вирішенні проблеми інтеграції хореографії у фізичне виховання, одтак необхідно відмітити недостатність науково-методичних розробок у даному напрямку. Запропоновано використовувати хореографію у фізичному вихованні студенток на основі інтегрального підходу, який спрямований на мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, орієнтацію на фізичне вдосконалення, оволодіння системою знань, умінь і навичок з фізичної культури та хореографії. Результати досліджень показали суттєві зміни у показниках фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, теоретичної підготовленості, які відбулися протягом педагогічного експерименту. Доведено, що танцювальний рух є ефективним засобом тренування людського тіла і може ефективно використовуватися в сучасних дієвих технологіях навчання і виховання, які комплексно вирішують проблеми фізичного та інтелектуального розвитку студенток, задоволення потреби у руховій активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: хореографія, фізичне виховання, студентки.

Наталья Чупрун. Оптимизация физического воспитания студенток средствами хореографии. В статье сделан теоретический анализ и раскрыты особенности модернизации физического воспитания студенток путем поиска действенной технологии обучения и воспитания средствами хореографии. Выявлено заинтересованность ученых в решении проблемы интеграции хореографии в физическое воспитание, поэтому необходимо отметить недостаточность научно-методических разработок в данном направлении. Предложено использовать хореографию в физическом воспитании студенток на основе интегрального подхода, который направлен на мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ориентацию на физическое совершенствование, овладение системой знаний, умений и навыков по физической культуре и хореографии. Результаты исследований показали существенные изменения в показателях физической подготовленности, физического здоровья, теоретической подготовленности, которые произошли в педагогического эксперимента. Доказано, что танцевальное движение является эффективным средством тренировки человеческого тела и может эффективно использоваться в современных действенных технологиях обучения и воспитания, комплексно решают проблемы физического и интеллектуального развития студенток, удовлетворения потребности в двигательной активности, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: хореография, физическое воспитание, студентки.

Chuprun Natalia. Modernization of physical education of students by means of choreography. To uncover the peculiarities of modernizing the physical education of students through the search for an effective technology of education and education by means of choreography on the basis of an integrated approach. The interest of scientists in solving the problem of integration of choreography in physical education has been revealed, but one should note the lack of scientific methodological developments in this direction. It is suggested to use choreography in the physical education of students on the basis of an integrated approach, which is aimed at motivational-value attitude to physical education and sports activities, orientation to physical perfection, mastering of the system of knowledge, skills and abilities from physical culture and choreography.

The results of the research showed significant changes in the indicators of physical preparedness, physical health, theoretical preparedness, which occurred during the pedagogical experiment. It is proved that dance movement is an effective means of training the human body and can be effectively used in modern effective teaching and learning technologies that solve the problems of physical and intellectual development of students, meet the need for motor activity, and form a sustainable motivation to engage in physical education.

Key words: choreography, physical education, students.

Постановка проблеми. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Перспективним кроком у вирішенні проблеми оптимізації процесу фізичного виховання студентів є використання популярних серед студентів видів рухової активності. Грибан Г.П. [3, с.27] доведено, що студенти після отримання заліку або закінчення вузу припиняють заняття фізичними вправами, оскільки регламентована програма фізичних вправ не передбачає врахування інтересів та мотивів студентів. Земська Н. [5, с.215] виявила низький рівень рухової активності дівчат та юнаків.

Необхідність оптимізації сучасної системи фізичного виховання студентів не викликає сумніву, однак О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна наголошують на вищезгаданому, обґрунтованому шляху - визначивши оптимальні умови її

ефективного функціонування та пріоритетні напрямки удосконалення [10, с.6]. Така модернізація передбачає поступове впровадження визначених пріоритетів з урахуванням соціально-економічних особливостей сьогодення.

Доступність, різноманітність засобів, форм, видів хореографії сприяють успішному збагаченню рухового досвіду. Проте в сучасній системі фізичного виховання значення хореографії недооцінюється. Це зумовлено, на наш погляд, перш за все, недостатністю методичного забезпечення, відсутністю навчально-методичних посібників, які б вирішували завдання та розкривали зміст хореографічної роботи в процесі фізичного виховання студенток.

Мета дослідження – виявити особливості оптимізації фізичного виховання студенток засобами хореографії.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики.

Результати дослідження. У науковій літературі висловлюється припущення, що одним із найбільш ефективних напрямів модернізації фізичного виховання студентів є включення до навчальних програм найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ. Як свідчать результати наукових досліджень [1; 2], одним з провідних мотивів при виборі того чи іншого виду спорту або системи фізичних вправ у дівчат-студенток є корекція недоліків статури. У зв'язку з цим вважаємо, що засоби хореографії сприятимуть у вирішенні даної проблеми. До того ж цінність використання танцювальних вправ, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал.

Лясота Т.І., Левицька О.М. у своїх дослідженнях дійшли висновку, що інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, яка передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; способів досягнення поставлених цілей студентами. Тому в системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я молоді [8].

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не лише фізично розвиватися, а й формують світогляд. Інтегральний підхід передбачає систематизацію в єдину складну модель методи і теорії, які довели свою коректність. Інноваційні технології включають в себе: реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного виховання: формування і розвиток стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять; особистісно-орієнтований підхід у роботі зі студентками; здійснення комплексного впливу на свідому, емоційно-чуттєву та діяльну сферу особистості студенток; забезпечення постійного медико-педагогічного контролю. У процесі модернізації фізичного виховання студенток засобами хореографії інтегральний підхід спрямований на активне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності; орієнтацію на фізичне вдосконалення та самовдосконалення; оволодіння системою знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури та хореографії. Використання засобів хореографії в процесі фізичного виховання студенток на основі інтегрального підходу обумовлює реалізацію студента у навчальній, соціальній, професійній та суспільній діяльності та ґрунтується на принципах гуманістичної педагогіки і психології.

Однією з першорядних умов ефективності технологій навчання є педагогічна взаємодія учасників навчально-виховного процесу при оптимальному педагогічному спілкуванні: мотивування студенток до навчання шляхом добору найбільш цікавих для них випадків, проблем; використання різноманітних методів для привернення уваги студенток, налаштування їх на роботу, застосування групового, змагального та індивідуального оцінювання, самооцінки та взаємооцінки студенток, врахування досягнень групи та індивідуального прогресу студенток та ін. Цей процес має відбуватися в атмосфері доброзичливості та взаємопідтримки. У результаті досліджень доцільності використання інноваційних технологій Гужевським В.О. встановлено, що мотиваційне ставлення студентів до цінностей фізичного виховання обумовлено наступними домінуючими категоріями мотивів: пізнавально-діяльним мотивом, соціальному мотивом, потребі значущості фізичного виховання в майбутній професійній діяльності, мотиві емоційного задоволення від фізкультурно-оздоровчої активності, мотиві критичного ставлення до незадовільних умов організації, форм занять з фізичного виховання [4].

Результати аналізу досліджень науковців свідчать, що сучасні технології навчання передбачають врахування індивідуальних фізичних та інтелектуальних особливостей, індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості та сприйняття теоретичного матеріалу для ефективної організації навчального процесу в різнорівневих групах [9].

Основним специфічним засобом хореографії є танцювальний рух, який є не лише виразним засобом хореографії, але і засобом естетико-фізичного тренування людського тіла. Поняття «танцювальний рух» можна визначити як цілісність гармонійно узгоджених, послідовно поєднаних елементів — позицій, положень і рухів ніг, рук, голови, тулуба. В єдності вони виражають образ, дію, емоції, почуття. Танцювальний рух організований у часі та просторі, підпорядкований законам музики та має певний темп, ритм, в свою чергу сприяє формуванню відчуття ритму.

В наш час танець широко застосовують в галузі професійно – прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Як синтетичний вид мистецтва, хореографія має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання. Оскільки хореографічні уміння й навички за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових [12]. Хореографія є засобом, що використовується у процесі фізичного виховання з метою формування естетичної культури студентів. Доцільність проведення хореографічних занять, зокрема народної хореографії у масовій фізкультурно-оздоровчій

та виховній роботі зі студентами постійно обговорюються прогресивними освітянами, істориками, психологами. Зауважимо, що у вишах України заняття різними видами танцю пропонуються переважно у позанавчальний час і відносяться до виховної роботи зі студентами. В університетах створюються танцювальні колективи до яких можуть записуватись студенти, але в цих колективах важко займатись не професіоналам, початківцям. Ця проблема повністю вирішена в польських університетах, де поряд з професійними танцювальними колективами університетів надана можливість займатись танцями студентам, які не мають належної попередньої підготовки і не займалися танцями до вступу у виш, але хотіли-б удосконалюватись у цьому виді.

Федосєєва Л.О. стверджує, що використання хореографічних вправ викликає у студенток підвищений інтерес до занять фізичною культурою і до подальшого самовдосконалення [11].

Про переваги впровадження танцю у програми фізичного виховання говорять і американські вчені [14; 16; 18], дійшовши висновку, що танець охоплює психомоторну (оскільки включає в себе рухи, які можна використовувати протягом всього життя), когнітивну (критичне мислення) та афективну (самовираження) сфери людини. Таким чином, допомагають студентам досягти успіху в навчанні та отримувати користь від життя протягом усього життя, підтримуючи активний спосіб життя [14; 16; 18].

Місце танцю у шведській системі фізичного виховання протягом 50 років (1962-2011) вивчали Torun Mattsson та Suzanne Lundvall. Науковцями виявлено, що педагогічний дискурс танцю залишається в межах високо дисциплінарної системи соціального контролю [17].

Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. встановили суттєву кореляцію між показником естетичної компетентності та стрибкоподібною здатністю та відштовхуванням ($r = 0,55$ і $r = 0,55$, відповідно) і дійшли висновку, що м'язова витривалість верхньої частини тіла та стрибкоподібна здатність найкраще передбачають естетичну компетенцію [13].

Stephen L. Cone у своїх дослідженнях дійшов висновку, що танець може бути важливою частиною навчальної програми, яка сприяє вивченню психомоторних, когнітивних і емоційних навичок, пов'язаних з будь-якою фізичною діяльністю та може бути інтегрований як частина навчального плану фізичного виховання [14].

Методику комплексного застосування хореографічних та гімнастичних вправ на факультативних заняттях з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів різного ступеня фізичної підготовленості розробила Зубкова Т.І. Дослідниця виявила, достовірне поліпшення показників фізичних якостей, можливість поліпшення настрою, підвищений інтерес студентів до занять з фізичної культури, можливість повно і послідовно вирішувати завдання фізичного виховання студенток різного ступеня фізичної підготовленості, покращуючи їх функціональний стан [6].

Дослідження Кравчук Т.М., Роганіна О.С. свідчать, що використання танцювальних вправ в процесі фізичного виховання студенток ВНЗ сприяє значному підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я в цілому та покращенню окремих його показників, зокрема силового та життєвого індексу, часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Танцювальні вправи також підвищують настрій, поліпшують самопочуття та активність студенток, що й було статистично доведено науковцями [7].

Проблеми взаємовпливу та інтеграції фізичного виховання і хореографії розглянуто у працях Rafferty S. Науковець відмічає прогалини у структурі програм підготовки танцюристів, які можуть бути заповнені засобами фізичного виховання та дає рекомендації усунення прогалин у фізичному вихованні за допомогою танцю [16].

Результати власних досліджень підтверджують відомості, що тілесна культура танцю передбачає вирішення завдань, спрямованих на оптимізацію рухової активності в залежності від індивідуальних та вікових особливостей, підвищення функціональних можливостей організму та виправлення незначних відхилень фізичного розвитку, що дає змогу розглядати танцювальні вправи в системі засобів фізичного виховання різних верств населення [12].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та передової сучасної світової практики дозволяють зробити висновки про те, що включення засобів хореографії у програму фізичного виховання студенток на основі інтегрального підходу сприятиме успішному вирішенню досліджуваної проблеми. Доведено, що танцювальний рух є ефективним засобом тренування людського тіла і може ефективно використовуватися в сучасних дієвих технологіях навчання і виховання, які комплексно вирішують проблеми фізичного та інтелектуального розвитку студенток, задоволення потреби у руховій активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Доступність, різноманітність засобів, форм, видів хореографії сприяють успішному збагаченню рухового досвіду, а висока емоційність занять підвищує інтерес студенток до систематичних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності оптимізації фізичного виховання студенток засобами хореографії.

Література

1. Гаркава О.В. Использование нового формата на практических занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе / О. В. Гаркава, Л. В. Любина // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. – 2016. – Вип. 3(2). – С. 87–90.
2. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базилюк, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 1. – С. 152–154.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с
4. Гужевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С.С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), - №3. – 2014. – С.19-24

5. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 3 (19), 2012. – С.211-215
6. Зубкова Т.И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами разной степени подготовленности / Т.И. Зубкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 34.
7. Кравчук Т. М., Роганіна О. С. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 02. – С.41-46
8. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів/ Т.І. Лясота //«Молодий вчений», № 3.1 (43.1) - 2017.- С.202-205
9. Сычёва Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т. В. Сычёва // Физическое воспитание студентов. – Х., 2012. – №4. – С. 115–119.
10. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. – 2016. – № 15 (13–20 квітня). – С. 6.
11. Федосеева Л.О., Радаева С.В. Применение хореографических упражнений в физическом воспитании студенток // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, г. Томск, 19–20 ноября 2015 г. С.- 77-79
12. Чупрун Н.Ф. Вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток //Вісник Кам'янець-Подільського Національного Університету імені Івана Огієнка. - Вип. 8, 2015. - С.398-405
13. Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. J Dance Med Sci. 2009;13(4):115-23
14. Column Editor: K. Andrew R. Richards. Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education// Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Pages 43-45 | Published online: 10 Sep 2015
15. Cone, Stephen L. An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Pages 3-4 | Published online: 21 Aug 2015
16. Rafferty S. Considerations for integrating fitness into dance training. J Dance Med Sci. 2010;14(2):45-9.
17. Torun Mattsson & Suzanne Lundvall. The position of dance in physical education // Sport, Education and Society Volume 20, 2015 - Issue 7 <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13573322.2013.837044>
18. Wang Bei. Research on Body Language in Aerobics Choreography and Physical Education based on Network QuestionnaireInternational //Journal of Future Generation Communication and Networking Vol. 9, No. 4 (2016), pp. 207-218

References

1. Garkava O.V. (2016). Ispol'zovanie novogo formata na prakticheskikh zaniatiakh po fizicheskomu vospitaniiu v VUZe / O. V. Garkava, L. V. Liubina. Naukovij chasopis [Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova]. Vip. 3(2). – S. 87–90.
2. Gerasimchuk A. (2008). Novitni pedagogichni tekhnologii v galuzi fizichnogo vikhovannia / A. Gerasimchuk, O. Uzhelina, N. Baziliuk, S. Kalens'ka. Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi. T. 1. – S. 152–154.
3. Griban G.P. (2009). Zhittiedial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv. – Zhitomir: Vid-vo Ruta, 593 s
4. Guzhevs'kij V.O. (2014). Docil'nist' vikoristannia innovacijnikh tekhnologij u formuvanni osobistisno-orientovanoi motivacii studentiv do fizichnogo vikhovannia. Pedagogika, psikhologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu: zb. nauk. prac' [za redakcieiu prof. S.S. Iermakova]. – Kharkiv : KhDADM (KhKhPI), - vol.3. S.19-24
5. Zems'ka N. (2012). Kharakteristika rukhovoї aktivnosti students'koi molodi. Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi : zbimik naukovikh prac' vol. 3 (19), S.211-215
6. Zubkova T.I. (2006). Osobennosti primenenii khoreograficheskikh uprazhnenij pri rabote so studentami raznoj stepeni podgotovlennosti / T.I. Zubkova. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury. vol. 4. – S. 34.
7. Kravchuk T. M., Roganina O. S.(2015). Oздorovchi mozhlivosti vikoristannia tanciuval'nikh vprav u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia. vol. 02. – S.41-46
8. Liasota T.I., Levic'ka O.M. (2017). Innovacijni tekhnologii u fizichnomu vikhovanni studentiv/ T.I. Liasota. Molodij vchenij, vol. 3.1 (43.1) - S.202-205
9. Syčëva T.V. (2012). Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentok / T. V. Syčëva. Fizicheskoe vospitanie studentov. – Kh., 2012. – vol.4. – S. 115–119.
10. Timoshenko O. V. (2016). Jak modernizuvati nacional'nu sistemu fizichnogo vikhovannia? Suchasnij osvitnij vimir / O. V. Timoshenko, Zh. G. D'omina. Osvita : vseukr. grom.-polit. tizh. –vol. 15 (13–20 kvitnia). – S. 6.
11. Fedoseeva L.O., Radaeva S.V. (2015). Primenenie khoreograficheskikh uprazhnenij v fizicheskom vospitanii studentok. Fizicheskaja kul'tura, zdravokhranenie i obrazovanie : materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii, posviashchennoj pamiatі V.S. Pirusskogo, g. Tomsk, 19–20 noiabria, S.- 77-79
12. Chuprun N.F. (2015). Vpliv zaniat' bodi-baletom na morfofunkcional'nij stan ta fizichnu pidgotovlenist' studentok. Visnik Kamianec'-Podil's'kogo Nacional'nogo Universitetu imeni Ivana Ogiienka. - Vip. 8, S.398-405
13. Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. (2009). Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. J Dance Med Sci. 13(4):115-23
14. Column Editor: K. Andrew R. Richards (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 10 Pages 43-
15. Cone, Stephen L.(2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance,21, Pages 3-4

16. Rafferty S. (2010). Considerations for integrating fitness into dance training. J Dance Med Sci. 14(2):45-9.
17. Torun Mattsson & Suzanne Lundvall (2015). The position of dance in physical education. Sport, Education and Society, 20.
18. Wang Bei (2016). Research on Body Language in Aerobics Choreography and Physical Education based on Network Questionnaire International. Journal of Future Generation Communication and Networking Vol. 9, No. 4 pp. 207-218

**Шаповалова В.В., к.мед.н, доцент,
Латенко С.Б., старший викладач,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ**

СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ТРАНСПЛАНТАЦІЇ ОРГАНІВ

Стаття присвячена стану проблеми трансплантології, післяопераційної фізичної реабілітації та досвіду українських пацієнтів з донорськими органами у спорті - участь спортсменів- реципієнтів в турнірі з міні-футболу в Республіці Беларусь у жовтні 2019 року. Систематизовано основні підходи до реабілітації після трансплантації органів хворим.

Ключові слова: трансплантація, фізична реабілітація, спорт, якість життя

Шаповалова В.В., Латенко С.Б. «Спорт как способ физической реабилитации пациентов после трансплантации органов». Стаття посвящена состоянию проблемы трансплантологии, послеоперационной физической реабилитации и опыту украинских пациентов с донорскими органами в спорте – участие реципиентов в турнире по мини-футболу в Республике Беларусь в октябре 2019 г. Систематизированы основные подходы к реабилитации после трансплантации органов пациентам.

Ключевые слова: трансплантация, физическая реабилитация, спорт, качество жизни

Shapovalova Valentina, Latenko Svitlana “Sports as a method of physical rehabilitation of patients after organ’s transplantation”. This article is devoted to the status of the problem of transplantology, postoperative physical rehabilitation and the experience of Ukrainian patients with donor organs in sports - the participation of recipients in the futsal tournament in the Republic of Belarus in October 2019. The basic approaches to rehabilitation of transplantation are systematized.

The use of sports activities as a method of rehabilitation of patients after organ transplantation is possible in the long-term rehabilitation period in the absence of contraindications. At the same time Sports games among people after transplantation are held with the aim of:

- raising public awareness of organ donation and transplantation;
- promotion of physical culture and sports among people after transplantation as an important factor in shaping a healthy lifestyle, social, psychological and physical rehabilitation of persons with disabilities;
- the development of physical culture and mass sports among people who have undergone organ transplantation;
- preparing a sports reserve and improving the athletic skills of people who have undergone organ transplantation;
- formation and staffing of the Ukrainian national team for sports after transplantation for preparation and participation in international competitions.

Post-operative rehabilitation of the recipients who underwent surgery for donor organ transplantation is a complex of medical and social measures aimed at quick and qualitative restoration of the patient's health, labor and psychological status. Regular exercise helps to reduce the risk of hypertension, diabetes, hypercholesterolemia, and improve the overall quality of life of patients after organ transplantation. The use of sports activities, as a method of rehabilitation of patients after organ transplantation, is possible in the long-term rehabilitation period in the absence of contraindications. Given that their use in case patients is almost unknown, further development of these issues is a promising area of practical and scientific and methodological research.

Key words: transplantation, physical rehabilitation, sports, quality of life

Постановка проблеми. Трансплантація органів та (або) тканин людини є засобом порятунку життя і відновлення здоров'я багатьох хворих.

Трансплантологія - молода та перспективна наука, яка з'явилась у ХІХ столітті на базі хірургії та пройшла величезний шлях від пересадки тканин і частин тіла (рогівки ока, зубів, кісток і шкіри, суглобів) до трансплантації органів (яєчник, нирки, печінка). Апогеєм розвитку трансплантології стала пересадка серця людини [2, с. 65].

Трансплантація є кінцевим засобом порятунку життя та відновлення здоров'я людини. Даний спосіб лікування проводиться порівняно часто в сучасній медицині у термінальних хворих. Удосконалення методів консервації органів, пригнічення реакції відторгнення за допомогою сучасних препаратів, техніки штучного кровообігу та інтенсивної терапії дозволяє все ширше застосовувати трансплантації в клінічній практиці.

Фізична реабілітація пацієнтів з трансплантованими органами це система заходів, спрямованих на розроблення і застосування комплексів фізичних вправ, використання інших методів і засобів реабілітації на різних етапах відновного лікування, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами

реабілітації, виробами медичного призначення [1, с. 680].

Післяопераційна реабілітація реципієнтів, які перенесли операції з приводу трансплантації будь-яких донорських органів, враховуючи серце, нирки, печінку, кістковий мозок тощо, це комплекс медико-соціальних заходів, спрямованих на швидке і якісне відновлення здоров'я, трудового та психологічного статусу пацієнта.

Незважаючи на підвищення рівня фізичної працездатності, збільшення адаптаційних можливостей та якості життя після операції, у значної частини хворих хірургічне лікування є серйозним фактором дезадаптації. Комплексний підхід до проведення реабілітаційних заходів після трансплантації сприяє оптимізації результатів хірургічного втручання, повного і швидкому поліпшенню функціонального стану пацієнтів та їх поверненню до професійної діяльності [3, с. 112].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний рух серед людей після трансплантації органів на даний час знаходяться приблизно в тому ж стані, в якому знаходився Паралімпійський рух в кінці 70-х - початку 80-х років. В той час комерційні структури тільки звернули свій погляд в бік Паралімпійського спорту і класифікація учасників змагань за групами була недостатньо професійною, ніж вона є на сьогоднішній день. Розподілення за різними групами (за органами) трансплантованих пацієнтів є близьким майбутнім параолімпійського руху [5, с. 78].

Декілька разів на Європейських іграх проводились окремо змагання серед пацієнтів після трансплантації серця і легень та хворих, які знаходились на гемодіалізі. Причиною подібного розподілу стало те, що люди, які перенесли пересадку серця та легень, вважали за необхідне мати свої власні розряди і не конкурувати з особами після пересадки нирок та печінки [4, с. 47].

Учасники Ігор були представлені реципієнтами різних органів (серця, нирок, печінки, легень, підшлункової залози та кишківника) з багатьох країн світу. Вони приймали участь в змаганнях наступних дисциплін: бадмінтон, велоперегони, міні-футбол, гольф, сквош, плавання, настільний теніс, боулінг, теніс, волейбол, біг, штовхання ядра, стрибки у довжину та висоту.

Участь в Спортивних іграх демонструє широкі можливості відновлення фізичного стану людини після трансплантації різних органів. Враховуючи це, Федерації ігор людей з трансплантованими органами активно працюють в 68 країнах світу [4, с. 49].

Щодо ситуації в Україні, то можна констатувати, що зацікавлені особи та громадські організації всіляко намагаються проводити будь-які можливі реабілітаційні спортивні заходи або приймати участь в них. На теперішній час, за ініціативою ГО «Національний рух «За трансплантацію», вперше створено футбольну команду пацієнтів із трансплантованими органами (нирки, серце, легені, кістковий мозок та печінка). Ця команда, прийняла участь у міжнародному турнірі з міні-футболу в Республіці Беларусь у жовтні 2019 року, який було приурочено до Європейського дня органного донорства та трансплантації. Своєю участю в турнірі члени команди України переконливо довели співвітчизникам, що трансплантація органів є другим шансом на подальше повноцінне життя людини практично без обмежень. На рис.1 представлено парад відкриття змагань.



Рис.1. Парад відкриття міжнародних змагань з міні-футболу для людей з трансплантованими органами

У цих змаганнях не було переможених, тому що в спорті завжди перемагає професіоналізм та незламна воля до життя спортсменів із трансплантованими органами. Свою гру наші спортсмени присвятили донорам, завдяки органам яких вони живуть повноцінним життям і досягають результатів у спорті.

Правила змагань були стандартними для міні-футболу ФІФА. Команди було поділено на дві групи і вони грали по 2 тайми тривалістю 10 хвилин. Всього в змаганнях прийняло участь 6 команд - Білорусі, України, Польщі, Росії. Учасниками змагань стали 50 спортсменів-реципієнтів з трансплантованими органами. Практичним результатом змагань стало створення Української федерації футболу серед трансплантованих пацієнтів.

