



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

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

ВИПУСК 5 (113) 19



ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

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

Dear Sir/Madam,

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

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

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

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2018 = 68

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

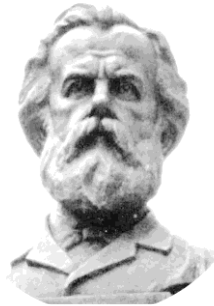
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проектів.

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

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 5 (113) 19

Київ

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



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

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

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

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

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

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 (113)19. – с. 202

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

Редакційна рада:

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

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

Редакційна колегія:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

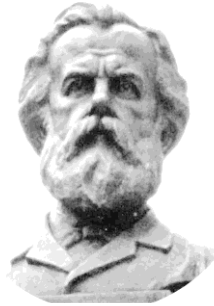
ISSN 2311-2220

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

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

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

Issue 5 (113) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

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

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

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

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

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

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

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019 - Issue 5 (113) 19. – s. 202

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

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

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

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5 (113) 2019

1.	<i>Безкоровайний С. Б.</i> ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СУМО В УМОВАХ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ.....	9
2.	<i>Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В., Линник А. М.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІГРОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	13
3.	<i>Вихляєв Ю. М., Пеценко Н. І., Маріц Н. О.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ РОЗЛАДІВ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБУ – ВАРУСНОЇ ТА ВАЛЬГУСНОЇ УСТАНОВКИ П'ЯТИ.....	16
4.	<i>Віндюк П. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БРОНХІТІ У ЧОЛОВІКІВ.....	20
5.	<i>Гаєва С. О., Гаєвий В. Ю., Рябіна С. А.</i> РОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	23
6.	<i>Герасименко О. С., Закаляк Н. Р.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	26
7.	<i>Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Білоскаленко Т. О.</i> КОМПЛЕКСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ.....	31
8.	<i>Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФЕХТУВАННІ.....	34
9.	<i>Гузій О. В.</i> ЩОДО ГЕМОДИНАМІЧНИХ КРИТЕРІЇВ ПРОГНОЗУВАННЯ НЕАДЕКВАТНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	38
10.	<i>Гуртова Т. В., Булатов О. М., Стецяк О. Б., Логовська О. А.</i> КАРДІО ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ.....	43
11.	<i>Данилевич М. В., Романчук О. В.</i> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ПОЗИЦІЙ СЬОГОДЕННЯ.....	47
12.	<i>Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П.,</i> НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	51
13.	<i>Єфіменко П. Б., Канищева О. П.</i> РАНКОВА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЙОГО ОРГАНІЗМУ.....	56
14.	<i>Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ.....	61
15.	<i>Кашуба В. О., Асаулюк І. О.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	66
16.	<i>Король С. А., Сірик А. Є.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	70
17.	<i>Костюк Ю. С., Данчук Г. Ю., Іщенко С. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	74
18.	<i>Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БІГУ.....	77
19.	<i>Мазела М. А., Орфін А. Я.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БУДОВУ ТІЛА ХВОРИХ НА ВІЛ/СНІД.....	81
20.	<i>Матвійчук В. І.</i> ІНФОРМАЦІЙНО - ПРОПАГАНДИСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	84
21.	<i>Матвійчук Т. Ф., Соловійов В. Ф.</i> ІГРОВЕ МОДЕЛЮВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	89
22.	<i>Мельник А. Ю.</i> МЕТОДИКА ДЛЯ АНАЛІЗУ СТАТИСТИЧНИХ ДАНИХ СТОСОВНО ВИКОНАННЯ РІЗНИХ СПОСОБІВ ПОДАЧІ У ЗМАГАННЯХ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ.....	93
23.	<i>Мичка І. В.</i> УПРОВАДЖЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ В СИСТЕМУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	97
24.	<i>Нагорна О. Б., Шельчук Н. О., Примачок Л. Л., Небова Н. А., Карпінський А. Ю.</i> ФІЗИЧНА РЕАЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ ІЗ СИНДРОМОМ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СУГЛОБІВ.....	101
25.	<i>Осадча О. І., Шматова О. О., Кавалєрова К. О.</i> РОЛЬ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ ДЛЯ УСПІШНОЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ).....	104
26.	<i>Лазичук О. О., Музика Ф. В., Березовський В. А.</i> АНАЛІЗ БІЛКІВ, ЖИРІВ, ВУГЛЕВОДІВ У РАЦІОНАХ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА.....	109
27.	<i>Пальчук М. Б.</i> НАСТУПНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МІЖ СТРУКТУРНИМИ ЛАНКАМИ СИСТЕМИ ОСВІТИ «ШКОЛА – ЗВО».....	113
28.	<i>Перевозник В. И., Паевский В. В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГР КОМАНД ГРУППОВОГО ТУРНИРА ФИНАЛА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2014, 2018 г.г.....	117
29.	<i>Петришин О. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ КОМПЛЕКСНОГО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	123

30.	<i>Півець О. П., Іщенко О. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	126
31.	<i>Помещикова І. П., Чуча Н. І., Кудімова О. В.</i> ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕНСОМОТОРНІ РЕАКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ.....	130
32.	<i>Пронтенко К. В., Безпалій С. М., Андрейчук В. Я., Бикова Г. В., Федченко О. С., Козенко С. М.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	134
33.	<i>Рабченюк С. В., Подоляничук І. С., Осіпчук І. О., Ризун М. Г., Чернієнко О. А., Шельчук Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	139
34.	<i>Розторгуй М. С.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	143
35.	<i>Савлюк С. П., Романова В. І.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ.....	147
36.	<i>Саннікова М. В.</i> ДЕКЛАРАЦІЯ ТА АКТИ ДЕКЛАРАТИВНО-РЕКОМЕНДАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	152
37.	<i>Світлична Т. С., Гурєєва А. М., Сазанова І. О.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ.....	157
38.	<i>Свертнев О. А., Голуб Л. О.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ.....	161
39.	<i>Семенів Б. С., Якимішин І. Д., Ковбан О. Л., Стахів М. М., Матішин І. В.</i> ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ РІЗНОЇ МОДАЛЬНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ.....	165
40.	<i>Стешиц А. В., Арефєєв В. Г.</i> ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ.....	170
41.	<i>Царук В. П.</i> ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	173
42.	<i>Циганенко О. І., Уряднікова І. В., Склярова Н. А., Оксамитна Л. Ф.</i> ТЕХНОЛОГІЯ ОЦІНКИ СТУПЕНЮ ПОЗИТИВНОЇ ОСОБИСТОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ ТА ПРИРОДООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	177
43.	<i>Чехівська Ю. С., Гуренко О. А.</i> РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	180
44.	<i>Чуча Н. І., Помещикова І. П., Ляхова Т. П.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КОМАНДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ЗМАГАННЯХ ЮНАЦЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ.....	183
45.	<i>Шапар К. О., Ковальчук Н. В.</i> ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО.....	189
46.	<i>Шутка Г. І., Флуд О. В., Голодівський М. Ф., Семак В. А.</i> ОБ'ЄКТИВНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ.....	193
47.	<i>Яковенко О. О., Шинкарук О. А., Лихолай А. С., Підпригора І. С.,</i> ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ ОСВІТИ.....	196