Мета і завдання роботи. Обґрунтувати застосування методів і засобів фізичної реабілітації у відновному лікуванні хворих після трансплантації органів, продемонструвати ефективність застосування спорту, як засобу фізичної реабілітації тематичних хворих, сприяти популяризації донорства та розвитку трансплантації у нашій державі.

Результати дослідження. Клініка післяопераційного періоду нерідко має хвилеподібний перебіг. Пацієнти, природно, повинні бути підготовлені до можливих погіршень фізичного статусу, при цьому лікар завжди повинен підкреслювати їх тимчасовий, перехідний характер [2, с. 681].

Фізична реабілітація пацієнтів після трансплантації донорських органів є дуже ефективним методом відновного лікування. Методи і засоби фізичної реабілітації є фізіологічними, їх застосування легке та доступне для всіх пацієнтів, тому поліпшення самопочуття, підвищення працездатності і інші позитивні результати їх використання спостерігаються у всіх, хто знайшов в собі сили боротися з хворобою.

Фізична реабілітація після трансплантації донорських органів є важливою складовою комплексного відновлення пацієнтів. При цьому необхідно сумлінно виконувати всі рекомендації, які були надані лікарем та реабілітологом. Своєчасне застосування методів і засобів фізичної реабілітації після трансплантації органів використовується з метою:

- 1) зниження ризику післяопераційних ускладнень;
- 2) значного покращення якості життя пацієнтів;
- 3) прискорення повернення пацієнта до професійної діяльності.

Фізична реабілітація після трансплантації органів включає в себе: дихальну гімнастику, лікувальну гімнастику, масаж, вправи на велотренажерах та дієтотерапію. Після успішної операції дуже важливо закріпити на довгий час отримані результати. При цьому враховують, що за призначенням лікаря пацієнтам часто рекомендовано носіння післяопераційного бандажа, а негативні наслідки імуносупресивної терапії та гемодіалізу частково можуть бути нейтралізовані за допомогою фізичних вправ. Регулярні фізичні навантаження можуть допомогти знизити ризики розвитку артеріальної гіпертензії, діабету, гіперхолестеринемії та підвищити загальний рівень якості життя хворих.

Седативно-мобілізуєчий етап - проводиться на II-му і III-му етапах реабілітації (в хірургічному і профільному відділеннях). Його основні завдання: заспокоєння пацієнтів після психоемоційного стресу, пов'язаного з перенесеною операцією; формування адекватного ставлення до свого стану; навчання способам психічної саморегуляції; роз'яснення лікувальних перспектив та моделювання активних особистісних позицій. На цьому етапі особливе місце слід відвести «розумовій» психотерапії і вмотивованому навіюванню [3, с. 112].

Психологічний аспект реабілітації хворих після трансплантації донорських органів має ряд особливостей, обумовлених перенесеною операцією. В цьому періоді клінічно відзначається певне погіршення психологічного стану у багатьох пацієнтів. Важливе значення набуває посилення словом (психотерапевтичне потенціювання) реального відновного впливу лікувальної гімнастики, ходьби та інших методів і засобів.

Спрямована «розумова» психотерапія допомагає попередити розвиток і закріплення невротичних реакцій. Краще проводити її під час обходу, вимовляючи фрази повільно, з паузами між пропозиціями. Найменший прояв об'єктивного покращення стану підноситься пацієнтові в переконливій формі та впевненим тоном. Необхідно уникати мовних зворотів з часткою «не» і двозначних фраз, типу: «Не прислухайтесь до неприємних відчуттів, а то стане ще гірше». Навчання елементів аутотренінгу доцільно проводити в спеціальному приміщенні 2 - 3 рази на тиждень. Спочатку заняття повинні бути індивідуальними (перші 2 - 4 сеанси), а потім груповими (не більше ніж по 2 - 3 людини). Заняття може проводити будь-який спеціаліст, який пройшов спеціальну підготовку.

Етап активної психосоціальної реабілітації проводиться на IV-V етапах реабілітації, триває 4 - 5 місяців в залежності від особливостей соматичного і психічного стану хворого. *Основними його завданнями є:* терапія невротичних і неврозоподібних розладів та корекція і формування потрібних соціальних установок особистості. На цьому етапі основне місце займають методи колективно-групової психотерапії і способи психічної саморегуляції. Але це не виключає можливості або необхідності використання психотропних речовин за призначенням лікаря [3, с. 76].

За кілька днів до виписки зі стаціонару у більшості пацієнтів з'являється «занепокоєння». У деяких з них може посилитися психопатологічна симптоматика. Пацієнти з рентними установками особистості часто наполягають на продовженні терміну перебування в стаціонарних відділеннях реабілітації або переведення в клініку у зв'язку із «погіршенням стану». З такими пацієнтами треба постійно проводити психотерапевтичні бесіди з метою підвищення впевненості у своїх силах і можливостях.

Використання спортивних навантажень, як методу реабілітації хворих після трансплантації органів, можливе в довготривалому реабілітаційному періоді при відсутності протипоказань. Спортивні ігри серед людей після трансплантації органів проводяться з метою:

- підвищення інформованості суспільства про донорство та трансплантацію органів;
- пропаганди фізичної культури і спорту серед людей після трансплантації, як важливого фактору формування здорового способу життя, соціальної, психологічної та фізичної реабілітації інвалідів;
- розвитку фізкультурного руху і масового спорту серед людей, що перенесли трансплантацію органів;
- підготовки спортивного резерву та вдосконалення спортивної майстерності серед людей, що перенесли трансплантацію органів;
- формування та комплектування збірної команди України з видів спорту серед людей після трансплантації для підготовки та участі в міжнародних змаганнях.

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Післяопераційна реабілітація реципієнтів, які перенесли операції з приводу трансплантації донорських органів, це комплекс медико-соціальних заходів, спрямованих на швидке і якісне відновлення здоров'я, трудового та психологічного статусу пацієнта.

2. Регулярні фізичні навантаження допомагають знизити ризики розвитку артеріальної гіпертензії, діабету, гіперхолестеринемії, та підвищити загальний рівень якості життя хворих після трансплантації органів

3. Використання спортивних навантажень, як методу реабілітації хворих після трансплантації органів, можливе в довготривалому реабілітаційному періоді при відсутності протипоказань. Враховуючи те, що їх використання у тематичних

хворих майже не вивчено, подальша розробка цих питань являє собою перспективний напрямок практичних та науково-методичних досліджень.

Література

1. Didsbury M, McGee RG, Tong A, Craig JC, Chapman JR, Chadban S, Wong G. Exercise training in solid organ transplant recipients: a systematic review and meta-analysis. *Transplantation*. 2013; 95: 679–687. PMID: 23364480. DOI: 10.1097/TP.0b013e31827a3d3e.
2. Lowers S. Physical Therapy Considerations for Outpatient Treatment, Pre- and Post-Transplant. *Rehabilitation for Solid Organ Transplant*. 2013. Available at: <http://cardiopt.org/csm2013/Rehab-after-solid-organ-transplant.pdf>.
3. Medical information. World Transplant Games Federation. URL: <https://wtgf.org/wintergames/medical-information-winter/> (updated: 19.03.2017).
4. Slapak M. The effect of The World Transplant Games on transplant rates in five continents. *Ann. Transplant*. 2004; 9 (1): 46–50. PMID: 15478890.
5. The history of the games. World Transplant Games Federation. URL: <https://wtgf.org/history/> (updated: 19.03.2017).

References

1. Didsbury M, McGee RG, Tong A, Craig JC, Chapman JR, Chadban S, Wong G. Exercise training in solid organ transplant recipients: a systematic review and meta-analysis. *Transplantation*. 2013; 95: 679–687. PMID: 23364480. DOI: 10.1097/TP.0b013e31827a3d3e.
2. Lowers S. Physical Therapy Considerations for Outpatient Treatment, Pre- and Post-Transplant. *Rehabilitation for Solid Organ Transplant*. 2013. Available at: <http://cardiopt.org/csm2013/Rehab-after-solid-organ-transplant.pdf>.
3. Medical information. World Transplant Games Federation. URL: <https://wtgf.org/wintergames/medical-information-winter/> (updated: 19.03.2017).
4. Slapak M. The effect of The World Transplant Games on transplant rates in five continents. *Ann. Transplant*. 2004; 9 (1): 46–50. PMID: 15478890.
5. The history of the games. World Transplant Games Federation. URL: <https://wtgf.org/history/> (updated: 19.03.2017).

Шемрук Ілона Геннадіївна,
Качур Євген Юрійович
НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ З ВЕРТЕБРОГЕННОЮ ДОРСАЛГІЄЮ НА АМБУЛАТОРНОМУ ЕТАПІ

У статті проаналізовано та обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії жінок молодого віку з вертеброгенною дорсалгією на амбулаторному етапі.

Ключові слова: фізична терапія, жінки молодого віку, вертеброгенна дорсалгія, амбулаторний етап.

Шемрук И. Г., Качур Е.Ю. Современные подходы к физической терапии женщин молодого возраста с вертеброгенной дорсалгией на амбулаторном этапе. В статье проанализированы и обоснованы современные подходы к физической терапии женщин молодого возраста с вертеброгенной дорсалгией на амбулаторном этапе.

Ключевые слова: физическая терапия, женщины молодого возраста, вертеброгенная дорсалгия, амбулаторный этап.

Shamruk I.G., Kachur E.Yu. Current approaches to physical therapy of young women with vertebrogenic dorsalgia at the outpatient stage. The article analyzes and substantiates modern approaches to physical therapy of young women with vertebrogenic dorsalgia at the outpatient stage.

Lumbar pain suffers the able-bodied population. Treatment of such patients is carried out with the involvement of a wide range of specialists. However, one of the leading points in the treatment of such patients is the use of physical therapy.

When studying the prevalence of dorsalgias in different parts of the spine was found higher incidence of pathologies in individuals whose professional activity is associated with certain adverse factors, such as considerable physical activity, staying in a forced pose, performing monotonous motor actions, hypothermia, overheating.

Young people are more and more often complaining of back pain. However, the work highlighting the conditionality of this pathology, the issue of differentiated approach to the recovery and prevention of this disease is not enough.

The above testifies to the relevance of this problem, which dictates the need to identify the features of vertebrogenic spine disorders, earlier diagnosis in young people, as well as the development of methods of physical therapy and prevention of this disease.

The purpose of the study was to analyze and substantiate current approaches to physical therapy of young women with vertebrogenic dorsalgia at the outpatient stage.

Physical therapy of patients with dorsalgia should be modern, complex, differentiated, to take into account the pathogenetic mechanisms, the severity of pain, features of the disease and the stages of exacerbation, as well as methodological instructions that have been developed and developed now, refer to the principles of the system factors that change the degree of exertion on the body when performing physical exercises.

Despite the huge arsenal of restorative measures using physical factors, the issue of prevention and stage differentiated physical therapy of vertebrogenic dorsalgias is insufficiently clarified and requires further in-depth study. It is important to further develop comprehensive approaches for the recovery and prevention of this disease in young women at the outpatient stage, taking into account the nature and level of physical activity, the uniformity of exercise movement, as well as the individual features of this disease in a particular person.

Key words: physical therapy, young women, vertebrogenic dorsalgia, outpatient stage.

Постановка проблеми. Поперековими болями страждає в той або інший період життя до 60-80% населення країн Європи, в тому числі і в Україні [6, с. 126]. Лікування таких хворих здійснюється із залученням широкого круга фахівців. Проте одним з провідних моментів в лікуванні таких хворих є застосування фізичної терапії.

При вивченні поширеності дорсалгій в різних відділах хребта була встановлена вища частота патологій у осіб, професійна діяльність яких пов'язана з певними несприятливими чинниками, такими як значні фізичні навантаження, перебування у вимушеній позі, виконання одноманітних рухових дій, переохолодження, перегрівання, психоемоційне перенапруження.

Л.О. Богачова вважає, що спостерігається значне «омолодження» цього захворювання [1, с. 8]. Серед осіб, що скаржаться на виникнення болю в спині, все частіше зустрічаються люди молодого віку. Проте робіт, висвітлюючих обумовленість цієї патології, питання диференційованого підходу до відновлення і профілактики цього захворювання недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на величезний арсенал різних методик фізичної терапії, питання диференційованого підходу з урахуванням патогенезу і стадії захворювання освітлене недостатньо, потрібне подальше вивчення і розробка методик і методичних рекомендацій для корекції і профілактики патобіомеханічних порушень і закріплення оптимального рухового стереотипу при цій патології.

Вищевикладене свідчить про актуальність цієї проблеми, що диктує необхідність виявлення особливостей виникнення вертеброгенних порушень хребта, більш ранньої діагностики у осіб молодого віку, а також розробки методик фізичної терапії і профілактики виникнення цього захворювання.

Мета дослідження полягала в аналізі та обґрунтуванні сучасних підходів до фізичної терапії жінок молодого віку з вертеброгенною дорсалгією на амбулаторному етапі.

Для досягнення поставленої мети ми застосовували наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Фізична терапія займає значне місце в системі реабілітації хворих з дорсалгіями хребта, проте, незважаючи на усю її актуальність, не може вважатися остаточно вирішеною. Триває дискусія між прибічниками консервативного і оперативного методів лікування. Фізичну терапію (її засоби і методи) можна поєднувати з усіма методами терапії дорсалгій [13, с. 119].

Фізична терапія хворих з дорсалгіями має бути сучасною, комплексною, диференційованою, враховувати патогенетичні механізми, вираженість больового синдрому, особливості перебігу захворювання і етапи загострення, а також методичні вказівки, що вироблені і склалися нині, стосуються як принципів побудови заняття фізичною терапією, так і систематизації чинників, що змінюють ступінь навантаження на організм при виконанні фізичних вправ.

Основні принципи фізичної терапії дорсалгій полягають у виключенні несприятливих статодинамічних навантажень, щадному режимі відновних заходів, своєчасності, спадкоємності, комплексності і безперервності.

Комплексна фізична терапія при цій патології повинна враховувати основні механізми загострення захворювання. З медикаментозної терапії найчастіше використовуються анальгезуючі препарати, нестероїдні протизапальні засоби, симпатолітики. Також широке застосування знайшли засоби, що впливають на тканинний обмін, використання яких виявляє позитивну дію на процеси регенерації. Відношення до вітамінів групи «В» неоднозначно. Вважається, що вітаміни В1 і В12 роблять беззаспокійливий ефект, впливаю через вегетативну нервову систему і, підвищуючи окислювальні процеси, стимулюють тканинне дихання, проте деякі автори вважають, що дія вітамінів групи «В» носить головним чином загальнозміцнюючий характер, не виявляючи істотної протибольової дії.

Невід'ємною частиною комплексного відновлення за наявності цієї патології є майже усі види фізіотерапії і природні методи відновлення. Усі фізичні чинники мають певну універсальність впливу на основні прояви хвороби, в той же час вони характеризуються специфічністю, що дозволяє спрямовано впливати не лише на певні ланки патогенезу, але і на саногенетичні реакції організму.

Так для купірування больового синдрому використовуються електрофорез анестетиків, імпульсні струми: діадинамотерапія, змінне низькочастотне електромагнітне поле, дарсонвізація, лазеротерапія, ультрафіолетове і інфрачервоне випромінювання, ультразвук. Протизапальну і беззаспокійливу дію має лазерне випромінювання, особливо інфрачервоний лазер.

Фізична терапія, стимулюючи і розвиваючи функції усіх основних систем організму, є методом активної, функціональної терапії, при цьому тісний взаємозв'язок між функціональним і морфологічним знаходить своє віддзеркалення не лише в теорії питання, але і в методиці використання фізичних вправ. Під впливом систематичних занять фізичними вправами має місце зростання неспецифічної стійкості організму, що виражається у виникненні широкого спектру компенсаторно-приспосувальних реакцій, пов'язаних з регулярними (нервовими, гуморальними, ендокринними) зрушеннями і підвищенням стійкості гомеостазу, тобто утворенням неспецифічного компонента загальноадаптаційного синдрому.

Фізичні вправи у вигляді занять лікувальною гімнастикою здавна з успіхом застосовуються в комплексі реабілітації у

людей з цим захворюванням при різних неврологічних і ортопедичних ускладненнях, будучи методом патогенетичної, функціональної і профілактичної.

Останнім часом визначилися принципово нові підходи і можливості використання засобів лікувальної фізичної культури, елементів спорту в системі медичної і фізичної терапії.

На думку А. Зембатового, при виконанні фізичних вправ потік імпульсів з опорно-рухового апарату тонізує центральну нервову систему, тим самим, зменшуючи патологічну доміную, що утворюється в результаті тривалих больових відчуттів [8, с. 236]. Це веде до зменшення загальної скутості, викликану психологічною установкою на біль. Крім того, м'язовим розслабленням, досягнутим в занятті фізичними вправами, можна понизити гіпертонус м'язів, залучених в патологічний процес. Це сприяє поліпшенню крово- та лімфообігу в м'язах і, що особливо важливо, в спинномозкових корінцях. Завдання зняття болів і розслаблення м'язів є найголовнішим у фізичній реабілітації загострень дорсалгій, оскільки патологічна пропріорецептивна імпульсація з поперекової мускулатури (в умовах її перенапруження) рефлекторно впливає на кровоносні судини, у тому числі і на судини корінців, сприяючи їх набряку і компресії.

На думку С.М. Бубновського, спеціальні фізичні вправи і лікувальний масаж дозволяють не лише забезпечити розвантаження хребта, але і зміцнити м'язово-зв'язковий апарат, ліквідувати рефлекторну напругу м'язів, збільшити рухливість в ураженому сегменті та в усьому хребті [3, с. 21].

Незважаючи на велику кількість як зарубіжної, так і вітчизняної літератури, присвяченої відновному лікуванню при захворюваннях хребта, багато питань реабілітації цього захворювання не вирішено і до теперішнього часу піддаються обговоренню.

З деяких запитань думки фахівців з фізичної терапії при цій патології носять діаметрально протилежний характер. Так, на думку Ю.О. Новікова, загально зміцнюючі вправи, спрямовані на розвиток м'язів спини лише посилюють больові прояви [11, с. 117]. Тому автор рекомендує тільки носіння корсетів і різних спинотримачів, вважаючи, що недостатність зв'язково-м'язового апарату можна компенсувати тільки штучним фіксатором спини.

Ф.А. Хабіров, рекомендує фізичні вправи призначати на 2-3 день [12, с. 167]. Курс фізичної терапії в стаціонарі складається з 12-20 щоденних процедур. Починаючи з 5-6 процедури, хворі повинні самостійно займатися фізичними вправами. Фізичні вправи проводяться через 30-45 хвилин після фізіотерапевтичних і масажних процедур. Автор вказує на те, що застосування різних груп фізичних вправ значно підвищує ефективність комплексного відновлення при цій патології.

Процес фізичної терапії при захворюваннях хребта більшість авторів умовно підрозділяють на три періоди: гострий, підгострий і відновний.

На думку В. А. Епіфанова, в гострий період вирішальна роль у відновленні вертеброгенних рефлекторних деформацій належить припиненню навантажень по осі хребта і забезпеченню спокою ураженому диску [7, с. 45]. При загостреннях автор рекомендує постільний режим (протягом 5-7 днів); корекцію положенням (спеціальне укладання хворого); фізичні вправи (дихальні вправи, на розслаблення м'язів дрібних і середніх м'язових груп і суглобів).

Проте Л.Ф. Васильєва вважає, що подолання болю прискорює усунення больового синдрому і сприяє швидшому одужанню [4, с. 16]. В той же час безперечним, на наш погляд, являється положення про те, що фізичні вправи необхідно виконувати до виникнення болю, бо вона посилює контрактурний стан м'язів, що виникає рефлекторно на біль, і у свою чергу, призводить до обмеження рухливості хребта.

Неясним залишається і питання про використання вихідних положень. R.S. Zulbergold і M.S. Piper уперше показали, що у разі захворювання хребта в першу чергу потрібно його розвантаження [14, с. 176]. В даному випадку автори суперечать самі собі, з одного боку пропонуючи звільнити хребет від вертикального навантаження, а з іншого - використовувати вправи, пов'язані зі значним динамічним навантаженням на нього.

Рядом авторів, рекомендується проводити заняття фізичними вправами в положенні осьового навантаження на хребет. На думку В. Н. Мошкова, при цьому захворюванні слід вибирати полегшені та протибольові вихідні положення [10, с. 87].

Також до специфічних методів фізичної терапії відноситься кінезотерапія, яка внаслідок широкого спектру дії і впливу, відсутності негативної побічної дії і можливості тривалого застосування може використовуватися на всіх стадіях захворювання. Кінезотерапія сприяє поліпшенню мікроциркуляції, розвантаженню і стабілізації хребта за рахунок зміцнення м'язової системи, благотворно впливає на усі рівні центральної нервової і ендокринної системи.

Оскільки дорсалгії характеризуються хронічною рецидивуючою течією, разом з відновними заходами дуже важливими є питання профілактики, як первинної, так і вторинної. Для здійснення первинної профілактики основним є збереження правильного рухового стереотипу, що досягається оптимальними фізичними навантаженнями, пов'язаними з навантаженням на хребет, раціональним чергуванням праці та відпочинку, доцільні заняття фізичною реабілітацією з включенням вправ, спрямованих на зміцнення м'язів спини і черевного пресу, а також корекції неправильної постави. З метою вторинної профілактики осіб з дорсалгіями необхідно узяти на диспансерний облік, проводячи протирецидивні відновні заходи, корекцію і закріплення оптимального рухового стереотипу за допомогою засобів і методів фізичної терапії, а також навчаючи прийомам аутомобілізації, постізометричної релаксації і сенсомоторної активації.

Результати досліджень Є. Дешевого доводять ефективність фізичної реабілітації в комплексній терапії, яка сприяє збільшенню об'єму рухів хребта, а також зменшенню або зникненню болю у момент руху, тоді як при застосуванні тільки фізіотерапевтичних чинників ці симптоми не зникають або тримаються тривало, що обмежує можливості людей [6, с. 126].

О.Б. Лазарева вважає, що навіть при вираженому больовому синдромі в гострому періоді при попереково-крижовому радикуліті потрібне застосування засобів фізичної терапії, причому заняття повинні враховувати індивідуальні особливості пацієнта [5, с. 14].

Дозовані і спеціальні вправи сприятливо впливають на ті реактивні процеси, які спостерігаються в тканинах, що оточують уражений диск і що обумовлюють больові відчуття. Тому відновлення хворих при хронічних ушкодженнях хребта має бути спрямоване на зменшення тиску на уражений диск шляхом спеціальних поз і фізичних вправ, сприяючих розтягуванню хребетного стовпа з метою зменшення роздратування нервових корінців. Спеціальні пози і вправи на розслаблення знижують рефлекторну ригідність м'язів, що підтримує больовий синдром і сприяє прогресу дистрофічних процесів в кістковій тканині.

Н.А. Біла, даючи клініко-фізіологічне обґрунтування застосування фізичної реабілітації в комплексній терапії хворих дорсалгіями хребта, також відмічає, що методика фізичної терапії повинна залежати від етіології, стадії захворювання, ступеня вираженості больового синдрому [2, с. 46].

На думку І.П. Лебедева, при роботі з добре фізично підготовленими особами, вже у ввідному періоді фізичне навантаження повинно значно відрізнятися за об'ємом, інтенсивності загального навантаження у бік її збільшення за умови щадного режиму ураженого відділу хребта [9, с. 83]. У усіх періодах застосування фізичних вправ при будь-якій клінічній стадії захворювання автор вважає необхідним створення умов для розвантаження хребта. Об'єм, інтенсивність і характер фізичного навантаження диференціюються у рамках названих режимів руху відповідно до клінічних проявів захворювання. Заняття з лікувальної гімнастики і масаж рекомендується починати в підгострій стадії захворювання. У стадії ремісії автор пропонує виконувати вправи, що імітують елементи спортивного тренування, допускаються помірні осьові навантаження по мірі досягнення статичної витривалості хребта.

У першому періоді разом з вправами в полегшених вихідних положеннях добрі результати дають різні варіанти витягування, особливо у поєднанні з тепловими процедурами. Витягування сприяє збільшенню вертикального розміру міжхребцевого проміжку і зменшенню м'язових контрактур, окрім вправ, що витягають хребетний стовп і що збільшують його рухливість. Застосовуються кіфозуючі вправи (вигинання тулуба в упорі стоячи на колінах і підтягування зігнутих ніг до живота лежачи на спині).

У комплексному лікуванні і реабілітації осіб, що страждають остеохондрозом, з метою зменшення больового синдрому, зниження ступеня статико-динамічних порушень, поліпшення кровообігу і трофіки тканин, послаблення вазомоторних розладів також враховуються вищеписані рекомендації.

Висновки. Незважаючи на величезний арсенал відновлювальних заходів з використанням фізичних чинників, питання профілактики і етапної диференційованої фізичної терапії вертеброгенних дорсалгій освітлене недостатньо і вимагає подальшого більш поглибленого вивчення. Актуальною є подальша розробка комплексних підходів для відновлення і профілактики цього захворювання у жінок молодого віку на амбулаторному етапі, враховуючи характер і рівень фізичних навантажень, одноманітність тренувальних рухових дій, а також індивідуальні особливості цього захворювання у конкретної особи. Усе це і визначило необхідність виявлення найбільш значущих особливостей наявних нині методик фізичної терапії жінок з цією патологією з метою підвищення ефективності відновних заходів.