CONTENTS 5 (113) 2019

1.	<i>Bezkorovainy S.</i> THE DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS WHO ARE ENGAGED IN SUMO IN TERMS OF ELECTIVE CLASSES.....	9
2.	<i>Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A., Linnik A.</i> ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN GAMING ACTIVITIES.....	13
3.	<i>Vykhliaiev Y., Petzenko N., Maritz N.</i> REHABILITATION OF DISORDER OF TALOCRURAL JOINT - VARUS OR VALGUS SETTING OF HEEL.....	16
4.	<i>Vindiuk P.</i> FEATURES OF THE USE OF PHYSICAL REHABILITATION FOR MEN WITH CHRONIC BRONCHITIS...	20
5.	<i>Gaeva S., Gaevyy V., Riabina S.</i> THE ROLE OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROCESS OF INDEPENDENT CLASSES OF STUDENTS OF HIGHT SCHOOL.....	23
6.	<i>Herasymenko O., Zakaliak N.</i> EFFECT OF PHYSICAL REHABILITATION ON THE QUALITY OF LIFE OF INDIVIDUALS WITH THE CONSEQUENCES OF LOWER LIMB AMPUTATION.....	26
7.	<i>Griban G., Krasnov V., Opanasyuk F., Tkachenko P., Skoryi O., Biloskalenko T.</i> MULTICENTER STUDY OF THE MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION AT UKRAINIAN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	31
8.	<i>Gryshchenko T., Okopny A., Semeryak Z., Palatnyy A.</i> FEATURES OF THE CONTROL OF MOTIVATION OF YOUNG ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN FENCING.....	34
9.	<i>Guzii O.</i> IN HEMODYNAMIC CRITERIA FOR PROGNOSSING INACCURACY OF TRAINING LOAD.....	38
10.	<i>Gurtova T., Stetsyak O., Bulatov A., Logovskaya O.</i> CARDIO TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH OBESITY.....	43
11.	<i>Danylevych M., Romanchuk O.</i> FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING TO PROFESSIONAL SELF-REALIZATION IN HEALTH RELATED ACTIVITY FROM THE MODERN POINT OF VIEW.....	47
12.	<i>Dutchak Yu., Sushchenko L.</i> NORMATIVE STANDARDS FOR PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE MAGISTRATES OF SECONDARY EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE.....	51
13.	<i>Iefimenko P., Kanishcheva O.</i> MORNING GYMNASTICS IN THE MODE OF DAY OF STUDENT, AS A MEAN OF ORGANISM FUNCTIONAL POSSIBILITIES INCREASING.....	56
14.	<i>Zyuz V., Babich T., Baluchitina V.</i> USING THE STRIP OF OBSTACLES IN THE APPLIED PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF PSTU.....	61
15.	<i>Kashuba V., Asaulyuk I.</i> CHARACTERISTICS OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES.THE PURPOSE OF THE WORK.....	66
16.	<i>Korol S., Siryk A.</i> <i>The improvement of technical preparation at the initial stage of training in orienteering.</i>	70
17.	<i>Kostiuk Yu., Danchuk H., Ishchenko S.</i> THE INTRODUCTION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	74
18.	<i>Lavrentiev A., Sergienko Y., Gylay V.</i> "THE FORMATION OF THE PHYSICAL LOAD OF STUDENT YOUTH BY RUNNING ".....	77
19.	<i>Mazepa M., Orfin A.</i> INVESTIGATE THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE STRUCTURE OF THE BODY, RESPIRATORY AND CARDIOVASCULAR SYSTEMS IN PATIENTS WITH HIV / AIDS.....	81
20.	<i>Matiichuk V.</i> INFORMATIONAL AND PROPAGANDA ACTIVITY AS A FACTOR OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORT IN UKRAINE.....	84
21.	<i>Matviichuk T., Solovyov V.</i> GAMING MODELING IN THE PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE.....	89
22.	<i>Melnyk A.</i> THE TECHNIQUE FOR THE ANALYSIS OF STATISTICAL DATA CONCERNING DIFFERENT WAYS OF SERVES IN BEACH VOLLEYBALL COMPETITIONS.....	93
23.	<i>Mychka I.</i> THE INTRODUCTION OF POWERLIFTING INTO THE SYSTEM OF EDUCATIONAL PROCESS FOR THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	97
24.	<i>Nagorna O., Shelchuk N., Primakok L., Nebova N., Karpinsky A.</i> PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN OF THE FIRST YEAR OF LIFE WITH SYNDROME OF HYPERMOBILITY OF JOINTS.....	101
25.	<i>Osadchaya O., Shmatova E., Kavalerova K.</i> THE ROLE OF GENETIC FACTORS IN A SUCCESSFUL TRAINING PROCESS (LITERATURE REVIEW).....	104
26.	<i>Pazychuk O., Muzyka F, Berezovsky V.</i> ANALYSIS OF PROTEINS, FAT, CARBOHYDRATES IN DIETS OF ATHLETES SHOOTERS FROM ONIONS.....	109
27.	<i>Palchuk M.</i> CONTINUITY PHYSICAL EDUCATION PROCESS BETWEEN THE STRUCTURAL UNITS "SCHOOL-UNIVERSITY" IN THE EDUCATION SYSTEM.....	113
28.	<i>Perevoznik V. Paievskiy V.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE GAMES OF THE TEAMS OF THE GROUP TOURNAMENT OF THE FINALS OF THE WORLD CUP 2014, 2018.....	117
29.	<i>Petryshyn O.V.</i> «FEATURES OF THE CONTROL OF THE INTEGRATED FORMATION OF PROFESSIONAL PSYCHOPHYSICAL COMPETENCE IN THE PROCESS OF TRAINING FUTURE MEDICAL PROFESSIONALS».....	123
30.	<i>Piven A., Ishchenko A.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS.....	126

31.	<i>Pomeshchikova I, Chucha N., Kudimova O.</i> INFLUENCE OF THE SPECIFIC EXERCISE STRESS ON SENSOMOTOR REACTION OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE STUDENTS' TEAM.....	130
32.	<i>Prontenko K., Bezpaliiy S., Andreychuk V., Bykova G., Fedchenko O., Kozenko S.</i> JUSTIFICATION OF THE NECESSITY OF INTRODUCING THE KETTLEBELL SPORT INTO THE PHYSICAL TRAINING SYSTEM OF CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION.....	134
33.	<i>Rabchenyuk S., Podolianchuk I., Osipchuk I., Rigun M., Chernienko O., Shelchuk N.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE.....	139
34.	<i>Roztorhui M.</i> Characteristics of the training system of athletes in paralympic sports.....	143
35.	<i>Savliuk S., Romanova V.</i> CHARACTERIZATION OF THE STATUS OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF THE YOUNGER PUPILS WITH HEARING DEPRIVATION.....	147
36.	<i>Sannikova M.</i> DECLARATION AND ACTS OF DECLARATIVE AND RECOMMENDATORY NATURE IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	152
37.	<i>Svitlychna T., Hureieiva A., Sazanova I.</i> THE EFFECTIVENESS OF USING WUSHU AND YOGA EXERCISES AT THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF SPECIAL MEDICAL GROUP.....	157
38.	<i>Svertnev A., Golub I.</i> FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF PEDAGOGICAL PRACTICE.....	161
39.	<i>Semeniv B., Yakimishin I., Kovban O., Stakhiv M., Matiishin I.</i> INFLUENCE OF GYMNAS TIC COMPLEXES OF RADIATES OF DIFFERENT MODALITY ON THE ORGANISM OF STUDENTS OF THE FACULTY OF VETERINARY MEDICINE.....	165
40.	<i>Steshyts A. V., Arefiev V. G.</i> Problem of differentiation in pedagogical theory and practice.....	170
41.	<i>Tsaruk V.</i> THE READINESS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR THE UPBRINGING OF A HEALTHY LIFESTYLE OF JUNIOR PUPILS IN THE PROCESS OF INNOVATIVE TEACHING ACTIVITIES.....	173
42.	<i>Tsyganenko O., Uriadnikova I., Sklyarova N., Oksamytnaya L.</i> TECHNOLOGY ASSESSMENT OF THE DEGREE OF POSITIVE PERSONAL MOTIVATION FOR ENVIRONMENTAL PROTECTION AND ENVIRONMENTAL ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	177
43.	<i>Chekhivska I., Hurenko O.</i> THE ROLE OF TEMPERAMENT WHEN SELECTING THE TACTIC IN PLAYING TABLE TENNIS.....	180
44.	<i>Chucha N. I., Pomeshchikova I. P., Lyakhova T. P.</i> SHOT EFFICIENCY OF THE TEAM OF THE KHARKOV REGION AT COMPETITIONS OF THE JUNIOR BASKETBALL LEAGUE.....	183
45.	<i>Shapar K., Kovalchuk N.</i> «INFLUENCE OF INDEPENDENT EMPLOYMENTS A PHYSICAL CULTURE ON ADAPTATION OF STUDENTS TO EDUCATING IN INSTITUTION» OF HIGHER LEARNING.....	189
46.	<i>Shutka, Flud O., Golodivskyi M., Semak V.</i> OBJECTIVE PREREQUISITES OF THE FORMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN IN THE SUMMER RECOVERY CAMP.....	193
47.	<i>Iakovenko E., Shynkaruk O., Likhohay A., Pidoprygora I.</i> THE USAGE OF CLOUD TECHNOLOGIES IN MODERN CONDITIONS OF EDUCATION'S DEVELOPMENT.....	196

Безкоровайний С. Б.
ст. викладач, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СУМО В УМОВАХ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ

У статті здійснено аналіз та узагальнення літературних джерел щодо розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, що займаються сумо та суміжними видами єдиноборств. Встановлено основні підходи розвитку швидкісно-силових якостей, а саме: удосконалення між м'язової координації; удосконалення внутрішньо-м'язової координації; удосконалення власної реактивності м'язів. Перевірено ефективність комплексів вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей у студентів-сумоїстів в умовах факультативних занять. Виявлено статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей, а саме: показники стрибка у довжину з місця збільшились на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18%, перевороту із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, забігання навколо голови – на 6,63%.

Ключові слова: сумо, швидкісно-силові якості, факультативні заняття.

Безкоровайний Сергей Борисович. Динамика развития скоростно-силовых способностей студентов, которые занимаются сумо в условиях факультативных занятий. В статье осуществлен анализ и обобщение литературных источников по развитию скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся сумо и смежными видами единоборств. Установлены основные подходы развития скоростно-силовых качеств, а именно: совершенствование между мышечной координации; совершенствования внутренне-мышечной координации; совершенствование собственной реактивности мышц. Проверена эффективность комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у студентов-сумоистов в условиях факультативных занятий. Выведено статистически достоверный прирост показателей развития скоростно-силовых качеств, а именно: показатели прыжка в длину с места увеличились на 4,73%, лазание по канату без помощи ног - на 3,48%, подтягивание на перекладине на 18%, перевороты с упора головой в ковер на «борцовский мост» и в обратном направлении - на 7,56%, забегания вокруг головы - на 6,63%.

Ключевые слова: сумо, скоростно-силовые качества, факультативные занятия.

Bezkorovainy S. The dynamics of the development of speed-strength abilities of students who are engaged in sumo in terms of elective classes. The article analyzes and summarizes the literary sources for the development of speed-power qualities in students involved in sumo and related martial arts. The main approaches to the development of speed-strength qualities are established, namely: improvement between muscular coordination; improving intra-muscular coordination; Improving your own muscle reactivity. Shvidkisno-strength training includes the use of a different way of practice and methods, which can be done on the development of the students' pedestrians at the most seamy rukhakh. The most effective people have the right to be close to the nature of the nervous and mousy structure and the structure of the sport. When tsiomu can be hidden in vplivati rozvitok peculiar dakosti i on the advanced technology tehnik kind sport. The effectiveness of sets of exercises aimed at the development of speed-strength qualities in sumo students in terms of elective classes has been tested. A statistically significant increase in the performance of speed-strength qualities was revealed, namely: indicators of the long jump from the spot increased by 4.73%, rope climbing without the help of legs - by 3.48%, pulling up on the crossbar by 18%, coups from the stop head to the carpet on the "wrestling bridge" and in the opposite direction - by 7.56%, running around the head - by 6.63%.

Keywords: sumo, speed strength, optional classes.

Постановка проблеми дослідження. Фізична підготовленість у єдиноборствах розглядається як головна характеристика функціонального інтегрального стану організму та умовно складається з двох основних форм [4]. Ефективність багатьох технічних прийомів в умовах спортивного єдиноборства залежить від декількох ключових факторів, а саме: від уміння та від швидкості їхнього виконання, тому результат поединку значною мірою залежить від рівня розвитку швидкісних і силових здібностей [5,7].

Аналіз літературних джерел показує, що в практиці підготовки сумоїстів при розвитку швидкісно-силових якостей використовуються різні вправи із засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це дозволяє підвищити швидкісно-силові якості, одночасно удосконалювати фізичні здібності та техніку рухів [2]. Аналізуючи наукові роботи, можна стверджувати, що проблему розвитку швидкісно-силових якостей в єдиноборствах вивчало багато фахівців [2, 3, 5, 9], що підтверджує актуальність дослідження.

Завдання дослідження:

1. аналіз та узагальнення літературних джерел щодо розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, що займаються сумо та суміжними видами єдиноборств;
2. перевірити ефективність комплексів вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей у студентів-сумоїстів в умовах факультативних занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження можливостей вдосконалення та розвитку фізичних

якостей у єдиноборствах дуже різноманітні. Розвиток швидкісно-силових здібностей у всьому діапазоні зовнішніх опорів, властивих діяльності сумоїста, збільшується при одночасному підвищенні максимальних величин швидкості та сили, є характерним для початківців [2, 4, 9]. Поєднання силових та швидкісних компонентів при переважному зростанні показників максимальних зусиль притаманні висококваліфікованим спортсменам [9]. З підвищенням рівня майстерності збільшується тенденція до використання інтенсивніших та спеціалізованих дій. Ю.В.Верхошанский [11] відзначає, що найкращими засобами спеціальної швидкісно-силової підготовки є самостійно-змагальні вправи. Однак на практиці надмірне їх використання пов'язане з великими витратами нервової та фізичної енергії. У зв'язку з цим в тренуваннях використовуються вправи, які впливають різною мірою на окремі параметри руху. У зв'язку з цим необхідно ретельно обирати засоби, які враховують специфічність та локальність рухових дій сумоїстів [5].

Науковці сьогодення традиційно виділяють три основні шляхи розвитку швидкісно-силових здібностей :

1. Удосконалення між м'язової координації.
2. Удосконалення внутрішньо-м'язової координації.
3. Удосконалення власної реактивності м'язів.

У першому варіанті використовуються вправи схожі зі змаганнями.

Для другого необхідно задіяти три основні показники: оптимальна кількість рухових одиниць, висока частота імпульсації мійонів мотонейронів, оптимальна синхронізація всіх мотонейронів. Тобто потрібне використання вправ з великим обтяженням [4].

Для третього варіанту характерне застосування обтяження 7 – 13 підходів, що характерні для тренувальної діяльності культуристів [2].

Дослідження силових здібностей в спортивній боротьбі, зокрема в дзюдо, показало, що «вибухові» зусилля значною мірою характеризують спортивну майстерність борця [1, 3, 10].

А отже, при різноманітності силових проявів найбільш значимими є швидкісно-силові можливості, з допомогою яких вирішується завдання, що полягає у виконанні високоєфективних атакуючих дій при значному опорі суперника.

Б.С. Семенів [8] аналізуючи специфіку швидкісно-силової підготовки борців у зв'язку з особливостями техніко-тактичної майстерності, спеціально підкреслює велику значущість високого рівня прояву швидкісно-силових якостей. Необхідністю вдосконалення та прояву в борців як загальних силових, так і вибухових здібностей.

У боротьбі сумо, як і у інших видах єдиноборств, до рухового апарату спортсменів пред'являються високі вимоги. Це визначає необхідність розвитку фізичних якостей у спортсменів, їх здатності до прояву великих м'язових зусиль у найкоротший час. Існує чотири чинники, причому провідним являється спеціальна підготовленість на базі високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Усе це зумовлює важливість розвитку швидкісно-силових якостей, таких необхідних при виконанні технічних дій.

Дослідження А.О. Акоюян [1], С.В. Латишева [7], В.С. Дахновский, Ю.П. Герасимов, В.Г. Пашенцев [4], підтверджують позитивний взаємозв'язок між спеціальною швидкісно-силовою та технічною підготовкою борців та дзюдоїстів. Тому ми припускаємо, що існує позитивний взаємозв'язок і у боротьбі сумо.

У сумо найчастіше доводиться зустрічатися з комплексним проявом швидкісних якостей. Так, тривалість виконання спортсменом будь-яких технічних дій залежить від часу реакції та швидкості виконання поодиноких рухів. Найбільше практичне значення у зв'язку з цим має швидкість виконання цілісного руху, а не його елементарних форм. Однак, швидкість складного руху обумовлена не лише рівнем розвитку швидкісних якостей, але й іншими чинниками. Наприклад, частота виконання кидків у сумо залежить від структури виконуваної технічної дії, дистанції, з якою робляться кидки, міри опору партнера [6, 9, 11]. Розділити розвиток швидкості та сили в процесі тренування можна лише умовно, оскільки ці якості в сумоїстів взаємозв'язані.

Практика свідчить: для різних фізичних вправ характерна специфічна спрямованість дії на організм спортсмена. Зрозуміло, що і ефект розвитку швидкісно-силових якостей тісно пов'язаний із співвідношенням вживаних методів, структурою усього комплексу фізичних вправ.

Швидкісно-силова підготовка сумоїстів включає усю різноманітність наявних засобів та методів, спрямованих на розвиток здібностей студентів долати значні зовнішні опори при максимально швидких рухах.

На розвиток швидкісно-силових якостей можуть впливати різні вправи регіональної та загальної дії. Проте, коли йдеться про розвиток якостей специфічних для сумо, то найбільш ефективними є спеціально підібрані вправи, які близькі за характером зусиль та структурою рухів у сумо. При цьому можна спрямовано впливати на розвиток специфічних якостей і на вдосконалення техніки сумо [3].

Виховання здатності концентрувати м'язові зусилля має здійснюватися в тих умовах, які відповідають специфіці спортивної боротьби, зокрема, ідентичні характеру та режиму роботи м'язів під час виконання технічних дій. З цією метою спеціальні вправи повинні підбиратися так, щоб вони відповідали структурі технічних дій під час змагальної схватки [6].