Література

1. Богачева Л.А., Снеткова Е.В. Дорсалгии: классификация, механизмы патогенеза, принципы ведения: (Опыт работы специализированного отделения боли). Неврологический журнал, 2006. № 2. С. 8-12.
2. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. Москва : Медицина, 1983. С. 257.
3. Бубновский С.М. Руководство по кинезиотерапии дорсопатий и грыж позвоночника. Москва : МАКС-Пресс, 2002. 100 с.
4. Васильева Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Иваново, 2006. С. 122.
5. Верич Г.Е., Лазарева Е.Б., Федоренко С.Н. Физическая реабилитация больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника методами нетрадиционной медицины. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Харків, 2003. С.14-19
6. Дешевий Є, Балаж М. Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації осіб із дорсалгіями в грудному відділі хребта. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, 2017. С. 126-131.
7. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника. Москва: Медицина, 1999. 189 с.
8. Зембатов А. Общие принципы кинезотерапии. Москва : Медицина, 2006. С. 496.
9. Лебедев И.П. Режим движения при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры, 2008. № 3. С. 83-84.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней. Москва : Медицина, 1982. 190 с.
11. Новиков Ю.О. Дорсалгии. Москва : Медицина, 2001. 160 с.
12. Хабиров Ф.А. Мышечная боль. Казань : Медицина, 2005. 208 с.
13. Travell J.G., Simons D.G. Myofascial pain and dysfunction. The trigger point manual. Baltimore, London, 2004. p. 235-238.
14. Zulbergold R.S., Piper M.C. Lumbar disc disease comparative analysis of physical therapy treatments. Arch. phy. Med, 2001. V. 62. N. 4. P. 176-179.

References

1. Bogacheva L.A. & Snetkova E.V. (2006). Dorsalgii: klassifikatsiya, mehanizmy patogeneza, printsipy vedeniya : (Opyit raboty spetsializirovannogo otdeleniya boli). Nevrologicheskii zhurnal, 2. p 8-12.
2. Belaya N.A. (1983) Rukovodstvo po lechebному massazhu. M. 257 p.

3. Bubnovskiy S.M. (2002). Rukovodstvo po kinezioterapii dorsopatii i gryzih pozvonochnika. Moskva. 100 p.
4. Vasileva L.F. (2006) Vizualnaya diagnostika narusheniy statiki i dinamiki oporno-dvigatel'nogo apparata cheloveka. Ivanovo. 122 p.
5. Verich G.E. & Lazareva E.B. (2003). Fizicheskaya reabilitatsiya bolnykh osteohondrozom poyasnichno-kresttsovogo otdela pozvonochnika metodami netraditsionnoy meditsiny. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. Harkiv. p. 14-19
6. Desheviy E. & Balazh M. (2017). Efektivnisst kompleksnoyi programi fizichnoyi reabilitatsiyi osib iz dorsalgii v grudnomu viddill hrebta. Molodizhniy naukoviy visnik Shidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu. Luts'k, p. 126-131.
7. Epifanov V.A. (1999). Osteohondroz pozvonochnika. Moskva. 189 p.
8. Zembatyiy A. (2006). Obschie printsiipy kinezoterapii. Moskva. 496 p.
9. Lebedev I.P. (2008). Rezhim dvizheniya pri osteohondroze poyasnichno-kresttsovogo otdela pozvonochnika u lits, zanimayuschihsya fizicheskoy kulturoy i sportom. Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kultury. # 3. p. 83-84.
10. Moshkov V.N. (1982). Lechebnaya fizicheskaya kultura v klinike nervnykh bolezney. Moskva. 190 p.
11. Novikov Yu.O. (2001). Dorsalgii. Moskva. 160 p.
12. Habirov F.A. (2005). Myishechnaya bol. Kazan. 208 p.
13. Travell J.G. & Simons D.G. (2004). Myofascial pain and dysfunction. The tiger point manual. Baltimore, London. p. 235-238.
14. Zulbergold R.S. & Piper M.C. (2001). Lumbar disc disease comparative analysis of physical therapy treatments. Arch. phy. Med, . 62. (4). P. 176-179.

Шевченко О.В.

**кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

Мельник А.О.

**кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Стаття присвячена оптимізації мотиваційно-ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою. Обґрунтовано, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури буде більш ефективним, якщо: створити умови для задоволення особистісних і колективних мотивів діяльності дітей; реалізувати їх емоційний розвиток; впровадити в освітній процес учнів методику впливу засобів фізичного виховання. З'ясовано, що ігрові умови для молодших школярів є ідеальним середовищем для розвитку фізичних якостей. Проаналізовано особливості застосування ігрового методу в початковій школі. Доведено, що застосування таких методичних прийомів як чергування вправ та ігор дозволяє переносити сформовані рухові навички в ігрові умови. Це сприяє підвищенню інтересу до гри й заняття, реалізації можливостей самовияву, самоствердження і самооцінювання.

Ключові слова: мотиваційно-ціннісне ставлення, молодші школярі, засоби фізичної культури, ігровий метод, інтерес.

Мельник А.А., Шевченко О.В. Повышение мотивационно-ценностного отношения младших школьников к занятиям физической культурой. Статья посвящена оптимизации мотивационно-ценностного отношения младших школьников к занятиям физической культурой. Обосновано, что повышение мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре будет более эффективным, если: создать условия для удовлетворения личных и коллективных мотивов деятельности детей; реализовать их эмоциональное развитие; внедрить в учебный процесс учащихся методику воздействия средств физического воспитания. Выяснено, что подвижные игры для младших школьников являются идеальной средой для развития физических качеств. Проанализированы особенности применения игрового метода в начальной школе. Доказано, что применение таких методических приемов как чередование упражнений и игр позволяет переносить сформированные двигательные навыки в игровые условия. Это способствует повышению интереса к игре и занятию, реализации возможностей самовыражения, самоутверждения и самооценки.

Ключевые слова: мотивационно-ценностное отношение, младшие школьники, средства физической культуры, игровой метод, интерес.

Melnik Anastasiia, Shevchenko Olga Increasing motivation-value attitude of younger pupils with the means of physical culture. The article is devoted to optimization of motivational and value attitude of younger students to physical education. Important features of today's educators for more effective formation of personality of each student are the orientation on the

personality, strengthening the humanistic orientation of education, the search for new methods of teaching and upbringing. That is why new types of educational institutions are being created: kindergartens, lyceums, gymnasiums, school wellness centers, profile centers, which aim to provide every future teacher with an optimal start in life in order to best develop the abilities of each child.

One of the tasks of physical education is the formation of the need and enrichment of students' knowledge and skills for the rational use of physical education and sports in their spare time. Unfortunately, schools are not yet able to solve the problem of attracting children and their parents to the required level of general and physical culture, prompting them to systematically monitor their health, properly create their lifestyle, diet and exercise.

The purpose of the study is to develop a methodology for the impact of physical education on the motivational value of students. Increasing the motivational value of younger students to physical culture will be more effective if: to create the conditions for satisfying the personal and collective motives of children; to realize their emotional development; to introduce in the educational process of students the method of influence of means of physical education.

It has been found that playing conditions for younger students is an ideal environment for the development of physical qualities. The peculiarities of application of the game method in elementary school are analyzed. It is proved that application of such methodical techniques as alternation of exercises and games allows to transfer the formed motor skills in playing conditions. This helps to increase the interest in the game and occupation, the realization of self-expression, self-affirmation and self-esteem.

Key words: motivational-value attitude, younger pupils, means of physical culture, game method, interest.

Постановка проблеми. Важливими особливостями освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти є орієнтація педагога на особистість, посилення гуманістичної спрямованості освіти, пошуки новітніх методів навчання і виховання. В умовах сучасної загальноосвітньої школи епіцентром освіти є вихованець: його розвиток, становлення його індивідуальності, задоволення освітніх потреб, інтересів, творчих можливостей [5, с. 190].

У процесі оволодіння вмінням навчатися в дитини виробляються мотиваційні, емоційно-вольові механізми і спільні операційні вміння, які стають досягненням психічної індивідуальності учня і виділяють його як суб'єкт навчання [4, с. 11].

Одним із завдань фізичного виховання є формування потреби й збагачення знаннями і вміннями школярів щодо раціонального застосування занять фізичною культурою і спортом у вільний час. На жаль, школам поки не вдається вирішувати завдання щодо залучення дітей та їх батьків до занять фізичною культурою, які б спонукали їх систематично стежити за своїм здоров'ям, дотримуватись здорового способу життя, режиму харчування та мати можливість займатися фізичними вправами.

Сучасні концептуальні положення фізичного виховання вимагають інноваційних підходів до освітнього процесу з фізичної культури. В результаті творчого пошуку оригінальних, нестандартних вирішень різноманітних педагогічних проблем виникають нові навчальні технології, оригінальні виховні ідеї, форми та методи виховання, нестандартні підходи в системі освіти [1]. На нашу думку, саме інноваційний підхід до освітнього процесу школярів дозволить підвищити їх мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, починаючи з початкової школи.

Метою статті є визначення шляхів підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що педагогічні інновації – це результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних вирішень різноманітних педагогічних проблем. Прямим продуктом творчого пошуку можуть бути нові навчальні технології, оригінальні виховні ідеї, форми та методи виховання, нестандартні підходи в управлінні [7, с. 27].

Для успіху в освітньому процесі з фізичної культури важливе ставлення учнів, яке ґрунтується на внутрішніх потребах (інтересах) та засвоєнні знань, навичок і умінь, що є цінностями, накопиченими суспільством у сфері фізичного виховання.

Формування позитивного, активного і свідомого ставлення до фізичної культури як частини загальної культури є недостатньо розробленим. Наукові дослідження звертають увагу на суперечності між: усвідомленням необхідності формування фізичної культури і рівнем розвитку ставлення до неї школярів; необхідністю розробки умов формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до фізичної культури і недостатністю наукових знань, що описують цей процес; структурою і закономірностями становлення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і невідомістю їх сутності.

Деякі вчені вважають, що неможливо розглядати відносини особистості поза свідомістю. Прихильники цієї точки зору розглядають відносини як: компонент свідомості, спрямованості думок, почуттів, уваги, обумовлені, в кінцевому рахунку, економічними умовами. Однією з форм прояву відносин особистості є її інтереси, а «інтерес належить до області волі і свідомості» [6, с. 37]. Істотною роллю у розвитку особистості належить вихованню фізичної культури, яка виступає складовою частиною загальної культури. Фізична культура особистості – це соціально детермінована область загальної культури людини, яка представляє собою якісний, системний, динамічний стан і характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей. У зв'язку з цим, формування фізичної культури особистості – це, перш за все, проблема виховання ставлення до неї. Проблема формування позитивного і активного ставлення до фізичної культури є маловивченим питанням в сучасній психолого-педагогічній науці [2].

Л. М. Коган і Ю. Р. Вишневський вважають, що суспільство і культура – сторони єдиного цілого. Культура – одна зі сторін сфери суспільства. Тому, будь-яка культурна діяльність – соціальна, але соціальна діяльність культурна лише тоді, коли вона розвиває і збагачує культуру і саму людину. Культура як діяльність – це активний процес, у ході якого відбувається

перетворення внутрішнього світу людини, формування в ньому культурних потреб. Вони також визначають культуру як таку, що обумовлена способом матеріального виробництва, активну і творчу діяльність особистості, у процесі якої виробляються, зберігаються і споживаються соціальні цінності і норми, а також сукупність самих цих цінностей і норм, що опредмечують творчу діяльність людей [3].

Викладення основного матеріалу. В закладах загальної середньої освіти, на жаль, педагоги в основному звертають увагу на логічні методи вирішення завдань, зокрема в процесі рішення творчих завдань. Якщо всі відомі методи рішення творчих задач розділити за ознакою домінування логічних евристичних (інтуїтивних) процесів і відповідних їм правил діяльності, то можна виділити дві великі групи методів: а) логічні методи – це методи, в яких переважають логічні правила аналізу, порівняння, узагальнення, класифікації, індукції, дедукції; б) евристичні методи.

Організоване дослідження з учнями початкової школи м. Кропивницького було спрямоване на застосування інноваційних методів організації освітнього процесу на уроках фізичної культури з метою підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення школярів до фізичної культури. На нашу думку педагогічний процес, який спрямований на формування активного й позитивного ставлення до фізичної культури, вимагає уявлення про його структуру. Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення молодших школярів до фізичної культури буде більш ефективним, якщо: створити умови для задоволення особистісних і колективних мотивів діяльності дітей; реалізувати їх емоційний розвиток; впровадити в освітній процес учнів методику впливу засобів фізичного виховання.

Так, методика впливу мала на меті запровадження ділових ігор, під час яких відтворювалася певна ділова обстановка, відбувався розподіл ролей в системі «учень-викладач», розвивалися здібності генерування нових ідей, вирішувалися творчі завдання відповідно до мети, навичок, які необхідно розвинути і закріпити в їх процесі. Ігровий метод дозволив покращити у молодших школярів показники розвитку фізичних якостей завдяки методичного прийому, а саме, чергування вправ та ігор, що дозволило перенести сформовані рухові навички в ігрові умови. Це сприяло підвищенню інтересу до гри й уроку, і реалізації можливості самовияву, самоствердження й самооцінювання. Використання такого методичного прийому як формулювання ігрових завдань дозволило надати особистісно-значущу цінність до виконання учнями поставлених на уроці завдань.

Впровадження в освітній процес молодших школярів комплексу ігрових технологій має достатню перевагу перед іншими засобами проведення уроку з фізичної культури і перебуває на вищому щаблі їх інтересів. Тому, використання даної методики сприяло оптимальному вирішенню проблеми мотивації учнів до освітньої діяльності. Спираючись на думку С.Л. Коробко [4, с. 254], нами було підтверджено, що групові заняття в ігровій формі стимулюють розвиток особистості як у сфері взаємин, так і в пізнавальній діяльності дітей. Так, спілкування в групі розширило у школярів межі бачення власних можливостей через відбивання дій іншими та з іншими. Надання спрямованого впливу на розвиток фізичних якостей учнів дозволило застосувати диференційоване оцінювання та реалізацію індивідуальних домашніх завдань на тлі ігрового методу. Це пов'язано з використанням в ході дослідження методичного прийому заохочення самостійної фізкультурної діяльності дітей з учителем, батьками, однолітками, застосування на заняттях пропедевтичного матеріалу, заохочення творчої активності. Застосуванням комплексу методичних прийомів на тлі ігрового методу, підвищення уваги до оформлення місця заняття, використання музичного супроводу дозволило підвищити бажання учнів до занять фізичною культурою, що відобразилося на показниках емоційного блоку.

Так, залучення дітей до аналітико-творчої діяльності з оцінювання свого фізичного стану, поведінки, проявів особистісних якостей, стимулювання колективних обговорень спортивних подій, надання занять інтегративного характеру, реалізація індивідуальних домашніх завдань сприяли підвищенню пізнавальної активності дітей. Застосування вправ з неповною орієнтовною основою стимулювало творче мислення учнів. Ці особливості запропонованої методики проявилися в значному поліпшенні показників пізнавального блоку.

Методичні прийоми, що створювали ситуації морального вибору в ході ігор на заняттях, чергування ігор та вправ, що дозволили розвинути фізичні якості та сформувати навички моральної поведінки, перенесення їх з ігрових умов в неігрові, які залучали дітей в аналітичну діяльність з оцінювання поведінки, реалізації домашніх завдань сприяли формуванню адекватної самооцінки школярів, вихованню дисциплінованості, акуратності й зібраності.

Висновки. Отже, фізична культура може розглядатися як системна і динамічна освіта особистості, що характеризується визначеним рівнем її фізичного розвитку та освіти в сфері фізичної культури, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності, що спонукається потребнісно-мотиваційною сферою. Використання комплексу методичних прийомів ігрового спрямування дозволило сформувати у школярів свідоме й активне ставлення до фізичної культури як процесу формування культури особистості. Молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, певним етапом становлення особистості. В процесі дослідження нами з'ясовано, що «ставлення особистості» одне з найбільш важливих аспектів в психології та педагогіці, його використання допомагає розкривати методологічні та теоретичні основи формування особистості. Встановлено, що молодший шкільний вік є основою фундаменту морально-вольових якостей (характеру, волі, моральності, формування свідомого і активного ставлення до різних видів діяльності), певним етапом становлення особистості і сприятливим періодом розвитку рухових здібностей.

Література

1. Драч І. І. Основні підходи до визначення професійної компетентності педагога / І. І. Драч // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 32. – Вінниця: Планер, 2012. – С. 9–14.

2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2000. – 512 с.

3. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н.Коган. – М.: Мысль, 1984. – 252 с.
- 4.Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами: метод. посіб. / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – К.: Літера ЛТД, 2014. – 416 с.
- 5.Радул В. В. Соціальна зрілість особистості: монографія / В. В. Радул. – Харків: Мачулін, 2017. – 442 с.
- 6.Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. Л. Трещева. – Омск, 2003. – 51 с.
- 7.Химинець В.В. Інноваційна освітня діяльність / В.В. Химинець. – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗІППО, 2007. – 364 с.

References

- 1.Drach, I.I. (2012). Osnovni pidkhody do vyznachennia profesiinoi kompetentnosti pedahoha [The main approach to the recognition of the professional competence of a teacher]. Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy: zb. nauk. pr. – Advanced Information Technology and Innovation Techniques for Preparing to Prepare: Methodology, Theory, Development, Problems: zb. sciences. etc., 32, (pp. 9–14). Vinnytsia: Planer [in Ukraine].
- 2.II'in, E.P. (2000). Motivaciya i motivy [Motivation and motives]. Sankt-Peterburg [in Russian].
- 3.Kogan, L.N. (1984). Czel' i smysl zhizni cheloveka [The purpose and meaning of human life]. Moskva: My'sl' [in Russian].
- 4.Korobko, S.L., & Korobko, O.I. (2014). Robota psykhologa z molodshymy shkoliaramy: metod. posib. [Psychologist's work with junior high school students: a method. tool]. Kyiv: Litera LTD [in Ukraine].
- 5.Radul, V.V. (2017). Sotsialna zrilist osobystosti: monohrafiia [Social maturity of a specialty: monograph]. Kharkiv: Machulin [in Ukraine].
- 6.Treshcheva, O.L. (2003). Formirovanie kul'tury` zdorov`ya lichnosti v obrazovatel`noj sisteme fizicheskogo vospitaniya [Formation of the culture of individual health in the educational system of physical education]. Extended abstract of Doctor's thesis. Omsk [in Russian].
- 7.Khymynets, V.V. (2007). Innovatsiyna osvithna diyalnist [Innovation educational activity]. Uzhgorod: Informatsiyno-vydavnychiy tsentr ZIPPO [in Ukraine].

Шинкарьова О.Д.,

аспірант, викладач кафедри олімпійського і професійного спорту

Отравенко О.В.,

к.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка", м. Старобільськ, Україна

ДОЗВІЛЛЕВО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджується дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя, яка охоплює всі види діяльності, пов'язані з відновленням духовних, розумових і фізичних сил людини. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Уточнено поняття дозвілля, дозвілєво-рекреаційної діяльності та здорового стилю життя студентської молоді. Підкреслено зростання ролі рекреаційних занять для здоров'я молодої людини. Це обумовлено необхідністю вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого лежить свідоме використання засобів дозвілєво-рекреаційної діяльності. Визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвілєво-рекреаційній діяльності. Проаналізовано результати вивчення уподобань студентів 1-4 курсів спеціальності "Середня освіта. Фізична культура" і "Фізична культура і спорт. Спорт" до різних видів дозвілєво-рекреаційної діяльності. Виявлені уподобання студентів до таких видів дозвілєво-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі (65%), самостійні заняття фізичними вправами (63%), зустріч з друзями (62%) та інші. Встановлено, що види дозвілєво-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед студентів, що потребує корекції для формування здорового стилю життя.

Ключові слова: рекреація, дозвілля, дозвілєво-рекреаційна діяльність, рухова активність, здоровий стиль життя, студенти.

Шинкарьова Е. Д., Отравенко Е. В. Досугово-рекреационная деятельность как составляющая здорового стиля жизни. В статье исследуется досугово-рекреационная деятельность как составляющая здорового стиля жизни, которая охватывает все виды деятельности, связанные с восстановлением духовных, умственных и физических сил человека. Изучено состояние проблемы в современной научно-методической литературе. Уточнено понятие досуга, досугово-рекреационной деятельности и здорового стиля жизни студенческой молодежи. Подчеркнуто возрастание роли рекреационных занятий для здоровья молодого человека. Это обусловлено необходимостью совершенствования оздоровительно-воспитательного процесса, в основе которого лежит сознательное использование средств досугово-рекреационной деятельности. Определены критерии, показатели и уровни сформированности здорового стиля жизни студенческой молодежи в досугово-рекреационной деятельности. Проанализированы результаты изучения предпочтений студентов 1-4 курсов специальности Среднее образование. "Физическая культура" а и "Физическая культура и спорт. Спорт" к различным видам досугово-рекреационной деятельности. Выявлены предпочтения

студентов к таким видам досугово-рекреационной деятельности, как отдых на природе (65%), самостоятельные занятия физическими упражнениями (63%), встреча с друзьями (62%) и другие. Установлено, что виды досугово-рекреационной деятельности образовательно-культурной направленности мало пользуются популярностью среди студентов, что требует коррекции для формирования здорового стиля жизни.

Ключевые слова: рекреация, досуг, досугово-рекреационная деятельность, двигательная активность, здоровый стиль жизни, студенты.

Olena Shynkarova, Olena Otravenko. Leisure and Recreational Activities as a Component of Student Youth's Healthy Lifestyle. The article examines leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle. It encompasses all activities related to the restoration of spiritual, mental and physical strength in a person.

The state of problem development in modern scientific and methodical literature was studied in the article. The notions of leisure, leisure and recreational activities and healthy lifestyle were clarified. The role of recreational activities for the health of young people was emphasized. This substantiates the need to improve health and educational process, which is based on the conscious use of leisure and recreational activities. Criteria and indicators to healthy lifestyle formation of student youth in leisure and recreational activity were determined. We analysed students' preferences to various types of leisure and recreational activities. The results of students' preferences of year 1-4, specialty "Secondary Education. Physical Education" and "Physical Education and Sports. Sports" on various types of leisure and recreational activities were analysed in the article. 64 young men and 32 young women took part in the research. We detected students' preferences to the following types of leisure and recreational activities: outdoor recreation (65%), independent workouts (63%), meetings with friends (62%) etc. It has been detected that types of leisure and recreational activities of educational and cultural orientation are of little use among students. This needs to be changed for healthy lifestyle formation. We will consider a healthy lifestyle of student youth in our study as a system of ways and techniques aimed at raising awareness to personal responsibility for student's health and incorporation of health preservation ideas in everyday activities.

A more promising direction of our further research is a more detailed study of peculiarities of leisure and recreational activities in students of higher education institutions in their free time, taking into account healthy lifestyle formation.

Key words: recreation, leisure, leisure and recreational activities, motor activity, healthy lifestyle, students.

Постановка проблеми. В останні роки в Україні, як і в інших країнах світу, розвивається культура активного проведення дозвілля студентською молоддю, яке має на увазі вивчення різноманітних процесів і явищ в житті молодого покоління, а саме – соціалізації, виховання, професійного становлення, стилю життя, ціннісних орієнтацій та ін.

Слід підкреслити, що піклування про здоров'я молодого покоління з боку держави передбачено низкою правових документів: Законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про вищу освіту", Наказу МОН України "Формування здорового способу життя молоді", Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді у закладах освіти України, Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України, Концепцію освіти "рівний-рівному" щодо здорового способу життя серед молоді України.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в закладах вищої освіти спостерігається тенденція до впровадження в освітній процес сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, різних видів рухової активності, що сприяють відновленню сил, підвищенню рівня здоров'я студентської молоді у процесі професійної підготовки.

Отже, аналіз наукової літератури та власний багаторічний досвід показує, що проблема виховання здорового стилю життя студентської молоді є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливе значення для дослідження молодіжного дозвілля мають праці таких вчених, як О. Андрєєва [1], О. Благий [5], В. Бочелюк [2], В. Величко [3], Т. Круцевич [5], І. Петрова [7] та ін. Вчені підкреслюють в своїх роботах зростання ролі рекреаційних занять для здоров'я людини.

Це обумовлено необхідністю вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого лежить свідоме використання засобів фізичної культури (фізкультурно-оздоровчих заходів, форм фізичної рекреації, фітнес-технології та ін.) у закладах загальної середньої освіти, закладах вищої освіти, закладах позашкільної освіти як цілісної системи, в якій формуються і закріплюються цінності фізичної культури та здорового стилю життя. На цьому також акцентують увагу в своїх працях Г. Грибан [4], О. Отравенко [6], О. Шинкарева [8] та ін.

Мета та завдання дослідження – аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвілєво-рекреаційній діяльності; визначення уподобань студентів до різних видів дозвілєво-рекреаційної діяльності.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [9] наголошується, що в даний момент в країні спостерігається позитивна тенденція до зростання числа осіб, що використовують різні види і форми оздоровчої рухової активності.

За О. Отравенко, здоров'язбережувальна компетентність здобувачів вищої освіти як багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на

усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу [6, с.100].

За О. Шинкарьовою, сучасний стан готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації рекреаційної діяльності засобами оздоровчого фітнесу в ЗВО розкривають можливості і перспективи використання рекреаційної діяльності для залучення молоді в свідому рухову активність з метою задоволення дозвілєвих потреб [8, с.156].