Відомо, що для успішної реалізації прийомів боротьби в умовах змагання сумоїст повинен мати високий рівень швидкісно-силової підготовленості, оскільки виконання атакуючих, контратакуючих та захисних дій виробляється в умовах безпосереднього атлетичного єдиноборства. Для того, щоб здолати захист супротивника, сумоїст повинен мати не лише велику силу, але уміти її проявляти в найменший час [4].

У дослідженні взяли участь студенти-сумоїсти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» у кількості 12 чоловік.

З метою розвитку швидкісно-силових якостей сумоїстів ми обрали комплекси вправ запропоновані В. Андрійцевим [3], які були адаптовані у відповідності до індивідуальних особливостей студентів-сумоїстів та специфіки організації

факультативних занять (табл.1).

Таблиця 1

Комплекси вправ, що спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей

Комплекс № 1			
№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Присідання зі штангою (вага штанги 50-60 % від максимальної) + стрибки вгору без обтяження	разів +10 с стрибки	Стрибки виконувати в максимальному темпі
2	Підйоми тулуба в сід, ноги зігнуті й закріплені, руки в замку за головою	3х 30 с	Рухи виконувати в максимальному темпі
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	3х 12-15 разів	Вправу виконувати з відштовхуванням і відривом рук від поверхні
4	Перевороти з положення «міст»	3 х 15 разів	Рухи виконувати в максимальному темпі
Комплекс № 2			
№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Стрибки в довжину	5х8-10 разів	Відпочинок між підходами 1-2 хв
2	Швунги з використанням гумових амортизаторів	3х15-20 разів	Рухи виконувати в максимальному темпі
3	Розгинання тулуба з положення лежачи стегнами на коні, обличчям вниз, ноги закріплені, руки за головою	3х10-12 разів	Рухи виконувати в максимальному темпі
4	Забігання на «мосту» у праву (ліву) сторону	3х5-6 разів у кожен зі сторін	Рухи виконувати в максимальному темпі
Комплекс № 3			
№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Присідання з партнером своєї ваги на плечах + імітація проходів в ноги	3х8-10 разів + 10 с проходів в ноги	Рухи виконувати в максимальному темпі
2	Жим штанги лежачи (вага 30-40 % від максимальної)	3х 15 разів	Рухи виконувати в максимальному темпі
3	Вибігання з використанням гумових амортизаторів	3х 8-10 разів	Вибігання виконувати з максимальним зусиллям
4	Лазіння по канатові	3х1 раз	Рухи виконувати в максимальному темпі

Аналіз отриманих результатів проміжного тестування сумоїстів показав, що покращились майже всі показники (табл. 2).

Результати проміжного тестування підтверджують висновки про позитивний вплив запропонованих Андрійцевим комплексів вправ на розвиток швидкісно-силових якостей студентів-сумоїстів в умовах факультативних занять.

Остаточне тестування, проведене наприкінці навчального року, дозволило визначити вплив обраних комплексів вправ на рівень розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, що займаються сумо. Так показники стрибка у довжину з місця, підтягування на поперечині змінилися з рівня нижче за середній до середнього рівня, показники лазіння по канату зросли з низького до середнього рівня, показники забігання навколо голови та перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку - з низького рівня до рівня нижче за середній (табл. 2).

Таблиця 2.

Динаміка зміни показників рівня розвитку швидкісно – силових якостей студентів-сумоїстів

№	Назва тесту	Початковий рівень	Пороміжний етап	Кінцевий рівень
1.	Стрибок у довжину з місця, см	182±0,2	185,4±1,13	190,6±0,02
2.	Лазіння по канату 5м без допомоги ніг	11,9±0,45	11,1±0,26	11,5±0,5
3.	Підтягування на поперечині, раз	8,3±0,52	9,1±0,12	9,8±0,03
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,1±0,19	23,6±1,11	22,6±0,19
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,3±0,02	30,9±0,54	29,1±0,35

Таким чином, комплекс вправ для розвитку швидкісно – силових якостей та аналіз отриманих результатів, дає змогу стверджувати про позитивну динаміку зміни по всіх показниках. Оскільки, результати дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей сумоїстів мали низький та нижче за середній рівень.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей.

Показники стрибка у довжину з місця збільшились на 4,73%, лазіння по канату без допомоги ніг – на 3,48%, підтягування на поперечині на 18%, перевороті із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 7,56%, забігання навколо голови – на 6,63%.

Висновок. Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників розвитку швидкісно-силових якостей. Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей дав змогу сумоїстам покращити свою фізичну підготовку в умовах факультативних занять.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та перевірці ефективності комплексів вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей студентів-сумоїстів.

Література

1. Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С 50–53.
2. Александров Ю.В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидкісно-силової спрямованості / Александров Ю. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – №3. – С. 3 – 6.
3. Андрійцев, В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих.: 24.00.01, Київ, - 2016. - 20 с.
4. Дахновский В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С.Дахновский, Ю. П. Герасимов, В.Г. Пашенцев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 40 – 43.
5. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Еганов – Челябинск., 1999. – 41 с.
6. Загура Ф. Особливості диференційованого удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів / Ф. І. Загура // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С. 28-30.
7. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе : монография / С.В. Латышев. – Донецк : ДонНУЭТ, 2013. – 375 с.
8. Семенів Б.С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю/ Б. С. Семенів//Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького. – Т.17.№4(64), 2015. – С.407 – 412.
9. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 1970. – 28 s.
10. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S. Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 1989. – 189 s.
11. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 1988. – 330 s.

Reference

1. Akopian A.O. (2004), Spetsyalnaia fizycheskaia podgotovka v vydakh edynoborstv / A. O. Akopian, V. A. Pankov // Teoriya i praktika fizycheskoi kultury. № 4. – S 50–53.
2. Aleksandrov Yu.V. (2008), Pdivyshchennia efektyvnosti protsesu trenuvannia yunyh sambistiv zavdiaky vykorystanniu vprav shvydkisno-sylovoi spriamovanosti / Aleksandrov Yu. V. // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu / Za red S. S. Yermakova. – Kh., №3. – S. 3 – 6.
3. Andriitsev, V.O. (2016), Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho stiliu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky: avtoreferat na zdobuttia naukovooho stupenia k. fiz. vykh.: 24.00.01, Kyiv, 20 s.
4. Dakhnovskiy V.S., Herasymov Yu.P., Pashentsev V.H. (1991), Dynamyka struktury podhotovlennosti yunyh dziudoystov v rezultate prymereneniya kontsentryrovanoi skorostno-sylovoi nahruzky / V.S.Dakhnovskiy, Iu. P. Herasymov, V.H. Pashentsev // Teoriya i praktika fizycheskoi kultury. №10. – S. 40 – 43.
5. Ehanov A.V. (1999), Upravlenye trenirovochnym protsessom povysheniya sportyvnoho masterstva dziudoystov: avtoref. dys. kand. ped. nauk / A. V. Ehanov – Cheliabynsk, 41 s.
6. Zahura F. (2004), Osoblyvosti dyferentsiiovanoho udoskonalennia tekhniko-taktychnoi maisternosti dziudoistiv / F. I. Zahura //Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №7. – S. 28-30.
7. Latishev S.V. (2013), Systema yndvydualizatsyy podhotovky v volnoi borbe : monohrafyia / S.V. Latishev. – Donetsk : DonNUЭТ, 375 s.
8. Semeniv B.S. (2015), Vplyv ryznykh trenuvalnykh rezhymiv na spetsialnu fizychnu pratsezdattnist bortsiv vilnoho stiliu/ B.S. Semeniv//Naukovyi visnyk LNUVMBT imeni S. Z. Hzytskoho. – T.17.№4(64), S.407 – 412.
9. Volovik A.E. (1970), Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 28 s.
10. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S.(1989), Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 189 s.
11. Verhoshanskiy Yu.V. (1988), Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 330 s.

Висоцький В.А., Калугін І.Г., Коваленко О.В., Линник А.М.
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
Національна академія статистики, обліку та аудиту

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІГРОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

У статті зазначається, що проблема фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю в сучасних умовах реформування освіти є актуальним науковим дослідженням. Акцентовано, що для покращення освітньої діяльності студентської молоді слід ознайомити викладачів та тренерів закладів вищої освіти з ефективними організаційно-педагогічними умовами фізичного виховання з використанням сучасних методів тощо. Також у статті розкрито ефективні організаційно-педагогічні умови фізичного виховання студентів у процесі занять ігровою діяльністю, а саме: розуміння студентською молоддю важливості занять з фізичного виховання засобами ігрової діяльності; раціональний підбір дієвих змісту, методів та видів фізкультурно-масової роботи із використанням спортивних ігор, спрямованих на формування мотивації до систематичних занять; уточнення та корекція роботи викладачів закладів вищої освіти щодо фізичного виховання студентів у процесі занять ігровою діяльністю. Методика з використанням даних організаційно-педагогічних умов сприяла підвищенню рівнів фізичної вихованості студентів.

Ключові слова: організаційно-педагогічні умови, фізичне виховання, студентська молодь, ігрова діяльність, методи, освітня діяльність.

Высоцкий В.А., Калугин И.Г., Коваленко А.В., Линник А.Н. Организационно-педагогические условия физического воспитания студенческой молодежи в процессе занятий игровой деятельностью. В статье отмечается, что проблема физического воспитания студенческой молодежи в процессе занятий игровой деятельностью в современных условиях реформирования образования является актуальным научным исследованием. Акцентировано, что для улучшения образовательной деятельности студенческой молодежи следует ознакомить преподавателей и тренеров высших учебных заведений с эффективными организационно-педагогическими условиями физического воспитания с использованием современных методов и тому подобное. Также в статье раскрыто эффективные организационно-педагогические условия физического воспитания студентов в процессе занятий игровой деятельностью, а именно: понимание студенческой молодежью важности занятий по физическому воспитанию средствами игровой деятельности; рациональный подбор эффективных содержания, методов и видов физкультурно-массовой работы с использованием спортивных игр, направленных на формирование мотивации к систематическим занятиям; уточнение и коррекция работы преподавателей высших учебных заведений по физическому воспитанию студентов в процессе занятий игровой деятельностью. Методика с использованием данных организационно-педагогических условий способствовала повышению уровней физической воспитанности студентов.

Ключевые слова: организационно-педагогические условия, физическое воспитание, студенческая молодежь, игровая деятельность, методы, образовательная деятельность.

Vysotsky V.A., Kalugin I.G., Kovalenko A.V., Linnik A.N. Organizational and pedagogical conditions of physical education of student youth in the process of engagement in gaming activities. The article notes that the problem of physical education of students in the process of playing games in the modern conditions of education reform is a relevant research. It is emphasized that in order to improve the educational activities of students, it is necessary to familiarize teachers and trainers of higher educational institutions with effective organizational and pedagogical conditions of physical education using modern methods and the like. The article also reveals effective organizational and pedagogical conditions for the physical education of students in the course of playing gaming activities, namely: understanding by the young people of the importance of physical education classes by means of playing activities; rational selection of effective content, methods and types of physical-mass work using sports games aimed at creating motivation for systematic training; clarification and correction of the work of teachers of higher educational institutions on physical education of students in the process of playing game activities. The method using data of organizational and pedagogical conditions contributed to an increase in the levels of physical education of students.

In the article, it was important to study the current state and identify the reasons for the low efficiency of physical education of student youth of higher education institutions, namely: inconsistency between the educational conditions and the interests of students and their development; insufficient consideration of pedagogical principles influencing the education of students; the efforts of some teachers and trainers to obtain educational and sports results in a very short time, etc.; inconsistency of educational methods with practical activity that does not allow to objectively evaluate their effectiveness, etc.

Keywords: organizational and pedagogical conditions, physical education, student youth, play activities, methods, educational activities.

Постановка проблеми. Грунтовний аналіз педагогічної літератури [2; 3; 5; 6] свідчить, що проблема фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю в сучасних умовах реформування освіти є актуальним науковим дослідженням. Під час вивчення сучасного стану закладів вищої освіти щодо зазначеної проблематики встановлено про необхідність подальшого вивчення, оскільки в студентів прослідковується значне зниження інтересу до

обов'язкових занять з фізичного виховання, секційної роботи за видами спорту та самостійних занять за межами закладів вищої освіти. При цьому, вивчення практики успішних закладів вищої освіти свідчить, що уміле використання спортивної та ігрової діяльності у процесі фізичного виховання студентів із використанням ефективних педагогічних умов й інтерактивних методів, сприяє всебічному розвитку особистості та формує фізичну вихованість студентської молоді тощо.

Також вивчення літератури дає можливість прослідкувати, що дієвість фізичного виховання студентів у процесі ігрової діяльності залежить від урахування інтересів сучасної молоді та умілого використання традицій закладів вищої освіти та діючих організаційних форм, які проводяться в єдності з розумовим й моральним вихованням [6].

Тому, на нашу думку, для покращення освітньої діяльності у процесі фізичного виховання студентської молоді слід ознайомити викладачів та тренерів закладів вищої освіти з ефективними організаційно-педагогічними умовами фізичного виховання з використанням сучасних освітніх методів; дати змогу студентам самореалізуватися, самоствердитися шляхом реалізації інтересів, підвищення власної спортивної майстерності тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення ефективності практичної діяльності фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю привертає увагу фахівців різних галузей. Так, впродовж останніх років здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження ролі фізичного виховання щодо формування в студентів інтересу до занять ігровою та спортивно-масовою діяльністю (М. Зубалій, О. Остапенко, В. Пилипенко та інші); основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, Т. Круцевич, О. Тимошенко та інші), виховання вольових якостей засобами фізичного виховання (А. Артюшенко, І. Дудник); формування моральних якостей у процесі ігрової діяльності (А. Тіняков), проведення спортивно-ігрової діяльності та організація спортивних змагань з волейболу (О. Дорохова, М. Тимчик та інші), проведення секційних занять зі студентською молоддю та організація спортивних змагань з футболу (В. Пилипенко, М. Марущак, Р. Мішаровський,), формування у студентів прагнення до занять фізичними вправами та проведення змагань з баскетболу (Д. Бінецький), теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (Н. Довгань) та інші.

Мета дослідження – розкрити зміст організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті нашого дослідження важливим є бачення Н. Довгань, яка у процесі дисертаційного дослідження акцентувала на цінності й актуальності процесу формування фізичної культури особистості студента. На думку педагога дана проблематика потребує ґрунтовного, комплексного теоретичного аналізу й визначення методологічних засад та практичного впровадження в освітній процес закладів вищої освіти. Н. Довгань переконана, що використання у цьому процесі дієвих, сучасних підходів надає нову змістовну інформацію щодо раціонального педагогічного впливу як на фізичну діяльність у процесі ігрової спрямованості, так і на інтелектуальні та моральні якості, спортивні здібності особистості студента тощо [1].

Також, на думку педагога, провідним засобом формування фізичної культури особистості, необхідно створювати у вищому освітньому закладі фізкультурно-масове середовище, яке включає сукупність різних організаційно-педагогічних умов і методів фізичного виховання, умов саморозвитку особистості студента тощо [1].

Важливими є наукові погляди Б. Шияна, який вважає, що формування національної системи фізичного виховання для закладів вищої освіти має здійснюватися на: ідеології фізичного виховання студентської молоді, яка має змогу реалізувати власні здібності, всебічно розвиватися, формувати національні цінності тощо. На думку педагога, освітній процес у закладах вищої освіти повинен забезпечувати можливість досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти; зміст фізичного виховання має бути спрямований на взаємозв'язок знань із руховою діяльністю та способами їх реалізації у фізкультурно-оздоровчій діяльності тощо. Також важливою умовою ефективної організації педагогічного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти є забезпечення на заняттях співпраці викладачів та студентів спрямованої на досягнення спільної мети [7].

Також під час вивчення даної проблематики ми опиралися на дослідження В. Пилипенка та М. Тимчика, які переконані, що використання в закладах вищої освіти спортивно-ігрової діяльності сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості та вихованості студентської молоді. Така діяльність, на думку педагогів, допомагає розвитку в студентів необхідних, ключових рухових умінь, формуванню таких якостей як дисциплінованість, взаємодопомога, наполегливість, повага до педагогів та своїх однолітків тощо. Також, на підставі результатів власного дослідження, В. Пилипенко зазначає, що успішність освітнього процесу залежить від впровадження ефективних педагогічних умов та уміло підібраних методів фізичного виховання студентів у процесі занять спортивно-ігровою діяльністю тощо [3].

Важливим також було вивчення сучасного стану та виявити причини низької ефективності фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти, а саме: неузгодженість між педагогічними умовами й інтересами студентів та їх розвитком; недостатнє урахування педагогічних принципів, що впливають на виховання студентів; намагання деяких викладачів та тренерів отримати освітні й спортивні результати за надто короткий строк; невідповідність виховних методів з практичною діяльністю, що не дає можливості об'єктивно оцінити їх ефективність тощо [6].