Науковець В. Бочелюк зі співавторами вважають, що дозвілля як складова вільного часу являє сукупність занять, за допомогою яких відновлюються фізичні, розумові та психічні сили людини, але час дозвілля, на їхню думку – це й час розвитку особистості. Науковці пропонують до нього віднести індивідуальне споживання культури, публічно-видовищне споживання культури, фізичні заняття, розваги й ігри, заняття, які варто вважати явищами антикультури [2, с. 56].

Натомість, науковець І. Петрова, досліджуючи соціальну функцію дозвілля, виокремлює такі її складові: рекреаційну, комунікативну, соціальну, творчу, ціннісно-орієнтаційну, пізнавальну та виховну. На думку автора, рекреаційна функція спрямована на зняття перевтоми, психологічної перенапруги, відтворення фізичних, інтелектуальних, емоційних сил людини; на зміцнення здоров'я шляхом здійснення дозвілєвим об'єднанням ігрових, оздоровчих, розважальних, спортивних, туристично-екскурсійних програм, проведення вечорів відпочинку, видовищних заходів, театралізованих вистав, масових свят [7, с. 376].

Важливою сферою забезпечення якості життя людини є рекреаційна сфера, яка охоплює всі види діяльності, пов'язані з відновленням духовних, розумових і фізичних сил людини. Нами визначено структурну схему дозвілєво-рекреаційної діяльності (рис.1).



Рис. 1. Структурна схема дозвілєво-рекреаційної діяльності.

Рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини і характеризується різноманітністю поведінки людей і самооцінністю її процесу [3, с. 8].

Рекреаційна діяльність – процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості. [1, с. 31].

Науковці розглядають рекреаційну діяльність як діяльність, пов'язану з певним фізичним навантаженням (заняття фізичною культурою, прогулянки, туризм і альпінізм); аматорські заняття – полювання, рибна ловля та ін.; творчість у сфері мистецтва; інтелектуальну діяльність (читання, самоосвіта); спілкування за інтересами і вільним вибором; розваги (ігри, танці, видовища); подорожі та екскурсії заради задоволення; санаторно-курортне лікування та відпочинок [3, с. 16].

Класифікація дозвілєво-рекреаційної діяльності студентської молоді допомагає структурувати знання, надає змогу глибше зрозуміти сутність рекреації та дозвілля, визначити попит на окремі види рекреаційних послуг, ведення здорового способу життя.

Слід наголосити, що класифікація дозвілєво-рекреаційної діяльності (рис. 2) має не тільки наукове, але й практичне значення.

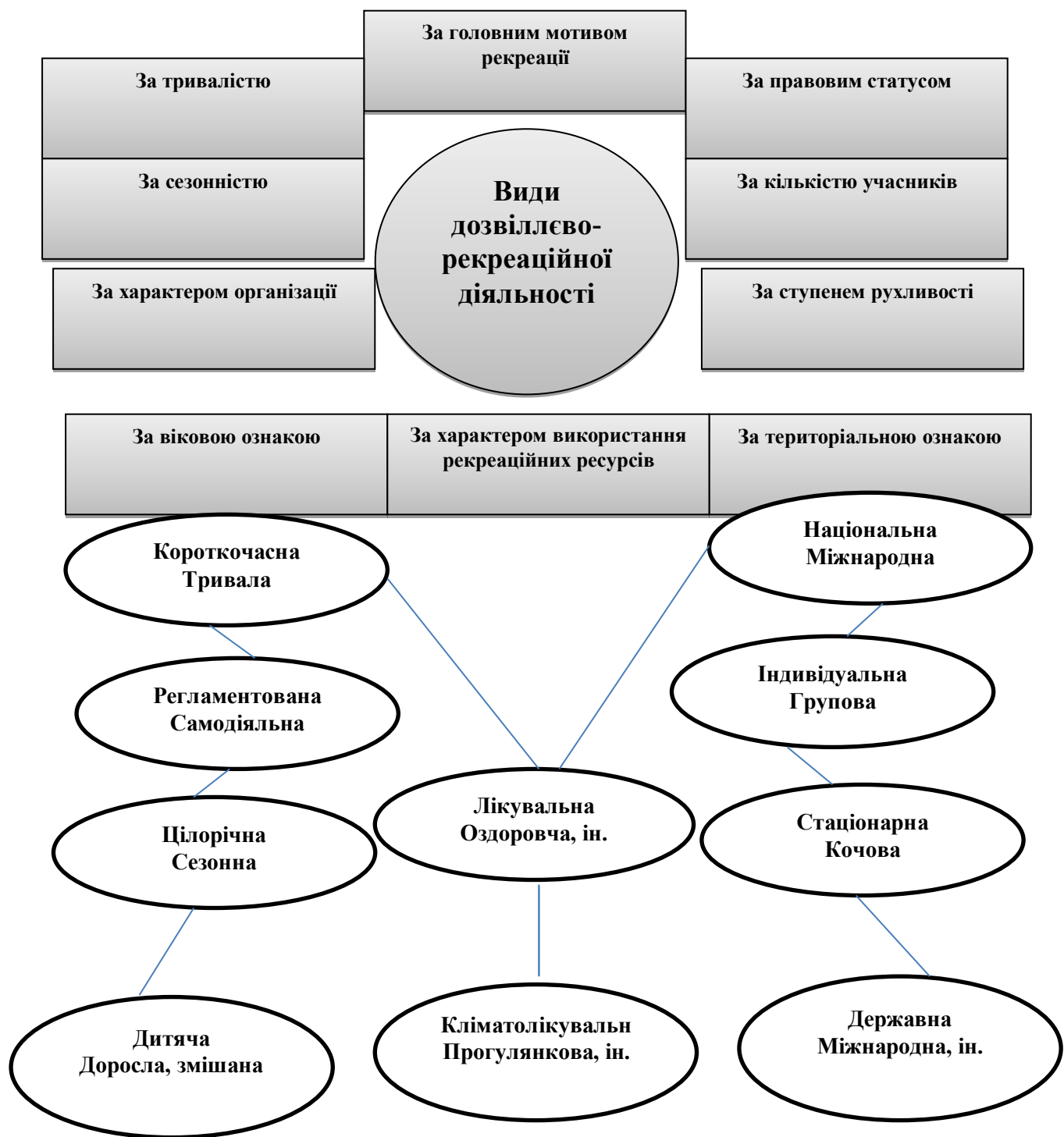


Рис. 2. Ознаки та види дозвілєво-рекреаційної діяльності (за В. В. Величко в модифікації авторів).

Особливістю дозвілєво-рекреаційної активності молодого покоління є переважання занять самостійного характеру. Популярність мають такі види занять як пішіходні прогулянки, фітнес, боулінг, більярд, масаж, які формують свідоме ставлення до здорового способу життя.

Здоровий стиль життя – це система поведінкових стереотипів, які сприяють збереженню здорового довголіття, рухова активність, особлива поведінка, дотримання культури харчування і режиму дня.

У нашому дослідженні ми розглядаємо здоровий стиль життя здобувачів вищої освіти як систему способів і прийомів, що спрямовані на усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я та впровадження ідей здоров'язбереження у повсякденну діяльність.

Таблиця 1

Критерії та показники сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвілєво-рекреаційній діяльності

Критерії	Показники
Розуміння сутності здоров'я, здорового стилю життя	- знання про сутність здоров'язбережувального стилю поведінки; - знання щодо шляхів збереження і зміцнення здоров'я; - усвідомлення значення здорового стилю життя.
Спрямованість на цінності здоров'язбереження	- пріоритет здоров'я в ієрархії цінностей людини; - потреба у формуванні власного здоров'язбережувального стилю поведінки; - ставлення до здорового стилю життя як норми поведінки.
Досвід реалізації поведінки, спрямованої на підтримку та збереження власного здоров'я у дозвілєво-рекреаційній діяльності	- самооцінка власного здоров'я та способу життя; - готовність застосовувати наявні знання у власній здоров'язбережувальній поведінці засобами дозвілєво-рекреаційної діяльності - участь у фізкультурно-спортивній діяльності.

Ураховуючи перелічені вище критерії та відповідні їм показники (таблиця 1), визначено наступні рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді: високий, середній та низький (таблиця 2).

Таблиця 2

Рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді за критерієм розуміння сутності «здоровий стиль життя»

Рівні / Показники	Високий	Середній	Низький
	у %	у %	у %
Знання про сутність здорового стилю життя	25,3	51,2	23,5
Знання щодо шляхів збереження і зміцнення здоров'я	28,1	53,4	18,5
Усвідомлення значення здоров'язбережувального стилю поведінки для професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	32,0	46,8	21,2

Високий рівень. Студент має глибокі знання про сутність здоров'я та здоровий стиль життя, шляхи збереження та зміцнення здоров'я; характеризується ціннісно-мотиваційним ставленням до формування власного здоров'язбережувального стилю поведінки; прагненням ефективно використовувати оздоровчі методики для збереження та підтримки власного здоров'я.

Середній рівень. Студент має достатні знання про сутність здоров'я та здоровий стиль життя, шляхи збереження та зміцнення здоров'я; характеризується ситуаційною спрямованістю щодо формування власного здоров'язбережувального стилю поведінки; частково сформованою рефлексивною позицією, що виявляється у нерегулярному використанні оздоровчих методик для збереження та підтримки власного здоров'я.

Низький рівень. Студент має недостатні знання щодо сутності здоров'я та здорового способу життя, шляхів збереження та зміцнення здоров'я; нерозвинутою рефлексивною позицією, здоров'язбережувальна діяльність йому непритаманна. Нами проаналізовано результати вивчення уподобань студентів 1-4 курсів спеціальності "Середня освіта. Фізична культура" і "Фізична культура і спорт. Спорт" до різних видів дозвілєво-рекреаційної діяльності. У дослідженні брали участь 46 юнаків та 32 дівчини.

Юнаки демонструють уподобання до таких видів дозвілєво-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі (65%), заняття фізичними вправами (63%), зустріч з друзями (62%), а дівчата вважають за краще відпочинок на природі (75%), перегляд телепередач (58%) та заняття фізичними вправами (54%). На жаль, мало користуються популярністю такі види дозвілєво-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості як екскурсії (хлопці – 15%, дівчата – 21%) та читання книг (хлопці – 11%, дівчата – 12%) (рис. 3).

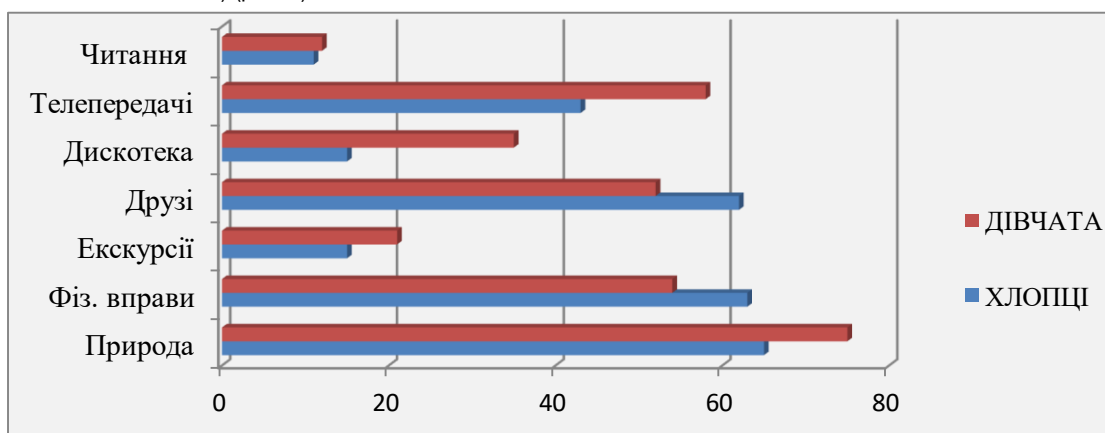


Рис. 3. Процентне співвідношення уподобань студентів до різних видів дозвілєво-рекреаційної діяльності, %.

Слід підкреслити, що дозвілєво-рекреаційні заняття проводяться переважно у природних умовах. Це пов'язано з матеріально-технічними та соціально-економічними умовами, з наявними рекреаційними зонами.

Висновки. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Виявлені уподобання студентів до таких видів дозвіллево-рекреаційної діяльності, як відпочинок на природі, заняття фізичними вправами, зустріч з друзями та інші. Визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового стилю життя студентської молоді у дозвіллево-рекреаційній діяльності. Встановлено, що види дозвіллево-рекреаційної діяльності освітньо-культурної спрямованості мало користуються популярністю серед студентів, що потребує корекції для формування здорового стилю життя.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективним напрямом продовження дослідження є більш детальне вивчення особливостей дозвіллево-рекреаційної діяльності студентської молоді у вільний від навчання час з урахуванням формування здорового стилю життя.

Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 24.00.02. / Андреева О. В. – Київ, 2014. – 48 с.
2. Бочелюк В. Й. Дозвіллезнавство: навч. посіб. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. – К.: Центр навч. літератури, 2006. – 208 с.
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій. // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2008. – №1. – С. 3-7.
6. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти / О. В. Отравенко. // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2019. – №4. – Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
7. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: підручник / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
8. Шинкарьова О. Д. Формирование готовности будущих бакалавров физической культуры и спорта к организации рекреационной деятельности средствами оздоровительного фитнеса. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"). P. 151-157.
9. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

References

1. Andrieieva O. V. Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsinoi diialnosti riznykh hrup naselennia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. ped. nauk: spets. 24.00.02. / Andrieieva O. V. – Kyiv, 2014. – 48 s.
2. Bočeljuk V. J. Dozvilljeznastvo: navč. posib. / V. J. Bočeljuk, V. V. Bočeljuk. – K.: Centr navč. literatury, 2006. – 208 s.
3. Velyčko V. V. Orhanizacija rekreacijnyx posluh: navč. posibnyk / V. V. Velyčko; Xark. nac. un-t mis'k. hosp-va im. O. M. Beketova. – X.: XNUMH im. O. M. Beketova, 2013. – 202 s.
4. Hryban H. P. Žyttjedijal'nist' ta ruxova aktyvnist' studentiv [monohrafija] / H. P. Hryban. – Žytomyr: Ruta, 2009 – 594 s.
5. Krucevyč T. Ju. Rekreativni zanjattja jak čynnyk fomuvannja dozvil'noji kul'tury. / T. Ju. Krucevyč, O. V. Andrejeva, O. L. Blahij. // Sport. visnyk Prydniprovja. – 2008. – #1. – S. 3-7.
6. Otravenko O. V. Zdorovjazberežuval'na kompetentnist' jak skladova jakisnoji profesijnoji pidhotovky zdobuvačiv vyščoji osvity / O. V. Otravenko. // Visnyk LNU imeni Tarasa Ševčenko. – 2019. – #4. – Č.1. S. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
7. Petrova I. V. Dozvilja v zarubižnyx krajinax: pidručnyk / I. V. Petrova. – K.: Kondor, 2005. – 408 s.
8. Šynkar'ova O. D. Fomyrovanye hotovnosti buduščyx bakalavrov fyzyčeskoj kul'tury y sporta k orhanyzacyi rekreacyonnoj dejatel'nosti sredstvamy ozdorovytel'noho fytnesa. Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 5-a, 6 decembrie 2019, Chișinău, Republica Moldova / col. red.: Aftimiciuc Olga (red. resp.) [et al.]. – Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. "Valinex"). R. 151-157.
9. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pro Nacional'nu stratehiju z ozdorovčoji ruxovoji aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Ruxova aktyvnist' – zdorovyj sposib žyttja – zdorova nacija». Režym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

УДК373.5.016:796.42

Микола Шульга

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

У статті обґрунтовано доцільність використання оздоровчого бігу як доступного і ефективного засобу оптимізації рухової активності старшокласників. Рекомендації по організації методики проведення занять оздоровчим бігом і ходьбою складені на основі педагогічного досвіду, результатів експериментальних досліджень, установок програми по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, аналізу науково-методичної літератури і нашого власного

досвіду. Ці рекомендації розраховані на мінімальні навантаження. Вони призначені для тих, хто ніколи не займався спортом. Виходячи з індивідуальних особливостей і рівня фізичного розвитку того чи іншого школяра, ці навантаження вчитель на свій розсуд може підвищити і навіть збільшити в два рази. Але при цьому необхідно дотримуватись принципу поступовості і не захоплюватись підвищенням швидкості, а збільшувати відстань ходьби та бігу, орієнтуючись при цьому на показники пульсу і особисте самопочуття.

Ключові слова: рухова активність, фізична вправа, старшокласники, оздоровчий біг.

Николай Шульга. Оптимизация двигательной активности старшеклассников в процессе занятий оздоровительным бегом. В статье обоснована целесообразность использования оздоровительного бега как доступного и эффективного средства оптимизации двигательной активности старшеклассников. Рекомендации по организации методики проведения занятий оздоровительным бегом и ходьбой составлены на основе педагогического опыта, результатов экспериментальных исследований, установок программы по физической культуре для общеобразовательных школ, анализа научно-методической литературы и нашего собственного опыта. Эти рекомендации рассчитаны на минимальные нагрузки. Они предназначены для тех, кто никогда не занимался спортом. Исходя из индивидуальных особенностей и уровня физического развития того или иного школьника, эти нагрузки учитель по своему усмотрению может повысить и даже увеличить в два раза. Но при этом необходимо соблюдать принцип постепенности и не увлекаться повышением скорости, а увеличивать расстояние ходьбы и бега, ориентируясь при этом на показатели пульса и личное самочувствие.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое упражнение, старшеклассники, оздоровительный бег.

Nikolay Shulga. Optimization of motor activity of senior pupils in the process of training jogging. The article substantiates the feasibility of using Jogging as an affordable and efficient means of optimization of motor activity of senior pupils. Recommendations on the organization of the methodology for conducting classes Jogging and walking made on the basis of pedagogical experience, the results of experimental research installations of the program on physical culture for secondary schools, analysis of scientific methodological literature and our own experience. These recommendations are designed for a minimum load. They are designed for those who have never played sports. In the structure expressed in a relatively stable order of increasing loads from semester to semester in the academic year of time and volume of running, intensity: rate and percentage of expedited walk to slow and fast runs to slow on the Basis of individual characteristics and level of physical development of a student, these load the teacher has the discretion to increase and even double. But it is necessary to adhere to the principle of gradualism and not to get involved to improve the speed and increase the distance of walking and running, while pulse and personal well-being. Go Jogging in the classroom with students are one of the main and most accessible means of increase of functional possibilities of the cardiovascular system students. It is therefore necessary to actively involve pedagogical and medical workers, public organizations, veterans of physical culture and sports for the sensitization on the awareness students need physical activity and especially Jogging as an integral and key factor in a healthy lifestyle.

The results of the analysis of modern researches confirm the need and appropriateness of Jogging with the purpose of formation of motivation of students to employments by physical exercises, increase their physical activity and increase of efficiency of process of physical education in school.

Key words: exercise, high school students, wellness run .

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності [7]. У наш час серед дітей старшого шкільного віку спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі [1, 4, 13].

Спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді. Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр майже не лишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд з перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО.

Як свідчить **аналіз науково-методичної літератури**, окремим аспектам організації фізичного виховання учнів старших класів різних загально-освітніх закладів присвячені дослідження Кравчук Т. М., Сорока О. С., 2014; Н.В. Ковальової, 2013; Б.М. Мицкана, І.В. Поташнюк, 2011; С.О. Моїсєєва, 2009; Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О., 2012; Milić, M., Milavić, B., & Grgantov, Z., 2011; Gert-Jan de Bruijn and Benjamin Gardner, 2011; Lulzim, I., 2013 та інших. Автори вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Мета роботи – розкрити особливості оптимізації рухової активності старшокласників у процесі занять оздоровчим бігом.

Результати дослідження. В даний час медицина і спортивна наука рекомендують включати різні вправи до режиму життя людини. Як показують дослідження із всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються тривалий час і при достатньому забезпеченні організму киснем, тобто аеробному режимі [1, 2, 6].

Одними із засобів, що може покращити стан здоров'я, підвищити працездатність, компенсувати недостатність

рухової активності школярів – є природні і доступні вправи, виконання яких не потребує додаткового обладнання – засоби легкої атлетики, зокрема, оздоровчий біг та ходьба [2].

Завдяки природності та простоті рухів, можливостям проводити тренування практично в будь-яких умовах і в процесі занять домагатися значного розширення функціональних можливостей, цей вид спорту останніми роками став масовим захопленням у багатьох країнах світу. Проте слід пам'ятати, щоб підвищити ефективність занять, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу [15].

Оздоровчий біг краще за інші засоби розвиває таку важливу якість як витривалість, яка відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності таких важливих фізіологічних систем, як серцево-судинна і дихальна.

Поєднання бігу з ходьбою забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати його відповідно до індивідуальних можливостей. Біг і швидка ходьба в діапазоні ЧСС 130-170 уд/хв. тісно пов'язані зі швидкістю пересування [9]. Якщо прийняти за критичну частоту серцевих скорочень рівень 180 уд/хв., то режим бігу з різною ЧСС і швидкістю можна розділити на три зони (при критичних рівнях 170 і 160 уд/хв., ці зони відповідно зміняться). I зона. Біг зі швидкістю, що викликає ЧСС до 130 уд/хв. За даними наукових досліджень, біг у цьому режимі пов'язаний з невисокою працездатністю серця. Цей режим підвищує капіляризацію (збільшує кількість діючих кровоносних судин – капілярів) м'язів ніг і сприяє кращому кровопостачанню органів. II зона. Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Цей режим розвиває й добре підтримує працездатність серця й веде до подальшої капіляризації мускулатури. Споживання кисню в цьому режимі бігу – на рівні 50-60 % від максимуму. Біг у цій зоні є основним для тих, хто займається оздоровчим бігом, тому що збільшує ударний об'єм серця, а отже, зміцнює серцевий м'яз. III зона. Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 150 до 170 уд/хв. Такий біг найбільш ефективно розвиває субмаксимальну працездатність серцево-судинної системи. Споживання кисню в цій зоні – від 60 до 80 % від максимального. Цей режим бігу використовується тільки при тренуванні спортсменів. Бігунові – початківцю варто користуватися режимом I-ої зони. Однак залежно від стану здоров'я новачок і до бігу в такому режимі повинен підходити поступово. Згодом, коли організм буде успішно справлятися з режимом I-ої зони, можна починати опановувати біг в режимі II-ої зони [7]. Існують різні рекомендації щодо оптимального темпу бігу. Універсальний варіант – не виходити за межі індивідуальних аеробних можливостей, тобто досягти рівноваги між споживанням кисню й витратою енергії. Місцем для занять ходьбою. Бігом можуть стати покриті травою луки, лісові стежки, просіки, ґрунтові дороги, доріжки стадіону, асфальтовані алеї парків, скверів, бульварів. Кожне із цих місць має свої переваги й недоліки.

Систему позакласних занять оздоровчим бігом доцільно будувати на окремих етапах річного періоду, щоб кожний наступний період передбачав нарощування навантажень в повній відповідності з даними педагогічного, лікарського контролю і самоконтролю [9].

Створюючи групи оздоровчого бігу при школі, необхідно враховувати вік і біологічний розвиток школярів, старший – 15-17 років.

В структурі виражений відносно стійкий порядок наростання навантажень від семестру до семестру в навчальному році за часом і обсягом бігу, його інтенсивності: швидкості і процентному відношенню прискореної ходьби до повільної і швидкого бігу до повільного [11]. Цим самим забезпечується логічний зв'язок параметрів навантажень в кожній віковій, медичній групі.

Систематично, на протязі року, заняття оздоровчим бігом і ходьбою доповнюються у всіх вікових групах рухливими і спортивними іграми. Ігри сприяють підвищенню емоційності, різносторонньо фізично розвивають школярів, комплексно удосконалюють рухову діяльність [6].

Рухливим і спортивним іграм згідно з віком школярів відводиться від 10 до 35 хв. в кожному занятті [8]. Причому загально-розвиваючі заняття і ігри можуть проводитись у різних частинах заняття, в залежності від завдань конкретного заняття.

Підготовча частина заняття проводиться на протязі 10 – 12 хв. і складається з 5 – 7 хв. ходьби у поєднанні з бігом і 5 – 6 хв. загально-розвиваючих і спеціальних вправ.

Заклучна частина займає 3 – 5 хв. і складається з вправ на розслаблення, виконаних в русі, після яких пульс повинен бути приблизно на 50 ударів нижче, ніж після навантаження в основній частині заняття [10].

В старших групах (15-17 років) заняття тривалістю 60 хв. проводяться в першій чверті – 2 рази, в другій – 2-3 рази, в третій – 3-4 рази, в четвертій – 4-5 раз, літом – 5-6 разів на тиждень. Для дівчат інтенсивність ходьби та бігу може бути понижена на 3-5%.

В основній групі швидкість рівномірного бігу поступово зростає, а час пробігання 1 км зменшується з 7 хв., до 5.30, а в ходьбі з 9 до 8 хв. В підготовчій і спеціальній групах відповідно з 7.30 до 6 хв. на 1 км в бігу і з 10 до 9 хв. в ходьбі.

Не другому році занять в основній і підготовчій групах ходьба, яка проводиться із швидкістю 9-8 хв. на 1 км може бути замінена повільним бігом (7-7.30 хв. на 1 км). Таким чином на другому році занять замість прискореної ходьби можна використовувати біг в повному темпі. Ходьба ж проводиться тільки в підготовчій та заключній частині занять. Крім цього навантаження може бути збільшено на 10-15%.