Таким чином, за результатами вивчення наукової літератури щодо фізичного виховання студентів та сучасної практики, дало змогу визначити та впровадити в освітню практику організаційно-педагогічні умови фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю, а саме: розуміння студентською молоддю важливості занять з фізичного виховання засобами ігрової діяльності; раціональний підбір дієвих змісту, методів та видів фізкультурно-масової роботи із використанням спортивних ігор, спрямованих на формування мотивації до систематичних занять; уточнення та

корекція роботи викладачів закладів вищої освіти щодо фізичного виховання студентів у процесі занять ігровою діяльністю тощо.

Організаційно-педагогічна умова *розуміння студентською молоддю важливості занять з фізичного виховання засобами ігрової діяльності* була спрямована на формування необхідних знань, розвиток творчого та критичного мислення. Це дало змогу студентам зрозуміти цінність й важливість ігрової діяльності як засобу реалізації власних потреб; розширити кругозір щодо рухової активності; більш якісно розібратися в сутності фізичного виховання особистості та його значення тощо. Також, розв'язання даної організаційно-педагогічної умови, допомагало спрямовувати свою спортивно-масову діяльність на особистісний розвиток; сформувати потребу в регулярних заняттях ігровою діяльністю.

Також, впровадження даної умови допомогло студентам здобути необхідні знання щодо підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку; про важливість занять фізичними вправами та ігровою діяльністю у режимі навчання у закладі вищої освіти та у процесі фізкультурно-масової роботи; задоволення власних потреб у процесі ігрової діяльності, змагань тощо.

Наступна організаційно-педагогічна умова, *раціональний підбір дієвих змісту, методів та видів фізкультурно-масової роботи із використанням спортивних ігор, спрямованих на формування мотивації до систематичних занять*, була спрямована на створення ефективних занять з ігровою спрямованістю, які викликали інтерес в студентів до фізичного виховання. Це вдалося втілити у практику завдяки чітко підібраній сукупності методів та видів фізкультурно-масової роботи, яка передбачала формування стійкої мотивації до фізичного виховання, моральних та вольових якостей особистості студента. На заняттях з використанням спортивних ігор педагогами акцентувалося на важливості досягнення мета, яка була визначена разом із студентами. Дана організаційно-педагогічна умова передбачала поєднання уже перевіреного змісту фізичного виховання з використанням сучасних інтерактивних освітніх методів та розвивальних видів фізкультурно-масової роботи тощо.

Дієвими видами фізкультурно-масової роботи у процесі фізичного виховання студентів були : рухливі ігри за інтересами студентів; спортивні ігри та їх елементи, які носили змагальний та дружній характер боротьби; показові виступи команди з черлідінгу та інші.

Організаційно-педагогічна умова *уточнення та корекція роботи викладачів закладів вищої освіти щодо фізичного виховання студентів у процесі занять ігровою діяльністю* була важливою, оскільки сприяла розвитку й удосконаленню уже набутих умінь і навичок професійної роботи викладачів та тренерів. Ця умова дала змогу педагогам проявити творчість в освітньому процесі засобами ігрової діяльності. Тому викладачі та тренери під час організації занять з фізичного виховання завжди прагнули до того, щоб організаційні види фізкультурно-масової роботи викликали у студентів інтерес, бажання, захоплення від процесу гри тощо. Дієва реалізація даної умови також залежала від уникнення шаблонності, потребувала пошуку новизни у фізичних вправах з елементами ігрової діяльності, глибокого змісту, творчого підходу та була емоційно привабливою для студентів. Слід зазначити, що організація ігрової діяльності не займала багато часу, але при цьому була ефективною, цікавою, приносила відчутні зміни у фізичній підготовленості студентів, та у фізичній вихованості у цілому тощо.

Викладачі з фізичного виховання намагалися залучати студентів до активної фізкультурно-масової роботи, а саме: участь в підготовці та організації змагальної діяльності; залучення студентів до самостійного проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, що змушувало їх цінувати працю педагогів й сумлінно ставитися до своїх обов'язків тощо.

Усі організаційно-педагогічні умови пислювалися й реалізовувалися за допомогою таких методів як: переконання, доручення, змагання, заохочення, покарання, похвали тощо.

Отже, підсумки контрольних зрізів, результати формувального етапу експерименту, засвідчили про позитивні зміни у рівнях фізичної вихованості студентів експериментальних груп у процесі занять ігровою діяльністю. У відсотковому розподілі в контрольних групах суттєвих змін не було виявлено. Тому, наприкінці формувального етапу експерименту за допомогою ефективних організаційно-педагогічних умов, освітніх методів, фізична вихованість студентів експериментальних груп у процесі занять ігровою діяльністю суттєво підвищилася.

Висновки. Таким чином, теоретичне обґрунтування й впровадження організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентської молоді у процесі занять ігровою діяльністю сприяло ефективному освітньому процесу у закладах вищої освіти, а саме: розуміння студентською молоддю важливості занять з фізичного виховання засобами ігрової діяльності; раціональний підбір дієвих змісту, методів та видів фізкультурно-масової роботи із використанням спортивних ігор, спрямованих на формування мотивації до систематичних занять; уточнення та корекція роботи викладачів закладів вищої освіти щодо фізичного виховання студентів у процесі занять ігровою діяльністю. Використання даних організаційно-педагогічних умов фізичного виховання сприяли підвищенню рівнів фізичної вихованості студентів в експериментальних групах тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: особливостей поєднання інших організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентської молоді засобами різних видів спортивно-масової діяльності та інше.

Список використаної літератури:

1. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : дис. д-ра пед. наук / Н.Ю. Довгань. – Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ, 2018. – 39 с.
2. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.

3. 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.
4. Психологія: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – С. 471.
5. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Р.А. Самоха. – Київ. – 2007. – 226 с.
6. 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.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. - Тернопіль: Навчальна книга / Б. М. Шиян. – Богдан, 2008. – 272 с.

References:

1. Dovhan N. Yu. Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv u protsesi pozaudytomoi sportyvno-masovoi roboty : dys. d-ra ped. nauk / N.lu. Dovhan. – In-t problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – Kyiv, 2018. – 39 s.
2. Zubalii M.D. Fizychno vykhovannia uchniv 10-11 klasiv: navchalnyi posibnyk / M.D. Zubalii. – K., 2008. – 212 s.
3. Pylypenko V. M. Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu / V. M. Pylypenko, M. V. Tymchuk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 4 (98) 18. – S. 124–126.
4. Psykholohyia: Slovar / Pod obshch. red. A.V. Petrovskoho, M.H. Yaroshevskoho. – 2-e yzd. yspr. y dop. – M.: Polytyzdat, 1990. – S. 471.
5. Samokha R.A. Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnykh universytetiv iz zastosuvanniam narodnykh tradytsii : dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / R.A. Samokha. – Kyiv. – 2007. – 226 s.
6. Tymchuk M. V. Fizychno vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvnykh ihor u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / M. V. Tymchuk // Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiyni potentsial Materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Ivano-Frankivsk, NAIR. – 2013. – S. 437-440.
7. Shyian B. M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna I. - Ternopil: Navchalna knyha / B. M. Shyian. – Bohdan, 2008. – 272 s.

Вихляев Ю.М., Пеценко Н.И., Мариц Н.О.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського», Київ

РЕАБИЛИТАЦИЯ РОЗЛАДІВ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБУ – ВАРУСНОЇ ТА ВАЛЬГУСНОЇ УСТАНОВКИ П'ЯТИ

Робота присвячена фізичній терапії розладів гомілковостопного суглобу – варусної та вальгусної установки п'яти, що характеризується скривленням належного, суворо вертикального (перпендикулярного), положення гомілки по відношенню до п'ятки, якщо це скривлення відбувається у зовнішню сторону, то воно має назву варусне, якщо у внутрішню сторону, то це вальгусне скривлення. Реабілітація цього захворювання включає лікувальні вправи, ефективність яких ми посилили з допомогою розробленого нами технічного засобу, що дозволяє створити різні похилі поверхні, на якій виконують стоячі лікувальних вправи. Причому, поверхні оснащені біполярними електродами для електростимулювання підошовної поверхні стопи і стимуляції рефлексогенних зон. Пристрій дозволяє виконувати вправи зі скривленням в протилежний від характеру розладу бік, що поступово, одночасно з дією електростимулювання і стимуляції рефлексогенних зон та вібростимулюванням сприяє відновленню та зміцненню м'язова-зв'язочно-суглобових структур гомілки і стопи, що обумовлює вирівнювання кута між гомілкою та стопою до 90 градусів, тобто до перпендикулярного, та відновленню у підлітків та у дітей (стабілізації у дорослих) повздожних зводів стопи.

Ключові слова: розлади, варус, вальгус, стопа, гомілка, терапевтичні впливи.

Вихляев Ю.Н., Пеценко Н.И., Мариц Н.А. Реабилитация расстройств голеностопного сустава – варусной или вальгусной установки п'ятки. Работа посвящена физической терапии расстройств голеностопного сустава - варусной или вальгусной установки п'ятки, что характеризуется искривлением должного, строго вертикального (перпендикулярного), положения голени по отношению к пятке, если это искривление происходит во внешнюю сторону, то оно имеет название варусное, если во внутреннюю сторону, то это вальгусное искривление. Реабилитация этого заболевания включает лечебные упражнения, эффективность которых мы усилили с помощью разработанного нами технического средства, что позволяет создать разные наклонные опорные поверхности, на которых выполняются стоя лечебные упражнения. Причем, эти поверхности опираются на виброустройство, которое обеспечивает вибростимуляцию мышечно-связочно-суставных структур голени и стопы. а также они оснащены биполярными электродами для электростимулирования подошвенной поверхности стопы и стимуляции рефлексогенных зон, Устройство позволяет выполнять упражнения с искривлением в противоположную от характера

расстройствa стороны, что постепенно, одновременно с действием электроимпульсов, стимуляцией рефлексогенных зон и вибростимуляцией способствует возобновлению и укреплению мышечно-связочно-суставных структур голени и стопы, и, тем самым обеспечивает выравнивание угла между голенью и стопой до 90 градусов, то есть к нормальному - перпендикулярному, и поднятию у подростков и детей (стабилизации у взрослых), продольного внутреннего свода стопы.

Ключевые слова: расстройствa, варус, вальгус, стопа, голень, терапевтические влияния.

Vykhliayev Y.M., Petzenko N.I., Maritz N.O. Rehabilitation of disorder of talocrural joint - varus or valgus setting of heel. Work is sanctified to physical therapy of disorders of talocrural joint - varus or valgus setting of heel, that is characterized curvature of due strictly vertical (perpendicular), position of shin, in relation to a heel. If this curvature takes place in exteriority, then it has the name varus, if in an internal side, then this valgus curvature. The rehabilitation of this disease includes curative exercises, efficiency of that we strengthened by means of hardware that we worked out.

A device allows to create different sloping underlayments on that executed upright curative exercises. Thus, these surfaces lean against a vibrodevice that provides vibrostimulation of muscularly-ligamentary-arthral structures of shin and foot. Also surfaces are equipped by bipolar electrodes for the electrostimulation of sole surface of foot and stimulation of reflexogenic zones. A device allows to execute exercises with curvature in an opposite from character of disorder side, Simultaneous action of electro-impulses, stimulation of reflexogenic zones and vibrostimulation renewal and strengthening of muscularly-ligamentary-arthral structures of shin and foot. It stipulates smoothing of comer between a shin and foot to 90 degrees, id est to normal - perpendicular, and also to raising for teenagers and children (stabilizing for adults), longitudinal internal vault of foot.

Key words: disorder, varus, valgus, foot, shaving, therapeutic influences.

Постановка проблеми. Відомий розлад гомілковостопного суглобу – варусна або вальгусна установка п'яти, що характеризується скривленням належного суворо вертикального (перпендикулярного) положення гомілки по відношенню до п'ятки, якщо це скривлення відбувається у зовнішню сторону, то воно має назву варусне, якщо у внутрішню сторону, то це вальгусне скривлення [3,4,7, 9, 10, 11].

Для лікування цього розладу рекомендують виконувати лікувальні вправи, у тому числі ходьбу по скошеній поверхні: для варусного скривлення – ходьбу по увігнутій до низу і до середини поверхні, для вальгусного скривлення – навпаки, тобто ходьбу по випуклій до гори і до середині поверхні [1, 4].

Для розслаблення спазмованих м'язів гомілки, що обумовлюють скривлення гомілки в бічну сторону та зміцнення сили м'язів та зв'язок, що повинні утримувати гомілку і стопу суворо перпендикулярно одна проти одної таким чином, щоб вісь гомілки і стопи складала одну пряму лінію, необхідно також використовувати електростимулювання, електромасаж та вібростимулювання відповідних зв'язочно-м'язових структур гомілки та стопи [2, 8].

Але до причин розвитку вальгусного скривлення гомілки по відношенню до стопи часто додається деформація внутрішнього повздожнього зводу стопи. Просідання цього зводу сприяє небажаному нахилу гомілки у внутрішній бік і потребує сумісного лікування цих розладів. Також, варусній установці п'яти сприяють розлади, що характеризуються супінаційним підвертанням стопи назовні. Звісно, що дію лікувальних комплексів вправ, що можна застосувати при цьому розладі, можливо підсилити і зробити більш ефективною за допомогою спеціальних технічних засобів або пристосувань. Незважаючи на різне походження, ці розлади і травми гомілки у своїй фізичній терапії потребують схожих засобів відновлення, хоча реабілітаційні завдання будуть дещо різними. При схильності до підвернень стопи основним завданням є зміцнення м'язово-зв'язочно-суглобових структур гомілки і стопи, тоді як при плоскостоп'ї до цього завдання додається стабілізація у дорослих та відновлення у підлітків та у дітей повздожніх зводів стопи [7].

Найбільш близькими для реалізації завдання - надання ефективної терапевтичної дії на відновлення і зміцнення гомілковостопного суглобу та зводів стопи, є пристосування, що описані і представлені схематичним малюнком [1]. Ці пристосування уявляють собою дві дошки, що збиті під різними кутами і надають можливість дитини ходити по скошеній поверхні, у другому випадку – по увігнутій поверхні, і в третьому варіанті по похилій поверхні. До переваг цих пристосувань необхідно віднести їх простоту та можливість виконувати у процесі природньої ходьби корекційні вправи, але разом з тим вони мають значні недоліки: 1) необхідно мати три варіанти цих пристосувань, щоб забезпечити всі різновиди вправ, що не економічно; 2) необхідно мати якусь додаткову опору, на яку потрібно підняти один край пристосувань і невідомо яким чином зафіксувати їх, що може бути травмо загрозовим для дитини; 3) пристосування надають можливість виконувати лише фізичні вправи, хоча існують також інші види впливу.

Також, їх дія обмежена лише механічним масажем та участю у роботі деяких м'язів, що не охоплюють весь спектр функціонування м'язово-зв'язочно-суглобових структур гомілки і стопи, тому їх ефективність, на наш погляд, не завжди дієва і вимагає додаткових досліджень.

Робота виконана у відповідності до зареєстрованої наукової теми НДР кафедри ББЗЛ НТУУ «КПІ ім. І.Сікорського» 0117U002933 «Розробка технологій фізичної терапії та технічних засобів їх здійснення»

Мета роботи: Розробити технічні засоби і методику фізичної терапії дітей з вальгусною або варусною установкою п'яти.

Матеріал і методи дослідження. Поставлено у нашій статті завдання підвищення вибіркості та ефективності лікувально-терапевтичної дії на функціональні структури гомілки, стопи та інші органи людини, що з'єднані з рефлексогенними зонами підошовної поверхні стопи, може бути вирішено шляхом створення пристрою, який дозволив би виконувати фізичні динамічні вправи, механічний масаж і вібромасаж рефлексогенних зон і підошовної поверхні стопи, та їх

електростимулювання.