Практика показує, що при заняттях оздоровчим бігом для початківців в період одного – двох місяців відсіюється до 30% новачків. За спостереженням спеціалістів [1, 3, 14] основні причини припинення занять зводиться до наступного:

1. Перш за все незадоволенням тренуванням і недостатнім терпінням. Для того щоб підібрати оптимальне навантаження для кожного з початківців, потрібен деякий час приблизно 2-4 тижні регулярних занять. На перших тренуваннях для деякого навантаження стане важким, а для деякого недостатнім. В обох випадках учень не отримує задоволення і інколи припиняє тренування. Про це обов'язково вчитель повинен попередити початківців і постаратися звести

до мінімуму період «акліматизації».

2. Спочатку занять, навіть при правильно підбраному навантаженні можливі деякі неприємні відчуття і виникнення болю в області серця, печінки, селезінки і т. д. В такому випадку необхідно зробити перерву в тренуваннях і порадитись з учителем, тренером і лікарем. Звичайно організм людини, яка вперше приступає до занять, наскільки нетренований, що найменший подразник може вивести його з рівноваги.

Але це зовсім не означає, що біг недоступний. При розумній поведінці організм поступово адаптується до навантажень і все стане на своє місце.

3. Певний процент відсіву дають простудні захворювання, особливо якщо заняття починаються пізньої осені чи зимою. Тому краще всього приступати до тренувань в квітні або травні, щоб до зими організм учнів адаптувався до тренувань на відкритому повітрі.

4. В одиничних випадках причиною припинення занять у початківців можуть бути болі в м'язах «кріпатура».

5. Одноманітність методичних підходів, слабка емоційність, не проведення в заняттях рухливих і спортивних ігор, естафет теж можуть бути причинами початківців в заняттях оздоровчим бігом.

Рекомендації по організації методики проведення занять оздоровчим бігом і ходьбою складені на основі педагогічного досвіду, результатів експериментальних досліджень, установок програми по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, аналізу науково-методичної літератури і нашого власного досвіду [5]. Ці рекомендації розраховані на мінімальні навантаження. Вони призначені для тих, хто ніколи не займався спортом. Виходячи з індивідуальних особливостей і рівня фізичного розвитку того чи іншого школяра, ці навантаження вчитель на свій розсуд може підвищити і навіть збільшити в два рази [13]. Але при цьому необхідно дотримуватись принципу поступовості і не захоплюватись підвищенням швидкості, а збільшувати відстань ходьби та бігу, орієнтуючись при цьому на показники пульсу і особисте самопочуття. Під впливом занять оздоровчим бігом і ходьбою з віком і стажем тренувань пульс, як в спокої, так і після навантажень повинен бути-у тих, хто займається в порівнянні з тими, хто не займається нижче на 5-10 уд./хв., а відновлення ЧСС, тобто пониження її після занять повинно проходити швидше і ефективніше. Як уже було сказано, обов'язковою умовою є систематичний лікарський контроль педагогічний контроль, а також самоконтроль [12].

Висновки та рекомендації. Оздоровчий біг в заняттях зі школярами є одним з основних і доступних засобів підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи школярів. Тому необхідно активно залучати педагогічних і медичних працівників, громадські організації, ветеранів фізичної культури і спорту для проведення просвітницької роботи щодо усвідомлення школярами необхідності рухової активності і особливо оздоровчого бігу як невід'ємного і основного чинника здорового способу життя.

Результати аналізу сучасних досліджень підтверджують необхідність і доцільність застосування оздоровчого бігу з метою формування мотивації у старшокласників до занять фізичними вправами, збільшення обсягу їх рухової активності та підвищення ефективності процесу фізичного виховання у школі.

Література

- 1.Благій, О.Л., Андрєєва, О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму, Запоріжжя. – 2011. - С. 27-28.
- 2.Бойко, Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дисертація кандидата наук, Уманський державний педагогічний університет, Умань. – 2015.- 268 с.
- 3.Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Д. С. Єлісєєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.
- 4.Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 1. - С. 81-86.
- 5.Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андрєєва // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 7, сер. 15. – К., 2011. – С. 8–13
- 6.Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168-170
- 7.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
- 8.Переверзеева С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеева, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 188–191.
- 9.Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загально-освітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІП), 2008. – № 6. – С. 59–63.
10. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

11. Сирвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сирвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. *Psych and Health*. 23 (7): 807-828
13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. *Management Science*. 61 (1), 146–160
14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. *Journal of Human Resources*. 50 (2), 420–445
15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. *The American Economic Review*. 103 (7), 2643-2682

References

1. Blagiy O., Andreeva O. (2011). Motor activity as a factor of formation of healthy way of life of student youth. Actual problems of phys. Exh., Rehabilitation, Sports and Tourism: Abstracts III International. of sciences. Conf. Zaporizhzhya: CPU. pp. 27 - 28.
2. O. Boyko (2013). Theoretical aspects of the influence of motivational components on improving the effectiveness of physical education / O. Boyko // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. AV Tsioz, SP Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 1 (21). - P. 94–98.
3. Yelisseyeva D.S. (2016). Innovative technology of health promotion of older school children in the process of independent physical education: author. Ph.D. in Physical Sciences. and sports. Dnipro, 22 p
4. Kalitka S., Rebrina V., Bukhval A., Tarasyuk V., Grabovsky O. (2018). Motivation of adolescents to sports // Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers № 1 (33) , 2016. P. 81-86
5. Kovaleva N., Andreeva O. (2011). Problems of activation of recreational and recreational activity of high school students in their free time. Scientific journal Nat. ped. to them. MP Dragomanov. No. 7, Series 15. K. 2011, pp. 8–13.
6. Kurtova G. Yu. (2008). Healthy lifestyle as a priority value of upbringing of modern children and youth / G. Yu. Kurtova, D.M Ivanov // Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. Vip. 55. P. 168–170.
7. National Strategy for Wellness Movement Activity in Ukraine for the Period up to 2025 "Movement Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation". Access mode: <http://dsmsu.gov.ua/index/en/material/17627>
8. Pereverzeva S. (2012). Determination of the motivation factors of high school students to exercise physical culture and sports / S. Pereverzeva, T. Andrianov, T. Dronnikov, E. Dronnikov // Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. A.V Tsioz, S.P Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki, № 2 (18). - S. 188–191.
9. V. Pristinsky (2008). The Relationship of Cognitive Activity and the Development of Motivation to Physical Education in the Educational Process of Secondary Schools / V.M. Prystynsky, N.O. Kurysko, T.M. Prystynska, A.I. Grigorenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Sciences. monogram / per row prof. SS Ermakova - H.: KhDADM (XXIIP), № 6. - P. 59-63.
10. Prisyajnyuk D.S, Evseev L.G, Didik T.M. (2007). Athletics training. Tutorial recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine for university students - Vinnytsia: VDPU. 195 p.
11. Sirvacheva, I.S (2003). Motivation of independent exercise by physical exercises / IS Sirvacheva // Physical culture, health: problems, prospects, technologies: materials of speech. scientific Conf. / ICE. - Vladivostok, P. 108–111.
12. Ingledew D.K, Markland D (2008). The role of motives in exercise participation. *Psych and Health*. 23 (7): 807-828
13. Acland, D. and M. R. Levy (2015). Naivete, projection bias, and habit formation in gym attendance. *Management Science*. 61 (1), 146–160
14. Wooldridge, J. M. (2015). Control function methods in applied econometrics. *Journal of Human Resources*. 50 (2), 420–445
15. Handel, B. (2013). Adverse selection and inertia in health insurance markets: When nudging hurts. *The American Economic Review*. 103 (7), 2643-2682

УДК 355.233.2:796.012

Юр'єв С. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський
національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків)
Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД КУРСАНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

Військове п'ятиборство є сучасним військово-прикладним видом спорту, який користується високою популярністю серед курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). З даного виду спорту щорічно проводяться Всеукраїнські та міжнародні змагання, у ВВНЗ створені збірні команди, удосконалюється навчально-спортивна база. Це обумовлює актуальність проведення наукових досліджень для вдосконалення підготовки спортсменів Збройних Сил України. У статті розкрито особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які у процесі навчання у ВВНЗ займаються військовим п'ятиборством. Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба у 2019 році. З'ясовано, що результати подолання смуги перешкод залежать від швидкості бігу по дистанції, техніки подолання окремих перешкод, рівня розвитку фізичних і вольових якостей курсантів. Основу техніки подолання окремої перешкоди становлять розбіг, поштовх, політ (опора на перешкоду) і приземлення.

Ключові слова: військове п'ятиборство, смуга перешкод, методика навчання, курсанти.

Юрьев С. О., Пронтенко К. В. Особенности методики обучения преодоления полосы препятствий курсантов, специализирующихся в военном пятиборье. Военное пятиборье является современным военно-прикладным видом спорта, который пользуется высокой популярностью среди курсантов высших военных учебных заведений (ВВУЗ). По данному виду спорта ежегодно проводятся Всеукраинские и международные соревнования, в ВВУЗ созданы сборные команды, совершенствуется учебно-спортивная база. Это обуславливает актуальность проведения научных исследований для совершенствования подготовки спортсменов Вооруженных Сил Украины. В статье раскрыты особенности методики обучения преодоления полосы препятствий курсантов, которые в процессе обучения в ВВУЗ занимаются военным пятиборьем. Исследование проводилось на базе Харьковского национального университета Воздушных Сил имени Ивана Кожедуба в 2019 году. Установлено, что результаты преодоления полосы препятствий зависят от скорости бега по дистанции, техники преодоления отдельных препятствий, уровня развития физических и волевых качеств курсантов. Основу техники преодоления отдельного препятствия составляют разбег, толчок, полет (опора на препятствие) и приземление.

Ключевые слова: военное пятиборье, полоса препятствий, методика обучения, курсанты.

Yuriev Stanislav, Kostiantyn Pronenko. Features of the training methodology for overcoming the obstacle course of cadets specializing in military pentathlon. Military pentathlon is a modern military-applied sport, which is very popular among cadets of higher military educational institutions (HMEI). All-Ukrainian and International competitions are held annually in this sport, sport teams have been created at HMEI, the training and sports base is being improved. This determines the relevance of scientific research to improve the training process of athletes of the Armed Forces of Ukraine. The article reveals the features of the teaching methodology for overcoming the obstacle course of cadets who are engaged in military pentathlon during studying at HMEI. The study was conducted at Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University in 2019.

It was established that the results of overcoming the obstacle course depend on the speed of running, the technique of overcoming individual obstacles, the level of development of cadets' physical and volitional qualities. The basis of the technique for overcoming a single obstacle is run, push, flight (relying on an obstacle) and landing. It was revealed that military pentathlon contribute to the development of general and special physical qualities, applied skills, the education of moral and volitional qualities of military personnel, and the increase of the effectiveness of cadets' training and professional activities. This makes it possible to recommend the military pentathlon as an effective means of physical training of cadets.

The preparation of military athletes of the Armed Forces of Ukraine for International military pentathlon competitions and participation in it helps to increase Ukraine's prestige at the international level and strengthen friendly ties between Ukraine and the member of the International Military Sport Council.

Key words: military pentathlon, obstacle course, training methodology, cadets.

Постановка проблеми. Військове п'ятиборство – це вид спорту, метою якого є залучення всіх категорій військовослужбовців до регулярних занять спортом, удосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості) та професійно важливих військово-прикладних навичок у подоланні перешкод, прискореному пересуванні, плаванні з перешкодами, метанні гранат, стрільбі. До програми змагань із військового п'ятиборства входять: стрільба, подолання смуги перешкод, плавання з перешкодами, метання гранат (на дальність та точність), крос по пересіченій

місцевості [2, 5].

Військове п'ятиборство є достатньо молодим військово-прикладним видом спорту, він зародився у Франції в середині ХХ століття [7, 8]. У Збройних Силах України цей вид почав активно розвиватися у 90-х роках минулого століття, але у зв'язку із реформуванням Збройних Сил України з 2003 року представники України припинили брати участь у міжнародних змаганнях, що призвело до припинення розвитку військового п'ятиборства. Відродження цього виду відбулося у 2015 році завдяки активному сприянню військового керівництва фізичної підготовки і спорту Міністерства оборони України. З 2016 року щорічно проводяться чемпіонати Збройних Сил України із військового п'ятиборства, кращі військовослужбовці беруть участь у міжнародних змаганнях, удосконалюється навчально-матеріальна база для проведення тренувань та змагань з військового п'ятиборства, зростає популярність даного виду спорту серед курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) [2]. Сьогодні цей вид спорту входить до програми змагань Міжнародної ради військового спорту (CISM); з військового п'ятиборства проводяться чемпіонати Збройних Сил України, Регіональні чемпіонати CISM чемпіонати світу та Всесвітні ігри серед військовослужбовців [3, 5, 10]. В чемпіонатах світу беруть участь команди з понад 30 країн; змагання проводяться як серед чоловіків, так і жінок. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню популярності даного виду спорту серед курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (ХНУПС), збільшенню кількості членів збірної команди з військового п'ятиборства. Наведене вище підкреслює актуальність обґрунтування та розробки ефективних методик навчання курсантів окремих дисциплін військового п'ятиборства.

Аналіз літературних джерел [2, 4, 6, 7] свідчить, що з метою формування психофізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності ефективним є впровадження в освітній процес із фізичної підготовки ВВНЗ військово-прикладних видів спорту, зокрема військово-спортивних багатоборств. Є. Н. Приступою та С. В. Романчуком [6] проаналізовано вплив занять військовими багатоборствами і військово-прикладними видами спорту на роботу систем організму військовослужбовців та виявлено залежність між особливостями військово-професійної діяльності військовослужбовців та їх результатами у виконанні вправ військових багатоборств. І. Р. Лотоцький, зі співавторами [5] зазначають, що фізичні вправи, схожі за своїм впливом на професійні дії та фізичні навантаження військовослужбовців різних військових спеціальностей, можуть служити важливим засобом вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості. Далі вчені вказують, що серед засобів, які сприяють розвитку необхідних фізичних і психологічних якостей, формуванню прикладних навичок, з великим успіхом можуть застосовуватись вправи військово-прикладних видів спорту, спортивних багатоборств. А. С. Андрес та М. М. Линець [1], досліджуючи проблему вдосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу, стверджують про високу ефективність цього військово-прикладного виду спорту у формуванні фізичної готовності курсантів до професійної діяльності. Ефективність військового п'ятиборства щодо вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів Збройних Сил України довів у своїх дослідженнях О. В. Ролук [7, 10]. Досліджуючи спортивний аспект впровадження військового п'ятиборства до ВВНЗ і підготовки військових п'ятиборців, Д. Ленарт зі співавторами [3], зазначають про позитивний вплив занять військовим п'ятиборством на розвиток і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок у курсантів, навіть в умовах недостатньої забезпеченості навчально-матеріальною базою. Разом із тим, досліджень, присвячених методикам навчання курсантів-п'ятиборців проведено недостатньо.

Мета роботи: розкрити особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які у процесі навчання у ВВНЗ займаються військовим п'ятиборством.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне моделювання, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба у 2019 році. У дослідженні взяли участь курсанти (чоловіки) 1–5 курсів віком 18–25 років, які були членами збірної команди університету з військового п'ятиборства (n=20).

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з Міжнародними правилами змагань з військового п'ятиборства смуга перешкод має довжину 500 м та 20 перешкод (рис. 1). Кожна доріжка смуги перешкод повинна мати ширину не менше 2 м (оптимальна ширина – 2,5 м). Лінії, що позначають початок та закінчення перешкоди, є частиною самої перешкоди. Форма смуги перешкод у ході будівництва визначається залежно від наявності вільного місця за умови відсутності перешкод на її заокругленні [8].

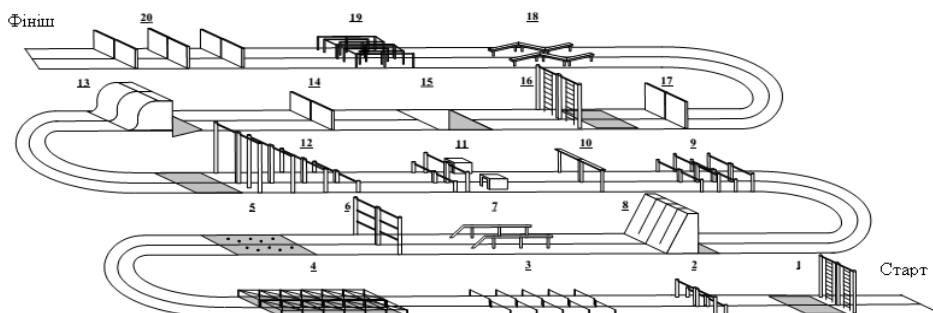


Рис. 1. Схема смуги перешкод у військовому п'ятиборстві

Кожен спортсмен повинен бігти тільки по своєму напрямку. Спосіб подолання кожної перешкоди визначено [2]. Якщо перешкоду подолано неправильно, суддя вказує червоним прапорцем і звуковим сигналом (голосом) спортсмену на повторне його подолання. Форма одягу: спортивна куртка або футболка з довгими рукавами, спортивні штани і спортивне взуття, за винятком «шиповок».

Нижче наведемо основні положення методики навчання подолання смуги перешкод. Результати подолання смуги перешкод залежать від швидкості бігу по дистанції і техніки подолання окремих перешкод, рівня розвитку фізичних і вольових якостей курсантів. Основу техніки подолання окремої перешкоди становлять розбіг, поштовх, політ (опора на перешкоду) і приземлення. Від правильного виконання цих елементів безпосередньо залежить результат виконання всієї вправи.

Біомеханічний аналіз техніки подолання перешкод, аналіз часових показників бігу по відрізках дистанції свідчать, що під час виконання вправи у п'ятиборців відбувається чергування прискорених та уповільнених рухів. При цьому ациклічні дії виникають на тлі уповільненого бігу, а за ациклічними діями відбувається прискорений рух. Майстерність п'ятиборця полягає в умінні підтримувати обрану під час бігу швидкість під час виконання ациклічних дій і максимально підвищувати її у заключній фазі. Рациональна техніка подолання перешкод і високі часові показники виконання вправи базуються на вмінні курсанта здійснювати безперервний швидкий поступальний рух за рахунок мінімальних затримок в опорних елементах техніки подолання перешкод, вибирати оптимальні «кути атаки» перешкод, забезпечувати єдиний ритм бігу і подолання перешкод, а також мінімальне коливання центра маси тіла по вертикалі, економити енергію і досягати плавності рухів, використовуючи для цього сили інерції.

В цілому вправу розділяють на такі фази: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, подолання елементів смуги перешкод і фінішування. Для швидкого стартового розбігу необхідно, щоб корпус спортсмена був нахилений уперед, центр маси його тіла виходив за площу опори і тим самим сприяв наростанню швидкості. Під час опорних поштовхів має бути граничне випрямлення ніг у колінних суглобах. Тоді сила реакції опори, не розкладаючись на складові, через суглоби ніг повністю передається тілу, що сприяє досягненню максимальної швидкості. Хорошому розбігу сприяє енергійна робота рук у такт руху ніг.

Під час бігу по дистанції корпус спортсмена повинен бути прямим або злегка (на 8–10 град.) нахиленим уперед, адже зайвий нахил тулуба зменшує амплітуду руху ніг, довжину кроку, викликає напруження м'язів тулуба. В разі відхилення корпусу назад дещо збільшується довжина кроку, але погіршується відштовхування. Робота рук під час бігу повинна бути з невеликою амплітудою, м'якою та економічною. Для ніг характерною є пружна й еластична їх постановка передньою частиною стопи якомога ближче до проекції центра маси тіла. Ритм дихання залежить від темпу руху; видих має бути активнішим, ніж вдих.

Порядок подолання елементів смуги перешкод детально розкрито у наших попередніх дослідженнях [2]. Перед фінішем спортсмен повинен врахувати свої резервні можливості та визначити, за скільки метрів до кінця дистанції починати фінішне прискорення. Біг закінчується кидком на фінішну стрічку (перетинанням фінішної лінії).

Виходячи із загального біомеханічного аналізу рухів під час подолання перешкод тренер і спортсмен повинні усвідомити: найменші коливання загального центра маси тіла дозволяють зменшити енергетичні витрати спортсмена; зменшення кута вильоту сприяє зменшенню часу подолання перешкоди; зменшення часу опори на перешкоду забезпечує збільшення швидкості руху вперед; зниження центра маси тіла покращує стійкість спортсмена; розташування центра маси тіла над площею опори або попереду її дозволяє швидко набрати швидкість після подолання перешкоди, використання сил інерції полегшує подолання перешкоди. Перш ніж приступити до вивчення техніки подолання смуги перешкод курсанти повинні ознайомитися з умовами та правилами виконання вправи, заходами безпеки під час подолання перешкод, з обладнанням смуги перешкод. Вивчення техніки подолання окремої перешкоди, як правило, починають із подолання горизонтальних перешкод, потім вивчають техніку подолання вертикальних і насамкінець перешкод із вузькою опорою. Під час ознайомлення курсантів із технікою подолання перешкоди слід показати їм різні способи подолання даної перешкоди, пояснити основи техніки, звернувши особливу увагу на необхідність сильного розбігу, потужного поштовху перед подоланням перешкоди і технічного приземлення, узгодженої роботи рук, ніг і дихання. Під час вивчення та вдосконалення техніки подолання перешкоди слід використовувати підготовчі стрибково-бігові вправи.

По черзі в парах курсанти долають перешкоду. Після кожної спроби тренер вказує на помилки кожного, після чого приступає до вдосконалення техніки подолання перешкоди потоком. Перешкода долається в повільному темпі, головна увага приділяється вільному розгону і правильній техніці подолання. Поступово темп тренування збільшується, вправи з подолання перешкоди багаторазово повторюються. Тільки інтенсивним тренуванням досягаються правильна координація рухів, спритність і швидкість. Наприкінці тренування на даній перешкоді рекомендується провести змагання між парами або естафету на час. У тій же послідовності опановується техніка подолання й інших перешкод, потім техніка подолання відрізків смуги перешкод і вправа в цілому. При цьому курсант повинен прагнути підтримувати ритм і збільшувати темп бігу, тобто дотримуватися певної кількості кроків між перешкодами і приділяти увагу злагодженій роботі рук, ніг, корпусу і диханню.

Висновки. 1. Розкрито основні положення методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, яка сприятиме покращанню їх результатів у цій дисципліні та у змаганнях з військового п'ятиборства в цілому. 2. Аналіз виступів курсантів ХНУПС на чемпіонатах Збройних Сил України останніх років засвідчила ефективність запропонованої методики – збірна команда університету в 2018 та 2019 роках посіла перше місце. 3. Спостереження за курсантами, які є членами збірної команди Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба з військового п'ятиборства, регулярно і систематично беруть участь у тренувальній та змагальній діяльності, свідчить, що у цих курсантів, окрім значного

підвищення рівня фізичної підготовленості, суттєво покращилися показники навчальної на службовій діяльності. Це дозволяє стверджувати про ефективність занять військовим п'ятиборством щодо покращання працездатності курсантів та результативності їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається обґрунтувати та впровадити в освітній процес з фізичної підготовки методику розвитку рухових якостей курсантів засобами військового п'ятиборства та перевірити її ефективність.

Література

1. Андрес А. С., Линець М. М. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : метод. посіб. Львів, 2006. 76 с.
2. Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань : навч.-метод. посібник / О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]. Житомир : ЖБИ, 2017. 172 с.
3. Ленарт Д., Романчук С., Андрес А., Лесько О., Романів І. Оптимізація навчально-тренувального процесу військових п'ятиборців в умовах недостатнього навчально-матеріального забезпечення // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : КПУ ім. І. Огієнка. 2019. Вип. 13 (2019), С. 40–45.
4. Лодьяев Н. Ф. Военное троеборье. М. : Воениздат, 1988. 256 с.
5. Лотоцький І., Пилипчук І., Романів І., Островський М., Полегойко М. Удосконалення процесу підготовки військових п'ятиборців з використанням специфічних тренувальних засобів [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. 2017. № 6 (82). С. 18–26. – Режим доступу : <http://sportscience.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/653/632>.
6. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 223–230.
7. Ролук О. В., Лойко О. М. Військове п'ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців. Матеріали доповідей міжнародної науково-технічної конференції «Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ» (Львів, 14–16 травня 2014 р.). Львів: АСВ, 2014. С. 263–267.
8. Юр'єв С. О. Формування та розвиток військового п'ятиборства як окремого виду спорту // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11 (93) 17. С. 138–142.
9. Юр'єв С. О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9 (103) 18. С. 102–106.
10. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V. et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. Journal of Physical Education and Sport, 16(1), 132–135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.

Reference

1. Andres A. S., Linets M. M. "Fizichna pidgotovka bagatobortsiv viyskovo-sportivnogo kompleksu" : metod. posib. Lviv, 2006. 76 s.
2. "Vijskove p'yatiborstvo. Orghanizacija ta metodyka provedennja navchaljno-trenuvalnykh zanjatj i zmaghanj" / O. O. Starchuk, K. V. Prontenko, V. V. Prontenko [ta in.]. Zhytomyr : ZhVI, 2017. 172 s.
3. Lenart D., Romanchuk S., Andres A., Lesko O., Romaniv I. "Optimizatsiya navchalno-trenuvalnogo protsesu viyskovih p'yatibortsiv v umovah nedostatnogo navchalno-materialnogo zabezpechennja" // Visnik Kam'yanets-Podilskogo natsionalnogo universitetu Imeni Ivana Ogienka. Fizichne viovannja, sport i zdorov'ja lyudini. Kam'yanets-Podilskiy : KPNV im. I. Ogienka. 2019. Vip. 13 (2019), S. 40–45.
4. Lodyaev N. F. "Voennoe troebore". M. : Voenizdat, 1988. 256 s.
5. Lototskiy I., Pilipchak I., Romaniv I., Ostrovskiy M., Polegoiko M. "Udoskonalennja protsesu pidgotovki viyskovih p'yatibortsiv z vikoristannyam spetsifichnih trenuvalnih zasobiv" [Elektronniy resurs] // Sportivna nauka Ukraini. 2017. № 6 (82). S. 18–26. – Rezhim dostupu : <http://sportscience.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/653/632>.
6. Prystupa Je. N., Romanchuk S. V. "Vijskovi baghatoborstva ta vijskovo-prikladni vydy sportu v systemi pidghotovky fakhivciv Zbrojnykh Syl Ukrainy". Visnyk Kam'janecj-Podiljskogho nac. un-tu imeni Ivana Oghijenka. Serija: Fizychne vykhovannja, sport ta zdorov'ja ljudyiny. 2012. Vyp. 5. S. 223–230.
7. Roljuk O. V., Lojko O. M. "Vijskove p'yatiborstvo jak zasib formuvannja vijskovo-prikladnykh jakosteij vijskovosluzhbovciv". Materialy dopovidej mizhnarodnoji naukovu-tehnicnoji konferenciji "Perspektyvy rozvytku ozbrojennja i vijskovoji tekhniki Sukhoputnykh vijsjk" (Lviv, 14–16 travnja 2014 r.). Lviv: ASV, 2014. S. 263–267.
8. Yur'ev S. O. Formuvannja ta rozvitok viyskovogo p'yatiborstva yak okremogo vidu sportu // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogicnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizicnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). 2017. Vip. 11 (93) 17. S. 138–142.
9. Yur'ev S. O. Analiz fizicnoyi pidgotovlenosti kursantiv, yaki pid chas navchannja zaymalisya u sektsiji z viyskovogo p'yatiborstva // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogicnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizicnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). 2018. Vip. 9 (103) 18. S. 102–106.
10. Rolyuk, A., Romanchuk, S., Romanchuk, V., Boyarchuk, A., Kyrpenko, V., Afonin, V. et al. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. Journal of Physical Education and Sport, 16(1), 132–135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.

УДК 615.83-055.1:616.383

П. В. Яворський
Житомирський медичний інститут,
А. Р. Пекарська
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК 20-30 РОКІВ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ОБСТРУКТИВНИЙ БРОНХІТ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

У статті обґрунтовано комплексну фізичну терапію жінок 20-30 років, хворих на хронічний обструктивний бронхіт на поліклінічному етапі. Високий відсоток інвалідизації хворих при хронічному обструктивному бронхіті привертає увагу великої кількості фахівців до вивчення цієї проблеми і пошуку нових ефективних методів.

Ключові слова: комплексна фізична терапія, жінки 20-30 років, хворі на хронічний обструктивний бронхіт, поліклінічний етап.

Яворський П. В., Пекарська А. Р. Комплексная физическая терапия женщин 20-30 лет, больных хроническим обструктивным бронхитом на поликлиническом этапе.

В статье обоснована комплексную физическую терапию женщин 20-30 лет, больных хроническим обструктивным бронхитом на поликлиническом этапе. Высокий процент инвалидизации больных при хроническом обструктивном бронхите привлекает внимание большого количества специалистов к изучению этой проблемы и поиска новых эффективных методов.

Ключевые слова: комплексная физическая терапия, женщины 20-30 лет, больные хроническим обструктивным бронхитом, поликлинический этап.

Yavorsky P. V., Pekarska A. R. Complex physical therapy of women 20-30 years old with chronic obstructive bronchitis at the polyclinic stage.

The article substantiates complex physical therapy of women 20-30 years old with chronic obstructive bronchitis at the polyclinic stage. The high percentage of disability of patients with chronic obstructive bronchitis attracts a large number of specialists to study this problem and find new effective methods.

The high prevalence of chronic obstructive pulmonary disease, the lack of effectiveness of existing treatments and prevention, and the increasing level of disability at working age determine chronic obstructive pulmonary disease as one of the most pressing problems in modern clinical pulmonology, cause the need to study the mechanisms of treatment and mechanisms of treatment.

The main goal of physical therapy of patients with chronic obstructive bronchitis is to achieve a stable remission of the disease, which provides for the maximum elimination of clinical symptoms of the disease, reducing the activity of the inflammatory process in the bronchi, improving the immune reactivity of the body, normalization of the general activity of patients.

The objective of therapeutic physical culture: to improve the neurohumoral mechanisms of regulation of the process of respiration at its various levels; strengthen the respiratory muscles; increase chest excursion and vitality of the lungs; improve the drainage function of the bronchi; to activate blood and lymph circulation in the bronchopulmonary apparatus due to cardiac and extracardiac circulatory factors; to increase the adaptability of the body of patients to gradually increasing physical activity; to teach the patient the skills of managing the respiratory act; to strengthen the general tone of the patient's body and to increase its resistance to adverse environmental factors; to improve the patient's psychological status.

Key words: complex physical therapy, women of 20-30 years, patients with chronic obstructive bronchitis, polyclinic stage.

Постановка проблеми. На думку О. К. Зеніна, В. В. Потапова та Є. В. Жданова «високий відсоток інвалідизації хворих при хронічному обструктивному бронхіті привертає увагу великої кількості фахівців до вивчення цієї проблеми і пошуку нових ефективних методів. Аналіз літературних джерел і спостереження за процесом фізичної реабілітації в санаторії дозволив виявити недоліки в методиці проведення оздоровчих занять при хронічних неспецифічних захворюваннях легень і показав необхідність її удосконалення» [4, с. 126].

К. Є. Іщейкін, Т. В. Настрога, М. М. Потяженко, Н. Л. Соколюк, Н. О. Люлька зазначають, що «значна поширеність хронічного обструктивного захворювання легень, недостатня ефективність існуючих методів лікування і профілактики, а також зростання рівня інвалідизації у працездатному віці визначають хронічне обструктивне захворювання легень як одну з найактуальніших проблем у сучасній клінічній пульмонології, зумовлюють необхідність вивчення механізмів патогенезу та розробки нових способів лікування» [5, с. 126].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією хворих на хронічний обструктивний бронхіт розглядали такі вчені та автори Є. В. Бандуріна, О. М. Шпитальна [1], В. М. Березов, В. М. Васильєв, Є. І. Дзись, В. М. Жебель, І.П. Кайдашев, В. А. Капустник, І. Ф. Костюк, С. Й. Крижанівська, М. А. Оринчак, М. С. Расін, В. М. Федосєєва, Т.А Хамазюк, О. А. Хренов, О. О. Якименко [2], І. Григус, М. Майструк [3], О. К. Зенін, В. В. Потапов, Є. В. Жданов [4], К. Є. Іщейкін, Т. В. Настрога, М. М. Потяженко, Н. Л. Соколюк, Н. О. Люлька [5], М. І. Майструк [6], В. П. Мурза [7], В. Г. Петров, О. В. Без'язична, О. В. Клітар [8], Л. А. Рубан [9].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні комплексної фізичної терапії жінок 20-30 років, хворих на хронічний обструктивний бронхіт на поліклінічному етапі.

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

Результати дослідження. У підручнику «Внутрішні хвороби», авторами якого є В. М. Березов, В. М. Васильєв, Є. І. Дзись, В.М. Жебеля, І. П. Кайдашев, В. А. Капустник, І. Ф. Костюк, С. І. Крижанівська, М. А. Оринчак, М. С. Расін, В.М. Федосєєва, Т. А. Хамазюк, О. А. Хренов та О. О. Якименко зазначається, що «хвороби органів дихання займають четверте місце в структурі патології людини, яка обумовлює тимчасову та повну втрату працездатності та смертність, після серцево(судинних, онкологічних та травматичних хвороб)» [2, с. 10].

Головною метою фізичної терапії хворих на хронічний обструктивний бронхіт, наголошує В. П. Мурза, є досягнення стійкої ремісії захворювання, яка передбачає максимальну ліквідацію клінічних симптомів хвороби, зниження активності запального процесу в бронхах, поліпшення імунної реактивності організму, нормалізацію загальної активності хворих [7, с. 48]. Не менш важливою метою є відновлення функціональної і соціальної дієздатності пацієнтів.

Фізичні вправи, на думку Л. А. Рубан, підвищують тонус центральної нервової системи, сприятливо впливають на нервово-регуляторні механізми керування вегетативними функціями організму, підсилюють моторно-вісцеральні рефлексії, активізують органічні взаємозв'язки між рухом і диханням [9, с. 94].

Як вважають І. Григус та М. Майструк, «надзвичайно важливою ланкою фізичної реабілітації є комплексність при проведенні реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень, а також оцінка її ефективності» [3, с. 90]. Вчені вказують, що «основні завдання повинні враховувати вплив на такі показники як: фізичну детренованість, відносну соціальну ізоляцію, порушення настрою (особливо депресію), втрату м'язової маси і зниження маси тіла» [3, с. 90].

На думку Л. А. Рубан «застосування фізичних вправ може сприяти нормалізації порушеної дихальної функції» [9, с. 95]. Науковець вказує, що «в основі механізму нормалізації лежить перебудова патологічно зміненої регуляції функції органів зовнішнього дихання. Кінцевий апарат інтерорецепторів, що відновлюється при регенерації, створює передумови для нормалізації рефлексорної регуляції дихання» [9, с. 95].

На думку В. Г. Петрова, О. В. Без'язичної та О. В. Клітар завданням лікувальної фізичної культури [8, с. 52]:

- поліпшити нейрогуморальні механізми регуляції процесу дихання на різних його рівнях;
- зміцнити дихальні м'язи;
- збільшити експірацію грудної клітини та життєву ємність легенів;
- поліпшити дренажну функцію бронхів;
- активізувати крово- і лімфо обіг в бронхолегеновому апараті за рахунок кардіальних та екстракардіальних чинників кровообігу;
- підвищити пристосованість організму хворих до фізичних навантажень, що поступово підвищуються;
- навчити хворого навичкам керування дихальним актом;
- зміцнити загальний тонус організму хворого і підвищити його стійкість до несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- поліпшити психологічний статус хворого [8, с. 52].

М. Майструк вказує, що фізичну терапію починають на амбулаторному етапі лікування, із використанням спочатку щадного, а потім – щадно-тренувального й тренувального режимів [6, с. 84]. У щадному режимі рекомендовані ранкова гігієнічна гімнастика, дихальна гімнастика, лікувальна ходьба по рівній поверхні до 1000-2000 м на день, підйом на 4-5 поверх у темпі одна сходинка за 1-2 с. Під час щадно-тренувального режиму продовжують виконувати ті самі вправи, довжину пішохідних прогулянок збільшують до 1500-2000 м, а також можна комбінувати заняття плаванням, пішим туризмом, рухливими іграми, заняттям на стежці здоров'я, прогулянками на лижах [8, с. 84]. У тренувальному режимі активніше застосовують спортивні ігри, їзду на велосипеді, катання на човні. Цей етап пульмонологічної реабілітації рекомендовано проводити в санаторно-курортних умовах [6, с. 84].

Л. А. Рубан вказує, що фізичні вправи при їхньому лікувальному застосуванні, рефлексорно та гуморально збуджуючи дихальні центри, сприяють поліпшенню вентиляції і газообміну [9, с. 94]. Вчена підкреслює, що під впливом занять лікувальною фізичною культурою підвищується загальний тонус і поліпшується нервово-психічний стан хворого; тонізується центральна нервова система; поліпшуються нервові процеси в корі великих півкуль головного мозку і взаємодія кори і підкіркових центрів; активізуються захисні сили організму; створюється оптимальний фон для використання всіх механізмів лікувальної дії фізичних вправ. Все це є проявом тонізуючої дії лікувальної фізичної культури [9, с. 94].

М. Майструк вказує, що фізичну терапію починають на амбулаторному етапі лікування, із використанням спочатку щадного, а потім – щадно-тренувального й тренувального режимів [6, с. 84]. У щадному режимі рекомендовані ранкова гігієнічна гімнастика, дихальна гімнастика, лікувальна ходьба по рівній поверхні до 1000-2000 м на день, підйом на 4-5 поверх у темпі одна сходинка за 1-2 с. Під час щадно-тренувального режиму продовжують виконувати ті самі вправи, довжину пішохідних прогулянок збільшують до 1500-2000 м, а також можна комбінувати заняття плаванням, пішим туризмом, рухливими іграми, заняттям на стежці здоров'я, прогулянками на лижах [6, с. 84]. У тренувальному режимі активніше застосовують спортивні ігри, їзду на велосипеді, катання на човні. Цей етап пульмонологічної реабілітації рекомендовано проводити в санаторно-курортних умовах [6, с. 84].

Є. В. Бандуріна та О. М. Шпитальна вказують, що «позитивно впливають на процес одужання при хронічному обструктивному захворюванні легень такі методи, як дихальна гімнастика за О. М. Стрельниковою, сегментарний масаж, фіто- та ароматерапія» [1, с. 16].

Л. А. Рубан наводить такі лікувальні ефекти масажу: тонізуючий, актопротекторний, вазоактивний, трофічний,

метаболічний, лімфодренуючий, імуностимулюючий, седативний, анальгетичний [9, с. 95]. На думку вченої механотерапію застосовують на післялікарняних етапах реабілітації у вигляді занять на тренажерах для підвищення функцій дихальної та серцево-судинної систем і фізичної працездатності [9, с. 95].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії жінок 20-30 років, хворих на хронічний обструктивний бронхіт на поліклінічному етапі засвідчив про недостатню увагу науковців до цього питання.

Література:

1. Бандуріна Є. В., Шпитальна О. М. Застосування комплексної методики фізичної реабілітації при хронічному обструктивному бронхіті у чоловіків. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. № 6. С. 16–20.
2. Березов В. М., Васильєв В. М., Дзись Є. І., Жебель В. М., Кайдашев І. П., Капустник В. А., Костюк І. Ф., Крижанівська С. Й., Оринчак М. А., Расін М. С., Федосєєва В. М., Хамазюк Т. А., Хренов О. А., Якименко О. О. Внутрішні хвороби. Підручник для студентів стоматологічних факультетів. Полтава. ЧФ «Форміка». 2002. 344 с.
3. Григус І., Майструк М. Результати проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легенів помірного ступеня тяжкості. Спортивна медицина і фізична реабілітація, № 2, 2017. С. 88–94.
4. Зенін О. К., Потапов В. В., Жданов Є. В. Фізична реабілітація при хронічному обструктивному бронхіті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 126–129.
5. Іщейкін К. Є., Настрога Т. В., Потяженко М. М., Соколюк Н. Л., Люлька Н. О. Застосування галотерапії у комплексному лікуванні хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. Світ медицини та біології. 2013. № 2(38). С. 126–128.
6. Майструк М. І. Концептуальні основи фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ. Journal of Education, Health and Sport. 2017. 7(2). P. 738–756.
7. Мурза В. П. Фізична реабілітація. Київ: Олан, 2004. 559 с.
8. Петров В. Г., Без'язична О. В., Клітар О. В. Лікувальна фізична культура при бронхотичній формі хронічного обструктивного захворювання легенів. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 2 / 2016. С. 52–53.
9. Рубан Л. А. Диференційована комплексна фізична реабілітація при хронічному обструктивному захворюванні легенів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 12. С. 90–96.

Reference

1. Bandurina Ye. V., Shpytalna O. M. (2012) Zastosuvannia kompleksnoi metodyky fizychnoi rehabilitatsii pry khronichnomu obstruktyvnomu bronkhiti u choloivikiv [Application of a complex technique of physical rehabilitation in chronic obstructive bronchitis in men]. Pedagogika, psykholohiia ta ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sport]. № 6. pp. 16–20. (In Ukrainian).
2. Berezov V. M., Vasyliiv V. M., Dzys Ye. I., Zhebel V. M., Kaidashev I. P., Kapustnyk V. A., Kostyuk I. F., Kryzhanivska S. Y., Orynychak M. A., Rasin M. S., Fedosieieva V. M., Khamaziuk T. A., Khrenov O. A., Yakymenko O. O. (2002) Vnutrishni khvoroby. Pidruchnyk dlia studentiv stomatolohichnykh fakultetiv [Internal diseases. Textbook for students of dental faculties]. Poltava. ChF «Formika». 344 p. (In Ukrainian).
3. Hryhus I., Mastruk M. (2017) Rezultaty provedennia fizychnoi rehabilitatsii khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia leheniv pomirnogo stupenia tiazhkosti [Results of physical rehabilitation of patients with chronic obstructive pulmonary disease of moderate severity]. Sportyvna medytsyna i fizychna rehabilitatsiia [Sports Medicine and Physical Rehabilitation]. № 2. pp. 88–94. (In Ukrainian).
4. Zenin O. K., Potapov V. V., Zhdanov Ye. V. (2014) Fizychna rehabilitatsiia pry khronichnomu obstruktyvnomu bronkhiti [Physical rehabilitation in chronic obstructive bronchitis]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu. Ser. : Pedagogichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Avg. : Pedagogical Sciences. Physical education and sports]. Vyp. 118(3). pp. 126–129. (In Ukrainian).
5. Ishcheikin K. Ye., Nastroha T. V., Potiazhenko M. M., Sokoliuk N. L., Liulka N. O. (2013) Zastosuvannia haloterapii u kompleksnomu likuvanni khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen [Application of halotherapy in the complex treatment of patients with chronic obstructive pulmonary disease]. Svit medytsyny ta biolohii [The world of medicine and biology]. № 2(38). S. 126–128. (In Ukrainian).
6. Mastruk M. I. (2017) Kontseptualni osnovy fizychnoi rehabilitatsii khvorykh na KHOZL [Conceptual bases of physical rehabilitation of patients with COPD]. Journal of Education, Health and Sport. 7(2). pp. 738–756. (In Ukrainian).
7. Murza V. P. (2004) Fizychna rehabilitatsiia [Physical rehabilitation]. Kyiv: Olan. 559 p. (In Ukrainian).
8. Petrov V. H., Beziazychna O. V., Klitar O. V. (2016) Likualna fizychna kultura pry bronhotychnii formi khronichnoho obstruktyvnoho zakhvoriuvannia leheniv [Physical training in bronchotic form of chronic obstructive pulmonary disease]. Fizychna rehabilitatsiia ta rekreatsino-ozdorovchi tekhnolohii [Physical rehabilitation and recreational and recreational technologies]. № 2. pp. 52–53. (In Ukrainian).
9. Ruban L. A. (2011) Dyferentsiiovana kompleksna fizychna rehabilitatsiia pry khronichnomu obstruktyvnomu zakhvoriuvanni leheniv [Differentiated complex physical rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease]. Pedagogika, psykholohiia ta ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sport]. № 12. pp. 90–96. (In Ukrainian).

УДК 796.035–057.87:796.011.3

Яковлев А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

Кузнецова Е.Т.

доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания Национальный университет водного хозяйства и природопользования, г. Ровно, Украина

ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (анализ опыта)

Средствами физического воспитания формируется система ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивается мотивационный, информационный, функциональный и двигательный потенциал, что влияет на интеллектуальные способности, психические, морально-волевые и другие качества личности. В статье представлены основные законодательные акты и нормативные документы Республики Беларусь, регулирующие систему физического воспитания студентов. Раскрыты особенности организации образовательного процесса со студентами специальных медицинских групп в решении задач формирования культуры здоровья и здорового образа жизни. Охарактеризован количественный состав студентов специальных медицинских групп Полесского государственного университета.

Ключевые слова: учреждение высшего образования; процесс физического воспитания; студенты; специальная медицинская группа; культура; здоровый образ жизни.

Яковлев А.М., Кузнецова О.Т. Формування культури здоров'я і здорового способу життя студентської молоді в Республіці Білорусь (аналіз досвіду). Засобами фізичного виховання формується система ціннісних орієнтацій особистості на здоровий спосіб життя, забезпечується мотиваційний, інформаційний, функціональний і руховий потенціал, що впливає на інтелектуальні здібності, психічні, морально-вольові та інші якості особистості. У статті представлені основні законодавчі акти і нормативні документи Республіки Білорусь, що регулюють систему фізичного виховання студентів. Розкрито особливості організації освітнього процесу зі студентами спеціальних медичних груп у вирішенні завдань формування культури здоров'я та здорового способу життя. Охарактеризований кількісний склад студентів спеціальних медичних груп Поліського державного університету.

Ключові слова: заклад вищої освіти; процес фізичного виховання; студенти; спеціальна медична група; культура; здоровий спосіб життя.

Yakovlev Anatoly Kuznietsova Olena Formation of students' health culture and healthy way of life in the Republic of Belarus (experience analysis). Facilities of physical education are form the system of the personality valued orientations on the healthy way of life, motivational, informative, functional and motor potential, which influences on intellectual abilities, psychical, morally volitional and other personality qualities. The purpose of the research work is to generalize experience of higher education establishment "Polesky state university the Republic of Belarus" in the formation of students' health culture and healthy way of life. Basic legislative acts and normative documents the Republic of Belarus regulating the system of students' physical education are presented. The features of organization of educational process with students of special medical groups in solving the problems of developing health culture and healthy way of life are exposed. Quantitative composition of students of special medical groups in Polesky state university is described.

During the research work the trends in educational work in Polesky state university on forming of students' health culture and healthy way of life were exposed and described: a) reliance on the developed legislative and normative documents (strategies, laws, acts, conceptions, government programs) and program and methodical base (training programs, educational-methodical complex, methodical guidelines and recommendations, manuals); b) courses on creating a health-saving educational environment; c) a substantial variety of directions (informative, preventive and physical health-improving) and forms (traditional and innovative) of work; d) organization within the structural subdivisions of university (department, faculty, educational and medical center, research laboratory, preventive sanatorium, complex of modern sports facilities); e) development of the university's social partnership system with public organizations, departments, social institutions.

Key words: higher education institution; process of physical education; students; special medical group; culture; healthy way of life.

Постановка проблеми. Многочисленными исследованиями специалистов выявлено несоответствие эффективности ФВ в высшей школе уровню, предъявляемых к нему социальных требований, физкультурным и спортивным интересам, потребностям студентов (В. А. Капранова, В. А. Коледа, О. Л. Лойко и др.). В наибольшей степени это относится к учебному процессу в специальных медицинских группах (СМГ) (В. А. Коледа, Э. И. Савко и др.).

Это обуславливает необходимость разработки эффективных методик повышения уровня здоровья, культуры здорового образа жизни студентов и их интеграцию в личностно ориентированный и профессионально направленный образовательный процесс [19]. Культура здоровья студента представляет собой элемент профессиональной и

общечеловеческой культуры и включает сформированное научное здоровьесберегающее мировоззрение, разработанный механизм накопления, хранения информации о здоровье, здоровом образе жизни, технологиях оздоровления, мотивированного перевода знаний в ценности здоровья, желания и умения овладевать оздоравливающими технологиями [15, с. 5].

Для решения указанной проблемы необходимо рационально использовать в процессе ВФ студентов СМГ оздоровительную систему, отвечающую ряду требований: специфика учреждения высшего образования (УВО), кадровое и методическое обеспечение, востребованность у студентов, средство их мотивации к практико-ориентированным физкультурно-оздоровительным занятиям, возможность эффективно развивать профессионально значимые физические качества [10, 11].

В статье обобщен опыт работы УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ, Беларусь) – партнера Национального университета водного хозяйства и природопользования, с администрацией которого подписан договор о сотрудничестве в сферах образования, науки и культуры. Географическая близость двух стран и культурные традиции народов, продолжительное сотрудничество университетов обусловили совпадающие подходы к формированию культуры здоровья и здорового образа жизни участников образовательного процесса в высшей школе. Интерес представляет также положительная динамика количества студентов СМГ на протяжении обучения в ПолесГУ.

Анализ последних исследований и публикаций. В Беларуси, вследствие совпавших по времени трансформационных процессов в экологическом, экономическом и политическом развитии резко обострилась демографическая ситуация и с 1995 года установился режим воспроизводства населения, не обеспечивающий простого замещения поколений людей [2, 8, с. 23]. Проведенный анализ уровня общей заболеваемости населения за период с 2011 по 2018 годы свидетельствует о тенденции к ее снижению практически в два раза [18, с. 133]. В тоже время вызывает тревогу рост онкологических больных, число которых увеличилось за аналогичный период с 42300 случаев до 52600 [18, с. 138].

В настоящее время количество молодых людей, включенных по состоянию здоровья в СМГ, в Республике Беларусь составляет от 20% до 50% от общего числа занимающихся в учебных заведениях. У педагогов Белорусских учреждений высшего образования (О. В. Климович, А. Н. Королевич, Т. В. Мискевич, Э. И. Савко, Т. Е. Старовойтова и др.) наибольшее опасение вызывает тот факт, что их количество неуклонно растет. Ученые О. З. Блават, И. Р. Бондар, С. В. Гаркуша, Г. П. Грибан, А. Д. Дугобай, Л. И. Иванова, Н. А. Носко, С. И. Присяжнюк, Л. П. Суценко и др. отмечают подобную тенденцию в Украине.

Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич подтверждают данные об увеличивающейся численности студентов СМГ, при этом остается неизменной тенденция преобладания заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, заболеваний органов зрения, почек и желудочно-кишечного тракта [17]. В частности, в Могилевском государственном университете имени А. А. Кулешова количественный состав СМГ за последние 20 лет возрос с 16 до 36,4%. В период с 1996 года по 2006 годы наибольшее число заболеваний относилось к органам зрения (29%), на втором месте по частоте случаев были заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (23%), далее по 19% – мочеполовая система и желудочно-кишечный тракт, а в прочие, составляющие 10%, попали заболевания щитовидной железы, ожирение, сахарный диабет и др. С 2006 по 2016 годы структура заболеваний изменилась. Наибольший процент показали заболевания опорно-двигательного аппарата (30,7%), на втором месте заболевания органов зрения (29,3%), затем заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (21,6%), мочеполовая система и желудочно-кишечный тракт (13,9%) [17].

За время обучения у студентов высшей школы происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными факторами, связанными с организацией обучения, так и субъективными факторами, зависящими от личности студента. К моменту окончания вуза только 20% выпускников могут считаться практически здоровыми [12, с. 11].

В контексте нашего исследования также большой интерес представляют диссертационные работы белорусских авторов (Л. Н. Башкова, Т. С. Демчук, И. И. Капалыгина, В. В. Клинов, Н. В. Самусева и др.).

Сегодняшние реалии демонстрируют возрастание негативного влияния окружающей среды на уровень здоровья учащейся и студенческой молодежи. Полесье – регион с наиболее угрожающей ситуацией в Украине, Республике Беларусь и Европе. В результате аварии на Чернобыльской АЭС территория белорусского и украинского Полесья подверглась глобальному загрязнению радиоактивными изотопами. Последствия катастрофы серьезнейшим образом затронули все сферы жизнедеятельности региона. В. М. Наскаловым теоретически разработана и практически обоснована система эколого-ориентированного физического воспитания в учреждении высшего образования [13, с. 15].

Анализ научной литературы раскрыл актуальность вопросов формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи, ее специфические особенности, связанные с профессиональными требованиями, потенциальные возможности влияния образовательной среды на овладение студентами умениями и навыками здоровьесбережения. Деятельность УВО в новой социокультурной ситуации требует организации обучения и воспитания на основе принципов здоровьесберегающей педагогики [12, 18], формирование новых представлений о «теле» и «телесности» человека, где дидактические стратегии обращены на телесность и соматизацию, единство наук о природе и человеке [20]. Современные тенденции формирования телесного здоровья студентов в социуме образовательного пространства раскрыты в статьях [20, 21].

В научных работах ученые подчеркивают, что сегодня важно не только пропагандировать культуру здоровья и здорового образа жизни в молодежной среде, но и сочетать ограничительные и разъяснительные меры, индивидуальные и коллективные методы работы, использовать разнообразные формы поощрения обучающихся [12, с. 2].

Цель. Обобщить опыт учреждения высшего образования Полесский государственный университет Республики Беларусь по формированию у студентов культуры здоровья и здорового образа жизни.

Задачи: 1. Ознакомить с основными законодательными актами и нормативными документами Республики Беларусь, регулирующими систему физического воспитания студентов.

2. Раскрыть особенности организации образовательного процесса со студентами СМГ в решении задач формирования культуры здоровья и здорового образа жизни.

3. Охарактеризовать количественный состав студентов СМГ ПолесГУ.

Изложение материала исследования. В последние годы в Республике Беларусь разработаны нормативно правовые акты, касающиеся сохранения и укрепления здоровья молодежи, изданы ряд документов, направленные на совершенствование системы физического воспитания студентов:

– Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями);

– Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12.04.2016 № 303 (с изменениями и дополнениями);

– типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 26.06.2017 г. регистрационный № ТД-СГ. 025/тип;

– инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 № 130;

– постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения»;

– постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.06.2014 № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения, обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры»;

– постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.06.2014 № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47»;

– правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденные Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 № 61.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 17.05.2017 № 35 внесены изменения в СанПиН. Данным постановлением снимается ограничение по минимальной наполняемости СМГ. Согласно пункту 114 СанПиН наполняемость специальной группы должна быть не более 12 учащихся [5].

Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [4, 6]. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Дополнительные виды обучения», является обязательной для студентов непрофильных специальностей при реализации образовательных программ высшего образования I ступени в дневной форме получения образования. Учебные занятия планируются в течение периода обучения студентов в университете за исключением выпускного курса. Образовательный процесс в специальном учебном отделении осуществляется на основании учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура» для групп специального учебного отделения [7] и направлен на:

– избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

– формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

– укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [7].

Процентное соотношение студентов СМГ к общему количеству студентов дневной формы обучения в ПолесГУ представлено в табл. 1.

Таблица 1

Процентное соотношение студентов СМГ к общему количеству студентов дневной формы обучения в ПолесГУ, в %

Факультеты университета	БФ (банковский)		ЭФ (экономический)		БФ (биотехнологический)		Всего	
	2018/ 2019	2019/ 2020	2018/ 2019	2019/ 2020	2018/ 2019	2019/ 2020	2018/ 2019	2019/ 2020
Учебный год								

I	4,47	8,44	4,50	8,51	11,48	8,80	6,26	8,55
II	6,36	6,83	3,61	4,67	9,73	10,74	6,68	7,34
III	6,76	6,20	2,06	2,47	10,11	9,26	6,42	6,26
Всього	5,93	7,09	3,44	5,78	10,49	9,60	6,46	7,41

Аттестация студентов обучающихся в специальных учебных отделениях («зачет» в каждом семестре на протяжении трех курсов), проводится по общим требованиям, с учетом их медицинских показаний. В соответствии с требованиями учебной программы для групп специального учебного отделения, осуществляется распределение студентов по группам (табл. 2, рис.1, 2):

– в группе «А» занимаются студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопию;

Таблица 2

Количественный состав студентов ПолесГУ специальной медицинской группы по группам заболеваний
(на начало учебного года, %)

Группы заболеваний	СМГ А		СМГ Б		СМГ В		Всего	
Учебный год	2018/2019	2019/2020	2018/2019	2019/2020	2018/2019	2019/2020	2018/2019	2019/2020
I курс	70,00	59,52	3,33	9,52	26,67	30,95	32,61	39,62
II курс	59,38	62,86	6,25	8,57	34,37	28,57	34,78	33,02
III курс	80,00	48,28	6,67	3,45	13,33	48,28	32,61	27,36
Всего I-III курсы	69,56	57,55	5,43	7,55	25,00	34,91	100	100

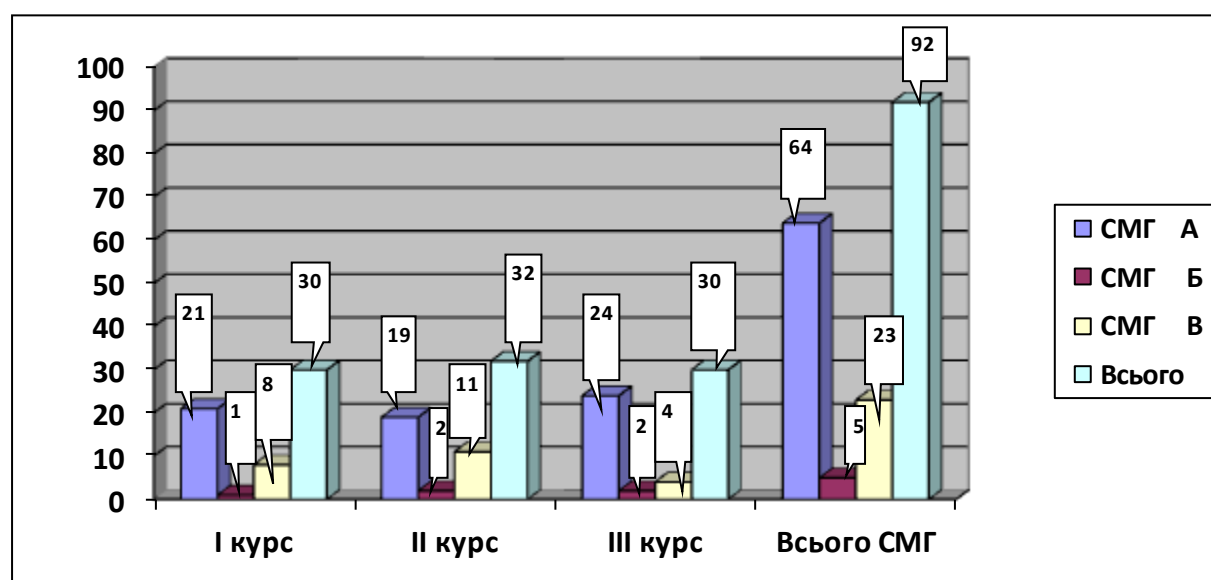


Рис. 1. Количественный состав студентов специальной медицинской группы ПолесГУ по группам заболеваний в I семестре 2018/19 уч.г.

– в группе «Б» объединены студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), с нарушениями жирового, водно-солевого обмена и заболеваниями почек;

– в группе «В» заболевания студентов связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

По результатам статистического анализа, проведенного в рамках исследования в ПолесГУ, очевидно преобладание девушек (69,81%) в общей численности студентов, занимающихся в СМГ (табл. 3). Наши исследования дополняют данные преподавателей факультета организации здорового образа жизни ПолесГУ в 2012 году – 80 % девушек в СМГ [9]. Уменьшение к третьему курсу численности студентов, занимающихся в СМГ, свидетельствует о том, что должное внимание уделяется корректровке физического состояния и улучшению здоровья студентов [9].

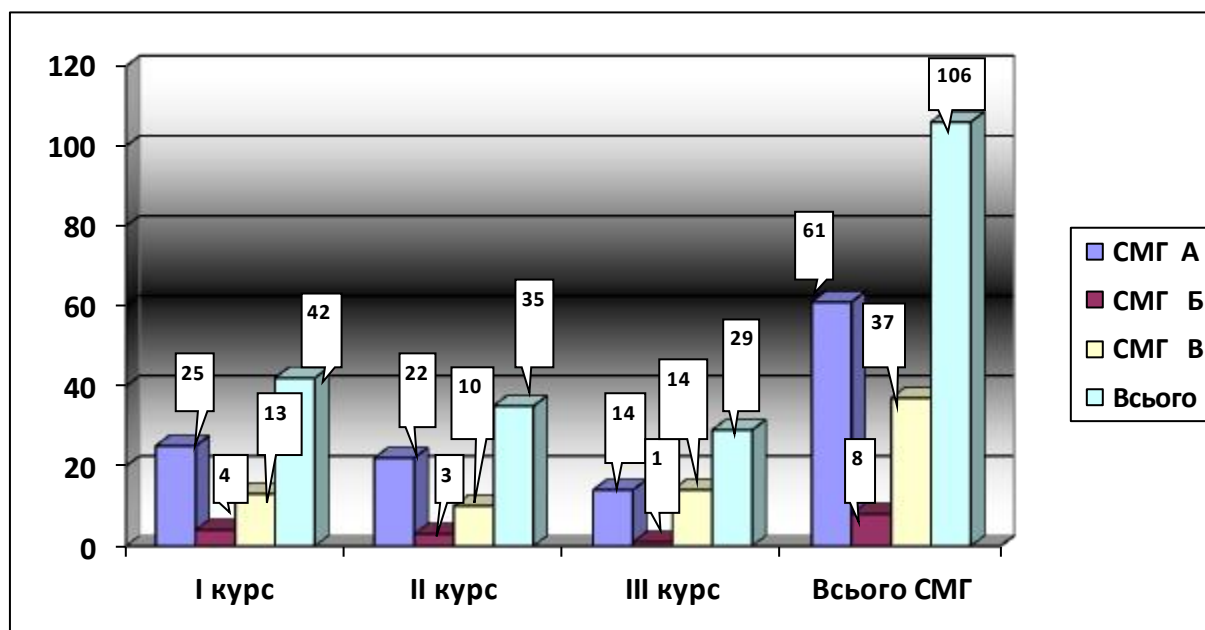


Рис. 2. Количественный состав студентов специальной медицинской группы ПолеськГУ по группам заболеваний в I семестре 2019/20 уч.г.

Таблица 3

Состав студентов специальной медицинской группы ПолеськГУ по гендерным различиям (на начало учебного года, %)

Группы заболеваний		СМГ А		СМГ Б		СМГ В		Всего	
Учебный год		2018/ 2019	2019/ 2020	2018/ 2019	2019/ 2020	2018/ 2019	2019/ 2020	2018/ 2019	2019/ 2020
I курс	Муж.	80,00	60,00	—	—	20,00	40,00	43,48	31,25
	Жен.	65,00	59,38	5,00	12,50	30,00	28,12	28,98	43,24
II курс	Муж.	87,50	66,67	—	13,33	12,50	20,00	34,78	46,88
	Жен.	50,00	60,00	8,33	5,00	41,67	35,00	34,78	27,03
III курс	Муж.	100	85,71	—	—	—	14,29	21,74	21,87
	Жен.	76,00	36,36	8,00	4,55	16,00	59,09	36,23	29,73
Всего	Муж.	86,96	68,75	—	6,25	13,04	25,00	100	100
	Жен.	63,77	52,70	7,25	8,11	28,99	39,19	100	100

По убеждению преподавателей, занимающихся со студентами СМГ, этому способствует так же пробуждение у студенческой молодежи желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; формирование знаний о негативных факторах риска для здоровья студентов (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания); культивирование потребности студента в готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены, индивидуальная заинтересованность и желание студентов перейти из СМГ в подготовительную группу и заниматься со своими друзьями [14, 16]. Для этого студенты дополнительно консультируются с врачами и проходят лечение. В университете функционирует целый комплекс медицинских учреждений [3].

Санаторий-профилакторий является структурным подразделением ПолеськГУ и предназначен для оказания лечебных и оздоровительных услуг студентам, обучающимся на дневной форме. Научно-исследовательская лаборатория лонгитудинальных исследований оказывает услуги по гематологической, биохимической, иммунологической и генетической лабораторной диагностике. Учебно-медицинский центр – консультацию врачей-специалистов и различные процедуры и услуги (электролечение, функциональную диагностику, светолечение, ингаляционную терапию и др.)

Упорядоченной системой дидактических средств, отражающих теоретические и организационно-методические основы физической культуры в СМГ, требования, а также формы контроля подготовки студентов в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь, является учебно-методический комплекс [7]. Возрастает роль библиотеки в научно-информационном сопровождении образования. Благодаря услугам электронного обслуживания растет количество пользователей, поскольку библиотека сегодня как ключевой информационный центр расширяет свои традиционные функции, трансформируя весь комплекс услуг для как можно более полного удовлетворения потребностей различных категорий пользователей, в том числе и удаленных. Указанное в полной мере касается и научно-информационного сопровождения учебных занятий студентами СМГ.

В университете ведется работа по созданию безбарьерной среды жизнедеятельности инвалидов и физически ослабленных лиц [1]. Безбарьерная среда жизнедеятельности – это условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного передвижения (в том числе пешком, на колясках, личном и общественном транспорте); доступа в здания и сооружения, передвижения и деятельности внутри этих объектов; получения гражданами полного комплекса услуг

и информации [1]. Е. Т. Кузнецова в соответствии с программой стажировки в ПолесГУ 05.12.2019 г. посетила фестиваль инклюзивного творчества «Мир один для всех», приуроченного к Международному дню инвалидов, который традиционно проводится в стенах ПолесГУ. Концертная программа фестиваля подготовлена учащимися учреждений образования города Пинска при активном содействии и поддержке сотрудников и студентов факультета организации здорового образа жизни.

Доцентом А. Н. Яковлевым разработана научная целостная личностно-ориентированная концепция и теоретические положения, базирующиеся на модульных телесно-оздоровительных технологиях, позволяющих существенно повысить самомотивацию, физическое развитие, физическую подготовленность в парадигме современного образовательного процесса по физическому воспитанию в социуме Республики Беларусь [20]. Авторские исследования проблемы телесности привели к обоснованию здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий в регионах Республики Беларусь (в том числе, Брестской области) за счет применения принципиально новых экономически обоснованных оздоровительных технологий и сервисных услуг [20].

Разработанные учеными вопросы совершенствования системы физического воспитания в учебных заведениях способствовали некоторому улучшению показателей здоровья и культуры здорового образа жизни, но проблема не полностью решена с позиций эффективного внедрения здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий и гуманизации социокультурных ориентаций (акцент на урочную, внеурочную и внешкольную деятельность, программы воспитания ценностных ориентаций с учетом региональных особенностей).

Выводы. Таким образом, изучение основных законодательных актов и нормативных документов Республики Беларусь, регулирующих систему физического воспитания студентов, дает возможность сформировать четкое представление о характере проблем, имеющих место в образовательном пространстве Республики Беларусь.

В ходе исследования выявлены и охарактеризованы тенденции образовательной работы в ПолесГУ по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни студентов: а) опора на разработанную нормативную правовую (стратегии, законы, акты, концепции, государственные программы) и программно-методическую базу (учебные программы, учебно-методические комплексы, методические указания и рекомендации, методические пособия); б) курсы по созданию здоровьесберегающей образовательной среды; в) содержательное разнообразие направлений (информационное, профилактическое и физкультурно-оздоровительное) и форм (традиционные и инновационные) работы; г) организация в рамках структурных подразделений университета (кафедра, факультет, учебно-медицинский центр, научно-исследовательская лаборатория, санаторий-профилакторий, комплекс современных спортивных сооружений); д) развитие системы социального партнерства вуза с общественными организациями, ведомствами, социальными институтами.

Литература

1. Государственная программа о социальной защите и содействии занятости населения на 2016–2020 годы. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 30.01.2016 № 73. – Режим доступа: <https://www.polessu.by/sites/default/files/files/13-ovrm/55-programma.pdf>.
2. Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2016–2020 годы». Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 14 марта 2016 г. № 200. – Режим доступа: <http://mintrud.gov.by/system/extensions/spaw/uploads/files/file3664d028b73859c4.PDF>.
3. О реализации пилотного проекта по созданию университетской клиники. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 11.12.2018 № 886. – Режим доступа: <http://government.gov.by/ru/solutions/3417>.
4. Об утверждении Инструкции о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14.06.2018 № 55 – Режим доступа: <http://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21833432&p1=1&p5=0>.
5. Об организации в 2019/2020 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь. – Режим доступа: edu.gov.by > 2019-2020-uchebnyy-god.
6. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2019/2020 учебном году. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь 29.08.2019 № 03-01-18/7678/дс. – Режим доступа: <https://www.belstu.by/Portals/0/userfiles/285/laws/2019-2020-Ob-organizacii-obrazovateljnogo-processa.pdf>.
7. Гаврилик М. В. Физическая культура в специальных медицинских группах : электронный учебно-методический комплекс / М. В. Гаврилик. – Пинск : Полесский государственный университет, 2016. – Режим доступа: <https://rep.polessu.by/handle/123456789/11700>.
8. Демографический ежегодник республики Беларусь. Статистический сборник. – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2019. – 429 с. – Режим доступа: <http://www.belstat.gov.by>.
9. Климович О. В. Организация занятий по физической культуре в СМГ / О. В. Климович, А. Н. Королевич // Здоровье для всех : матер. IV межд. науч.-практ. конф. – Пинск, Республика Беларусь, 26–27 апреля 2012 г.: в III ч. / Национальный банк Республики Беларусь [и др]; редкол. К. К. Шебеко [и др]. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – Ч. III. – С. 78–80.
10. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія / О. Т. Кузнецова. – Рівне, 2018. – 416 с.
11. Кузнецова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури / О. Т. Кузнецова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 3 К (84) 17. – С. 240–243.

12. Лойко О. Л. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / О. Л. Лойко. – Минск, 2018. – 34 с.
13. Наскалов В. М. Теоретико-методические основы физического воспитания студентов, обучающихся в экологически неблагоприятных условиях : автореф. дис. ... д. пед. н. по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В. М. Наскалов. – Минск, 2017 – 48 с.
14. Савко Э. И. Физическая культура для самосоздания: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.
15. Савко Э. И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания / Э. И. Савко // Здоровый образ жизни : сб. статей. – Вып. 12. – Минск : БГУ, 2016. – С. 5–10.
16. Савко Э. И. Оздоровительная направленность физической культуры в системе учреждений образования / Э. И. Савко // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. статей. – Минск : БГУ, 2018. – Вып. 13. – С. 107–114.
17. Старовойтова Т. Е. Комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в специальной медицинской группе / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сб. науч. статей III Междунар. научн.-практ. конф. «Здоровье – 2017». – Барановичи : БарГУ, 2017. – С. 162 – 167.
18. Статистический ежегодник Республики Беларусь. – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2019. – 472 с. – Режим доступа: <http://www.belstat.gov.by>.
19. Яковлев А. Н. Создание условий для обеспечения сохранности и укрепления здоровья студентов Полесского государственного университета / А. Н. Яковлев, А. Ю. Журавский, Н. В. Корогвич, В. С. Милун // Здоровье для всех : материалы IV международной научно-практической конференции, г. Пинск, Республика Беларусь, 26–27 апреля 2012 г. : в III ч. / Национальный банк Республики Беларусь, Полесский государственный университет ; редкол. : К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – Ч. I. – С. 227–232.
20. Яковлев А. Н. Здоровьесберегающие и телесноформирующие технологии в образовательном пространстве / А. Н. Яковлев, Л. В. Матвеева, А. Ю. Журавский, О. В. Лимаренко // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сб. науч. статей по матер. Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2015. – С. 421–437.
21. Яковлев А. Н. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: электронное учебно-методическое пособие / А. Н. Яковлев, Н. А. Глушенко, О. В. Бартош, А. А. Бартош, А. И. Храмова, Ю. Н. Украинская; Учреждение образования «Полесский государственный университет». – Пинск: ПолесГУ, 2019. – 125 с.

References

1. Gosudarstvennaya programma o sotsial'noy zashchite i sodeystvii zanyatosti naseleniya na 2016 – 2020 gody. Postanovleniye Soveta Ministrov Respubliki Belarus' ot 30.01.2016 № 73. – Rezhim dostupu: <https://www.polessu.by/sites/default/files/files/13-ovrm/55-programma.pdf>.
2. Ob utverzhdenii Gosudarstvennoy programmy «Zdorov'ye naroda i demograficheskaya bezopasnost' Respubliki Belarus' na 2016 – 2020 gody». Postanovleniye Soveta Ministrov Respubliki Belarus' ot 14 marta 2016 g. № 200. – Rezhim dostupu: <http://mintrud.gov.by/system/extensions/spaw/uploads/>.
3. O realizatsii pilotnogo proyekta po sozdaniyu universitetskoy kliniki. Postanovleniye Soveta Ministrov Respubliki Belarus' ot 11.12.2018 № 886. – Rezhim dostupu: <http://government.gov.by/ru/solutions/3417>.
4. Ob utverzhdenii Instruksii o poryadke organizatsii i kadrovom obespechenii fizicheskogo vospitaniya obuchayushchikhsya. Postanovleniye Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus' ot 14.06.2018 № 55 – Rezhim dostupu: <http://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21833432&p1=1&p5=0>.
5. Ob organizatsii v 2019/2020 uchebnom godu obrazovatel'nogo protsessa pri izuchenii uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura i zdorov'ye». Instruktivno-metodicheskoye pis'mo Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus'. – Rezhim dostupu: edu.gov.by › 2019-2020-uchebnyy-god.
6. Ob organizatsii obrazovatel'nogo protsessa v uchrezhdeniyakh vysshego obrazovaniya v 2019/2020 uchebnom godu. Instruktivno-metodicheskoye pis'mo Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus' 29.08.2019 № 03-01-18/7678/ds. – Rezhim dostupu: <https://www.belstu.by/Portals/0/userfiles/285/laws/2019-2020-Ob-organizacii-obrazovatel'nogo-processa.pdf>.
7. Gavrilik M. V. Fizicheskaya kul'tura v spetsial'nykh meditsinskikh gruppakh : elektronnyy uchebno-metodicheskiy kompleks / M. V. Gavrilik. – Pinsk : Poleskiy gosudarstvennyy universitet, 2016. – Rezhim dostupu: <https://rep.polessu.by/handle/123456789/11700>.
8. Demograficheskiy yezhegodnik respubliki Belarus'. Statisticheskiy sbornik. – Minsk : Natsional'nyy statisticheskiy komitet Respubliki Belarus', 2019. – 429 c. – Rezhim dostupu: <http://www.belstat.gov.by>.
9. Klimovich O. V. Organizatsiya zanyatiy po fizicheskoy kul'ture v SMG / O. V. Klimovich, A. N. Korolevich // Zdorov'ye dlya vseh : mater. IV mezhd. nauch.-prakt. konf. – Pinsk, Respublika Belarus', 26–27 aprelya 2012 g.: v III ch. / Natsional'nyy bank Respubliki Belarus' [i dr.]; redkol. K. K. Shebeko [i dr.]. – Pinsk : PolesGU, 2012. – CH. III. – S. 78–80.
10. Kuznyetsova O. T. Ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv : teoriya, metodyka, praktyka : monohrafiya / O. T. Kuznyetsova. – Rivne, 2018. – 416 s.
11. Kuznyetsova O. T. Metodolohichni osnovy osobystisno-oriyentovanoho vykhovannya studentiv u protsesi yikh zaluchennya do tsinnostey fizychnoy kul'tury / O. T. Kuznyetsova // Naukovyy chasopys Natsional'nogo pedahohichnogo

universytetu imeni M. P. Drahomanova. – Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). – Kyiv, 2017. – Vyp. 3 K (84) 17. – S. 240–243.

12. Loyko O. L. Formirovaniye kul'tury zdorovogo obraza zhizni u studentov pedagogicheskogo vuza : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk po spets. 13.00.01 – obshchaya pedagogika, istoriya pedagogiki i obrazovaniya / O. L. Loyko. – Minsk, 2018. – 34 s.

13. Naskalov V. M. Teoretiko-metodicheskiye osnovy fizicheskogo vospitaniya studentov, obuchayushchikhsya v ekologicheskii neblagopriyatnykh usloviyakh : avtoref. dis. ... d. ped. n. po spets. 13.00.04 – teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury / V. M. Naskalov. – Minsk, 2017 – 48 s.

14. Savko E. I. Fizicheskaya kul'tura dlya samosozidaniya: metod. Rekomendatsii / E. I. Savko. – Minsk : BGU, 2014. – 351 s.

15. Savko E. I. Kul'tura zdorov'ya studentov i tekhnologiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v protsesse fizicheskogo vospitaniya / E. I. Savko // Zdoroviy obraz zhizni : sb. statey. – Vyp. 12. – Minsk : BGU, 2016. – S. 5–10.

16. Savko E. I. Ozdorovitel'naya napravlennost' fizicheskoy kul'tury v sisteme uchrezhdeniiy obrazovaniya / E. I. Savko // Voprosy fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov : sb. nauch. statey. – Minsk : BGU, 2018. – Vyp. 13. – S. 107–114.

17. Starovoytova T. Ye. Kompleksnaya metodika individualizatsii fizicheskikh nagruzok v spetsial'noy meditsinskoy gruppe / T. Ye. Starovoytova, T. V. Miskevich // Sovremennyye problemy formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ya: sb. nauch. statey III Mezhdunar. nauchn.-prakt. konf. «Zdorov'ye – 2017». – Baranovichi : BarGU, 2017. – С. 162 – 167.

18. Statisticheskii yezhegodnik Respubliki Belarus'. – Minsk : Natsional'nyy statisticheskii komitet Respubliki Belarus', 2019. – 472 s. – Rezhim dostupu: <http://www.belstat.gov.by>.

19. Yakovlev A. N. Sozdaniye usloviy dlya obespecheniya sokhrannosti i ukrepleniya zdorov'ya studentov Poleskogo gosudarstvennogo universiteta / A. N. Yakovlev, A. YU. Zhuravskiy, N. V. Korogvich, V. S. Milun // Zdorov'ye dlya vseh : materialy IV mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Pinsk, Respublika Belarus', 26–27 aprelya 2012 g. : v III ch. / Natsional'nyy bank Respubliki Belarus', Poleskiy gosudarstvennyy universitet ; redkol. : K. K. Shebeko (gl. red.) [i dr.]. – Pinsk : PolesGU, 2012. – CH. I. – S. 227–232.

20. Yakovlev A. N. Zdorov'yesberegayushchiye i telesnoformiruyushchiye tekhnologii v obrazovatel'nom prostranstve / A. N. Yakovlev, L. V. Matveyeva, A. YU. Zhuravskiy, O. V. Limarenko // Aktual'nyye problemy sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya v uchebnykh zavedeniyakh : sb. nauch. statey po mater. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / redkol. : V. K. Pestis [i dr.]. – Grodno : GGAU, 2015. – S. 421–437.

21. Yakovlev A. N. Sovremennyye tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta: elektronnoye uchebno-metodicheskoye posobiye / A. N. Yakovlev, N. A. Glushenko, O. V. Bartosh, A. A. Bartosh, A. I. Khramova, YU. N. Ukrainskaya; Uchrezhdeniye obrazovaniya «Poleskiy gosudarstvennyy universitet». – Pinsk: PolesGU, 2019. – 125 s.

УДК 796.071.5:004.55

Денисова Л. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного
університету
фізичного виховання і спорту України, м. Київ,
Шинкарук О. А.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті
Національного університету
фізичного виховання і спорту України, м. Київ

АНАЛІЗ ЗАКОРДОННОГО ДОСВІДУ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИТАЮ

В умовах сьогодення актуальним є підготовка компетентного, кваліфікованого і конкурентоспроможного фахівця, здатного до ефективної адаптації в мінливих умовах сучасного суспільства. Незважаючи на низку позитивних зрушень на сьогодні в Україні суттєвої оптимізації потребує система професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з урахуванням конструктивних ідей зарубіжного досвіду на засадах збереження вітчизняних традицій. У статті розглянуто особливості підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю, урядом якого взятий курс на приведення системи освіти до міжнародних стандартів. Проаналізовані освітні програми, визначені основні підходи до організації підготовки магістрів в Уханьському університеті спорту як одному з провідних університетів у сфері фізичного виховання і спорту Китаю. З'ясовано, що у китайських закладах вищої освіти освітні програми з фізичної культури і спорту переорієнтовано на суттєве збільшення частки освітнього компонента, особливо це стосується проведення практичних фізкультурно-спортивних занять. Магістранти повинні опанувати основні теорії спортивної підготовки, спортивну науку про людину, фізичне виховання та спорт; отримати знання гуманітарних та соціологічних наук, розуміння проблематики досліджень у галузі спорту, оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками спортивної підготовки. Вважаємо, що можлива вибіркова трансляція закордонної

системи на вітчизняну модель функціонування закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для сфери фізичної культури і спорту; партнерські відносини із закладами закордонного освітнього простору, зокрема розширення доступу до сучасних освітніх інновацій, сприятимуть підвищенню ефективності вищої освіти магістрів фізичної культури і спорту в Україні.

Ключові слова: професійна підготовка, навчальний процес, освітня програма, магістр, фізична культура і спорт.

Денисова Л. В., Шинкарук О. А. Анализ зарубежного опыта профессиональной подготовки магистров физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования Китая. В современных условиях актуальной является подготовка компетентного, квалифицированного и конкурентоспособного специалиста, способного к эффективной адаптации в меняющихся условиях современного общества. Несмотря на ряд положительных тенденций в образовании сегодня в Украине существенной оптимизации требует система профессиональной подготовки будущих магистров физической культуры и спорта с учетом конструктивных идей зарубежного опыта на основе сохранения отечественных традиций. В статье рассмотрены особенности подготовки магистров физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования Китая, правительством которого взят курс на приведение системы образования к международным стандартам. Проанализированы образовательные программы, определены основные подходы к организации подготовки магистров в Уханьском университете спорта как одном из ведущих университетов в области физического воспитания и спорта Китая. Установлено, что в китайских заведениях высшего образования образовательные программы по физической культуре и спорту переориентированы на существенное увеличение доли образовательного компонента, особенно это касается проведения практических физкультурно-спортивных занятий. Магистранты должны освоить основные теории спортивной подготовки, спортивную науку о человеке, физическом воспитании и спорте; получить знания гуманитарных и социологических наук, понимание проблематики исследований в области спорта, овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками спортивной подготовки. Считаем, что возможна выборочная трансляция зарубежной системы на отечественную модель функционирования высших учебных заведений, осуществляющих подготовку кадров для сферы физической культуры и спорта; партнерские отношения с учреждениями зарубежного образовательного пространства, в частности расширение доступа к современным образовательным инновациям, будут способствовать повышению эффективности высшего образования магистров физической культуры и спорта в Украине.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, учебный процесс, образовательная программа, магистр, физическая культура и спорт.

Denysova Lolita, Shynkaruk Oksan/ Analysis of foreign experience of professional training of physical culture and sports masters in higher education institutions of China. In the current context preparing a competent, qualified and competitive professional, capable of effective adapting to the changing conditions of modern society is relevant. Despite some positive developments, the system of vocational training for future masters of physical culture and sport requires substantial optimization, taking into account constructive ideas of foreign experience based on preserving national traditions. The article deals with special peculiarities of preparing masters in physical culture and sport at higher educational institutions of China, whose government has taken a course to bring the educational system to international standards. The educational programs are analyzed, the main approaches to the organization of preparing masters in Wuhan University of Sports, as one of the leading universities in the field of physical education and sport of China, are determined. It has been found that in the Chinese higher educational institutions, physical education and sports educational programs are focused on a significant increase in the share of the educational component, especially in the field of practical preparation. Undergraduate students must master basic theories of sports training, sports science of a man, physical education and sport to acquire knowledge of the humanities and sociology, understanding the problems of research in the field of sport, to acquire theoretical knowledge and practical skills of sports training. We believe that it is possible to selectively implement the foreign system to the domestic model of functioning of higher educational institutions. They provide preparation for the field of physical culture and sport; partnerships with institutions of foreign educational area, in particular the expansion of access to modern educational innovations, will help to increase the efficiency of higher education of masters of physical culture and sport in Ukraine.

Key words: vocational training, educational process, educational program, master's degree, physical culture and sport.

Постановка проблеми. Наука й освіта в умовах сьогодення покликані готувати людину інноваційного типу, компетентного, кваліфікованого і конкурентоспроможного фахівця, здатного до ефективної адаптації в мінливих умовах сучасного суспільства. Як зазначив у своїй доповіді В. Г. Кремень, «державна освітня політика здійснюється в умовах розширення спектру та збільшення сили трансформаційних впливів європейської інтеграції та світової глобалізації. Але, незважаючи на низку позитивних зрушень у національній освіті накопичуються невідповідності передовій європейській і світовій практиці...» [3, с. 4]. Тому, на сьогодні суттєвої оптимізації потребує вітчизняна система професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту (ФКіС) з урахуванням міжнародного досвіду, одночасно спираючись на вітчизняні традиції.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що вивчення міжнародного досвіду професійної підготовки фахівців є надзвичайно важливим для України і уможливорює процеси інтернаціоналізації освіти, розвиток міжнародних освітніх програм і, відповідно, ефективну інтеграцію вітчизняної освіти до загальноєвропейського та світового освітнього простору.

Дослідники (Ю. Войнар, Д. Наварецький, І. Д. Глазирін [1], Л. П. Сущенко [5], , Т. Г. Дерка, В. М. Туманова [2]) вказують, що традиційну вищу освіту в економічно розвинених країнах надають класичні університети, спеціалізовані коледжі, академії, інститути і професійно орієнтовані вищі школи. Науковці Л. А. Новікова та Л. К. Ушакова слушно відмічають, що «сучасне соціальне, політичне, психолого-педагогічне наукове знання серйозну роль відводить важливості освіти як інструменту модернізації соціополітичних і соціокультурних процесів, зміцнення загальногромадянської ідентичності, поліпшення ключових показників людського капіталу громадян» [4, с. 226]. У контексті наших досліджень цікавим видається китайський досвід організації вищої освіти як ресурсу розвитку держави, економіки й суспільства.

Мета статті – розглянути на теоретичному рівні закордонний досвід фахової підготовки магістрів ФКіС у закладах вищої освіти Китаю. Для досягнення мети використано комплекс методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення даних літературних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У умовах сьогодення урядом Китаю взятий курс на приведення системи освіти до міжнародних стандартів. В той же час, вищу професійну освіту в Китаї отримати досить непросто. До закладів вищої освіти рекомендуються тільки найкращі випускники шкіл. Абітурієнти здають від чотирьох до семи вступних іспитів. Університети самостійно призначають кількість вступних іспитів і розробляють свої освітні програми. Абітурієнтам потрібно пройти спеціальні підготовчі курси строком навчання 2 роки, після закінчення яких випускники курсу, склавши іспити, направляються до університету.

Згідно зі статистичними даними, опублікованими Міністерством освіти Китаю, одним з чотирьох провідних університетів у галузі фізичного виховання і спорту в Китаї є Уханський університет спорту (УУС) – один з перших незалежних університетів провінції Хубей.

На цей час в УУС навчається близько 12 000 студентів очної форми навчання, у тому числі 1300 аспірантів. В університеті багато всесвітньо відомих випускників, таких як гімнастка Чен Фей, яка завоювала понад 19 золотих медалей, у тому числі олімпійську медаль. На олімпійських іграх в Пекіні у 2008 році випускники університету змогли завоювати 6 золотих медалей, 2 срібних і 3 бронзові.

До професорсько-викладацького складу входять експерти та тренери, які добре відомі в Китаї. Усього в університеті працює 812 співробітників, з яких понад 500 є професійними викладачами та тренерами.

В університеті розроблені й діють 12 програм бакалаврату та 12 програм магістратури в галузі фізичної культури і спорту. Мова викладання – китайська.

У структурі Уханського університету фізичного виховання 11 підрозділів, серед яких: Школа освіти для дорослих (напрямок навчання – спорт); Китайська школа бойових мистецтв; Школа конкурентного спорту; Школа фізичної культури; Школа спортивного мистецтва (напрями навчання: мистецтво, гуманітарні науки, соціологія, спорт); Школа спортивної економіки і менеджменту; Спортивна школа фізичної культури; Спортивна школа спортивної підготовки; Школа спортивного здоров'я і науки (напрями навчання: медичні науки, психологія, спорт, спортивна медицина); Відділ спортивної інформації та технологій (напрями навчання: інформаційні науки, інформаційні технології, спорт); Відділ спортивної журналістики та іноземних мов (напрями навчання: англійська філологія, журналістика, сучасні мови).

Розглянемо детальніше програму підготовки магістрів за напрямом «Спортивна підготовка» (运动训练 (045202) 硕士专业学位研究生培养方案) [6].

Програма була затверджена як одна з перших професійних навчальних магістерських програм з фізичного виховання і є одним з чотирьох напрямків підготовки магістра з фізичного виховання, що базується на поєднанні знань із сучасної спортивної підготовки, спортивної науки про людину та освіту. Навчання, практична підготовка та проведення наукових досліджень здійснюються під керівництвом висококваліфікованих професіоналів зі спортивної підготовки: разом 74 фахівці, серед яких 29 професорів, 20 лікарів та понад 10 міжнародних арбітрів.

Відповідно до магістерської програми «Спортивна підготовка» цілями навчання є: 1. Виховання людини з доброю ідеологічною та моральною культурою, науковими та культурними якостями, високим почуттям соціальної відповідальності та здатністю до самостійного мислення; 2. Підготовка фахівців, які мають сучасний науковий погляд на здоров'я та інновації в галузі спорту, опанували теорію спорту та отримали ґрунтовні знання зі спортивної підготовки; 3. Підготовка фахівців, які володіють високим рівнем спеціалізованих технічних навичок, здатні вирішувати практичні завдання та самостійно проводити спортивну роботу на високому професійному рівні.

Вимогами до фахівця, які зазначені в магістерській програмі, є:

1. Керуючись теорією Ден Сяопіна про науковий погляд на розвиток суспільства, дотримуючись ідеологічної концепції Сі Цзіньпіна становлення нової китайської ери, він (фахівець) любить Батьківщину, дотримується законів і дисциплін, має добрий моральний характер, наполегливо працює й готовий зробити свій внесок у розвиток соціалізму.

2. Фахівець має оволодіти іноземною мовою, уміти читати та перекладати професійні матеріали з іноземної мови та має певну здатність до усного спілкування; здатний використовувати комп'ютерні, мережеві технології, широко використовувати програмне забезпечення для обробки текстів та пошуку літератури.

3. Фахівець має ознайомитися з теоріями викладання та навчання різним видам спорту, розуміти технологію спортивного тренування, бути здатним самостійно проводити тренування, керувати організацією спортивних змагань та масових спортивних заходів.

4. Фахівець повинен бути широко обізнаним та вміти запобігати спортивним травмам, розвивати навички саморозвитку, мати здоровий стан та хороші психологічні якості.

Навчальна програма поділяється на дві категорії: дипломні та недипломні курси. Дипломні курси включають загальнообов'язкові курси, основні курси зі спеціалізованих напрямів, технічні курси, академічну діяльність та професійну

практику. Фрагмент навчальної програми підготовки магістрів за напрямом «Спортивна підготовка» (список дипломних курсів) подано у таблиці 1.

Кредитна система для магістратури становить 18 годин за 1 кредит (研究生课程学习实行学分制, 18 学时为 1 学分。).

Загальна кількість кредитів для отримання ступеня магістра за денною формою навчання повинна становити не менше 42 кредитів, з них: 3 обов'язкові державні курси, 12 кредитів; 4 основні курси у професійній галузі, 10 кредитів; академічна діяльність, 2 кредити; професійна практика, 2 кредити; 1 спеціалізований курс, 10 кредитів, у тому числі методика викладання. Недипломні курси складають не менше ніж 6 кредитів.

Серед загальних обов'язкових курсів (10 кредитів) такі: діалектика природи (自然辩证法); англійська мова (英语(上、下)); комп'ютер (计算机); логіка (逻辑学).

До професійних обов'язкових курсів належать: теорія та методика спортивних тренувань (运动训练理论与方法); теорія психології спорту (运动心理理论与应用); профілактика та реабілітація спортивних травм (运动伤病防治与康复); науковий моніторинг спортивної підготовки (运动训练科学监控); теорія та методи фізичного виховання (体能训练理论与方法).

Оцінювання результатів навчання здійснюється за 100-бальною шкалою з оцінкою не менше ніж 60 балів. Магістранти беруть участь у стажуваннях та практичних навчаннях загалом не менше ніж шість місяців. Практика може проводитися централізовано або сегментовано, але період сегментації не повинен бути меншим ніж 6 тижнів.

Відповідно до вимог дисертація на здобуття ступеня магістра зі спортивної підготовки повинна зосереджуватися на темах, пов'язаних зі спортивним тренуванням. Крім того, можуть обиратися теми з галузі фізичного виховання. Тема роботи має відповідати нагальним потребам зазначеної галузі, теорія – поєднуватися з практикою: наукові теорії та методи дослідження повинні використовуватися для аналізу та вирішення практичних проблем у спортивній роботі. Обсяг магістерської дисертації повинен становити не менше ніж 20 000 ієрогліфів [, Інт.].

Отже, розглянуто особливості підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю. У китайських закладах вищої освіти освітні програми з фізичної культури переорієнтовано на суттєве збільшення частки освітнього компонента, особливо це стосується проведення практичних фізкультурно-спортивних занять. У процесі навчання в китайському університеті жоден студент не зможе отримати залік з фізичної культури без оволодіння на належному рівні спеціальними фізкультурними знаннями, організаційно-методичними вміннями й навичками з фізкультурно-спортивної роботи з населенням.

Таблиця 1

**Фрагмент освітньої програми (дипломні курси) підготовки магістрів за напрямом «Спортивна підготовка»
(Уханський інститут фізичного виховання, Китай)**

Тип курсу	Код курсу	Назва курсу	Год.	Креди-ти	Се-мestr	Разом креди-тів
Загальний обов'язковий курс	1011001	Діалектика природи	36	2	1	10
	1011002	Англійська мова	72	4	1-2	
	1011003	Комп'ютер	36	2	2	
	1011004	Логіка	36	2	2	
Професійні обов'язкові курси	Професій на практика	1154001	Наукова діяльність		1	12
		1154002	Професійна практика		1	
		1153003	Спеціальні курси (у т. ч. технічні та теоретичні)	180	10	
	Основні курси з професійних напрямів	1152001	Теорія та методика спортивних тренувань	54	3	Спортивні тренування (12 кредитів) можна збільшити до 15 кредитів
		1152002	Теорія психології спорту	54	3	
		1152003	Профілактика та реабілітація спортивних травм	54	3	
		1152004	Науковий моніторинг спортивної підготовки	54	3	
		1152005	Теорія та методи фізичного виховання	54	3	

До професійних обов'язкових курсів належать: теорія та методика спортивних тренувань (运动训练理论与方法); теорія психології спорту (运动心理理论与应用); профілактика та реабілітація спортивних травм (运动伤病防治与康复); науковий моніторинг спортивної підготовки (运动训练科学监控); теорія та методи фізичного виховання (体能训练理论与方法). Оцінювання результатів навчання здійснюється за 100-бальною шкалою з оцінкою не менше ніж 60 балів. Магістранти беруть участь у стажуваннях та практичних навчаннях загалом не менше ніж шість місяців. Практика

може проводитися централізовано або сегментовано, але період сегментації не повинен бути меншим ніж 6 тижнів.

Відповідно до вимог дисертація на здобуття ступеня магістра зі спортивної підготовки повинна зосереджуватися на темах, пов'язаних зі спортивним тренуванням. Крім того, можуть обиратися теми з галузі фізичного виховання. Тема роботи має відповідати нагальним потребам зазначеної галузі, теорія – поєднуватися з практикою: наукові теорії та методи дослідження повинні використовуватися для аналізу та вирішення практичних проблем у спортивній роботі. Обсяг магістерської дисертації повинен становити не менше ніж 20 000 ієрогліфів [, Інт.].

Отже, розглянуто особливості підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти Китаю. У китайських закладах вищої освіти освітні програми з фізичної культури переорієнтовано на суттєве збільшення частки освітнього компонента, особливо це стосується проведення практичних фізкультурно-спортивних занять. У процесі навчання в китайському університеті жоден студент не зможе отримати залік з фізичної культури без оволодіння на належному рівні спеціальними фізкультурними знаннями, організаційно-методичними вміннями й навичками з фізкультурно-спортивної роботи з населенням.

Висновки. Динамічний розвиток вітчизняних соціально-економічних систем дозволяє виявити не тільки специфіку закономірностей, що історично склалися в Україні, але й взаємозв'язок зі світовими тенденціями, які охоплюють різні сфери людської діяльності, зокрема й процес підготовки висококваліфікованих кадрів. У цьому контексті здійснено аналіз досвіду підготовки магістрів фізичної культури і спорту у Китаї. У Китаї програма підготовки магістрів за напрямом «Спортивна підготовка» (运动训练 (045202) 硕士专业学位研究生培养方案 є одним з чотирьох напрямків підготовки магістра з фізичного виховання й базується на поєднанні знань із сучасної спортивної підготовки, спортивної науки про людину та освіти. Підкреслено, що магістри після отримання дипломів стають конкурентоспроможними на ринку праці в Китаї. Вони беруть участь та отримують нагороди на різних вітчизняних і закордонних спортивних заходах, мають академічні здобутки, зокрема за останні п'ять років були задіяні в 10 проектах національного рівня, у тому числі Головного державного управління в справах фізичної культури і спорту Китаю.

Ми вважаємо, що можлива вибіркова трансляція закордонної системи на вітчизняну модель функціонування закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для сфери фізичної культури і спорту. Необхідно зазначити, що партнерські відносини із закладами закордонного освітнього простору, зокрема розширення доступу до сучасних освітніх інновацій, сприятимуть підвищенню ефективності вищої освіти магістрів фізичної культури і спорту в нашій країні.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні педагогічних умов становлення процесу якісної підготовки магістрів фізичної культури і спорту в Україні з урахуванням розвитку багатотисячолітніх традицій вітчизняної професійної освіти в цій сфері та реалізації співпраці з прогресивними закладами вищої освіти за кордоном.

Література

1. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції: [монографія] / Ю.Войнар, Д.Наварецький, І.Д.Глазирін. – Черкаси : Відлуння - Плюс, 2005. –184 с
2. Дерка, Т. Г., Туманова В. М. Сучасний зарубіжний досвід професійної підготовки фахівців фізичного виховання для України / Науковий часопис Національного пед. Універс. ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). – Київ, (10). с. 32-35.
3. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко(заст. голови)] ; за заг. ред. В. Г. Кременя. — Київ : Педагогічна думка, 2016. — 448 с.
4. Новикова Л. А., Ушакова Л. К. Особенности среднего и высшего образования в Китае. Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. Том. 9. № 5. Часть 1. с.224-230.
5. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.
6. Wuhan Sports University - режим доступу: <http://www.whsu.edu.cn>

References

1. Voinar Yu. Rozvytok ta suchasni tendentsii systemy pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury v umovakh Yevrointehratsii: [monohrafiia] / Yu.Voinar, D.Navaretskyi, I.D.Hlasyrin. – Cherkasy : Vidlunnia - Plus, 2005. –184 s
2. Dereka, T. H., Tumanova V. M. Suchasnyi zarubizhnyi dosvid profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia dlia Ukrainy / Naukovyi chasopys Natsionalnoho ped. Univers. im. M.P. Dragomanova. Seriiia 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fizychna kultura i sport). – Kyiv, (10). s. 32-35.
3. Natsionalna dopovid pro stan i perspektvyv rozvytku osvity v Ukraini / Nats. akad. ped. nauk Ukrainy ; [redkol.: V. H. Kremen (holova), V. I. Luhovyi (zast. holovy), A. M. Hurzhii (zast. holovy), O. Ya. Savchenko(zast. holovy)] ; za zah. red. V. H. Kremenia. — Kyiv : Pedahohichna dumka, 2016. — 448 s.
4. Novykova L. A., Ushakova L. K. Osobennosti srednego y vysshego obrazovaniya v Kytae. Ystorycheskaia y sotsyalno-obrazovatelnaia mysl. 2017. Tom. 9. № 5. Chast 1. s.224-230.
5. Sushchenko L. P. Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchikh navchalnykh zakladakh: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dok. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriia ta metodyka profesiinoi osvity» / L. P. Sushchenko. – K., 2003. – 45 s.
6. Wuhan Sports University - rezhym dostupu: <http://www.whsu.edu.cn>



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.

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 55 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 4149 4993 4077 3876 (на ім'я Малечко Олег Іванович).

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 55 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 4149 4993 4077 3876 (on behalf of Malechko Oleg).

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.