Поставлене завдання вирішено тим, що запропонований «пристрій-дошка для корекції деформацій стоп та стимулювання рефлексогенних зон», містить пару скошену, пару увігнуту та похилу поверхню-площину для ходьби, причому що з кожного торця горизонтальних поверхней-площин розміщені вертикальні площини (380-410 мм у ширину та 150 мм у висоту з метала товщиною 5-10 мм або іншого штучного міцного матеріалу більшої товщини), по центру яких висвердлений отвір ($D = 10-14$ мм), а по бокам - сім сферично розташованих симетричних отворів ($D = 10-14$ мм). Перша вертикальна площина має на своїй зовнішній поверхні телескопічні опори з можливістю збільшення їх довжини та відповідної трансформації горизонтальних поверхней-площин пристрою у похилі від 0 до 25 градусів, а інша вертикальна площина спирається на кожу (з будь якого міцного матеріалу, та металеві провувшини з пазом, що закріплені з боків кожуху, і які обмежують її від бічного зміщення, а виступаючі вниз частини вертикальної площини – від зміщення в повздовжньому напрямку кожуху, який щільно насунуто на вібратор (наприклад: побутова шліфувальна машинка для дерева промислового виробництва), а дві горизонтальні площини-поверхні (кожна 150-180 мм в ширину та 2500-3000 мм у довжину, що виконані з дерева або з іншого міцного струм непровідного матеріалу товщиною 30-50 мм та гранями міцності знизу. На їх торцях закріплені металеві кутники (з довжиною вертикальних граней 210-240 мм та 150-180 мм – горизонтальних, у розтині 40 x 40 x 4 мм), по бокам яких на вертикальних гранях, висвердлені отвори (M-10 - M-14), та наварені з середини три гайки такого ж діаметру, причому посередині, де отвір кутника однієї площини накладаються на отвір іншого, гайка лише одна, в яку вкручується постійний болт, тоді як в крайні отвори вкручуються «болти-баранчики», що фіксують у різних положеннях парні поверхні-площини, що мають рухоме з'єднання одна з одною, з можливістю трансформації у скошену: 150, 160, 170 та рівну - 180 градусів, і увігнуту: 190, 200, 210 градусів поверхню. Зверху у площини увгвинчені ряди стимулююче-масажних елементів, що виконані у вигляді біполярних металевих (алюміній, мідь, латунь, бронза, тощо), електродів з'єднаних з двох пів циліндрів зі струм непроникливою прокладкою посередині, що мають виступаючу над поверхнею площин верхню гладку частину загальним діаметром 3-7 мм і висотою 2-4 мм, та нижню частину, яка має різьбу діаметром 2-6 мм, а з низу, до кожного пів циліндра підпаяний провідник, що з'єднаний з комутатором та з генератором електричних стимулюючих імпульсів (наприклад, типу «Міоритм» з автономним живленням), які розміщені знизу однієї з горизонтальних площин, що прилягає до вертикальної з телескопічними опорами, причому кнопки керування комутатором розміщені поруч з панеллю управління генератором, і дозволяють утворювати біполярну пару: а) усім двом півциліндрам, що розташовані поруч; б) усім двом пів циліндрам, що розташовані у різних рядах, в) усім двом пів циліндрам, що розташовані у одному ряді, але на різній відстані один від одного, причому, в останніх варіантах «б» і «в» розташовані поруч пів циліндри утворюють один електрод [5].

У результаті заявлений пристрій дозволяє:

1. За рахунок введення елементів пристрою, що надають можливість зміни виду поверхні, по якій рухається дитина, вибірково впливати на розлади пов'язані з вальгусною установкою п'яти дитини та деформаціями внутрішнього повздовжнього зводу та переднього відділу стопи - це скошена поверхня площин пристрою, з варусною установкою п'яти та відповідними деформаціями зовнішнього повздовжнього зводу та переднього відділу стопи – це увігнута поверхня площин, з ослабленням або контрактурами окремих зчленувань – похила поверхня площин пристрою (по відношенню до підлоги). Дитина може пересуватись як звичайною ходьбою та і її варіантами: на носках, на п'ятках, на зовнішньому боці стопи, на внутрішньому боці, переступаючи дрібними кроками правим боком вперед, лівим боком вперед, причому, ці вправи комбінувати в залежності від розладу - на похилій поверхні, на скошеній поверхні, на ребрі що утворений двома площинами (переступання боком), на увігнутій поверхні.

2. Здійснювати сумісно п'ять видів впливу: 1) зміцнюючу і трофічну дію фізичних вправ, причому вибір цих вправ набагато більший, ніж у будь-якому відомому тренажері; 2) механічний масаж; 3-4) вібростимулювання та електростимулювання повздовжніх та поперекових структур стопи, яке передається і м'язам гомілки, що є основними згиначами і розгиначами гомілкового суглобу та суглобів стопи, а також усім м'язово-суглобним структурам нижніх кінцівок та хребта; 5) стимулювання рефлексогенних зон підшовної поверхні стопи механічним масажем, вібростимулювання та електростимулювання. Причому всі види вищезазначених впливів, що особливо важливо, виконуються у процесі природної ходьби та виконання різноманітних вправ.

3. Шляхом перемикання комутатора вибірково змінювати акцентований вплив електроімпульсів: а) – у першому положенні комутатора - на ті чи інші рефлексогенні зони, що впливають на функціонування більшості органів людини; б) - у другому положенні комутатора - на м'язово-сухожильно-зв'язкові структури стопи, що забезпечують оптимальний стан повздовжніх структур стопи: внутрішнього та зовнішнього повздовжніх зводів, фаланг пальців та п'яти, гомілки та усіх суглобів, м'язів, зв'язок та сухожилок нижньої кінцівки; в) у третьому положенні комутатора - поперекового зводу та інших суглобних та м'язово-зв'язочних структур нижньої кінцівки

4. За рахунок об'єднання функцій і можливостей окремих варіантів в один – комбінований, з можливістю трансформації площин та надання нових функцій – механічного масажу, вібро- та електростимулювання - підвищити компактність та ефективність пристрою, та одночасно посилити його універсальність.

Користуються пристроєм наступним чином. Дитина стає на кожну пару поверхню одною кінцівкою і виконує спеціальні вправи, змінюючи величину кроків або темп рухів, за необхідності підсилюючи силу току або змінюючи амплітуду чи режим електростимулювання, додаючи вібростимулювання чи без нього. В залежності від визначеного ортопедом порушення використовують те чи інше положення поверхней: скошене, увігнуте, рівне, похиле або горизонтальне та їх комбінації. У вправі переступання боком використовують, при необхідності ребро, утворено двома поверхнями. Оскільки, усі пів циліндри біполярних електродів з'єднані з генератором електричних імпульсів через комутатор, це дає можливість діяти

електричними імпульсами на підошовну поверхню стопи під час виконання вправ за трьома варіантами: а) – у першому положенні комутатора - утворювати біполярну пару двом пів циліндрам, що розташовані поруч і локально збуджувати ті чи інші рефлексогенні зони, що впливають на функціонування більшості органів людини; б) - у другому положенні комутатора - двом пів циліндрам, що розташовані у різних рядочках на м'язово-сухожильно-зв'язкові структури стопи, що забезпечують оптимальний стан повздожних структур стопи: внутрішнього та зовнішнього повздожних зводів, фаланг пальців та п'яти, гомілки та усіх суглобів нижньої кінцівки; в) у третьому положенні комутатора - двом пів циліндрам, що розташовані в одному рядочку електродів, але на різній відстані один від одного – впливати на м'язово-сухожильно-зв'язкові структури поперекового зводу.

Таким чином, пропонується пристрій дозволяє виконувати різноманітні фізичні вправи у процесі природної ходьби, ходьба грудьми вперед, спиною вперед, боком із занесенням задньої кінцівки вперед або бічним переступанням, з використанням різних поверхней, що різко змінює умови виконання вправ і надає коригувальну лікувально-терапевтичну дію: підсилює кровообіг, трофіку тканин; масаж м'язово-сухожильно-зв'язкових структур зводів та рефлексогенних зон стопи як простим механічним способом, так і з допомогою електричних імпульсів різної амплітуди та сили току, причому, застосування вібраційної дії ефективно підсилює відновлювальну реабілітацію пацієнта за рахунок не тільки зміцнення м'язово-сухожильно-зв'язкових структур стопи та нижніх кінцівок, а і більшості органів та систем організму, що мають свої рефлексогенні зони на підошовній поверхні стопи. Також, для підсилення коригувальної дії пропонується нами пристроєм та лікувальних вправ необхідно додати носіння ортопедичних устілок у побуті [6]. У подальшій роботі плануємо провести педагогічний експеримент та розробити детальну методику реабілітації вищезазначених розладів стопи і гомілки.

Література

1. Вихляев Ю.М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами. Монографія. – К.: НТУУ «КПІ», 2006. – 308 с.
2. Давиденко В. Ю. Многоканальная электростимуляция. Тернополь. / «Підручники посібники», 2000, – 255 с.
3. Зубовський Д.К. Введение в спортивную физиотерапию: монография / Д.К. Зубовский, В.С. Улащик; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГКФ, 2009. – 235 с.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки – К: «Олімпійська література» - 2003 – С: 149-166, 244-246.
5. Патент України на винахід UA № 116848. МПК А 61 Н 1/02, А61Н 1/18, А 61 Н 15/00. Пристрій-дощка для корекції деформацій стоп та стимулювання рефлексогенних зон. Заявник Вихляев Ю.М. (Заявка № а 2016 12770 від 14.12.16.). Оpubліковано 10.05.2018. Бюл. № 9.
6. Патент України на винахід. Спосіб виготовлення ортопедичної устілки № 22481А від 30.06.98./ Ю. М., Вихляев, В. Ю. Давиденко. Бюл. № 3, 1998.
7. Пономаренко Г.Н. Спортивная физиотерпия: монография / Г.Н.Пономаренко, В.С.Улащик, Д.К.Зубовский. – СПб.,2009. – 318 с.
8. Улащик В.С. О новых направлениях использования лечебных физических факторов / В.С. Улащик // Физиотерапевт. - № 3. – 2010.- С. 12-22.
9. 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.
10. Daneshmandi H. Corrective exercises / H. Daneshmandi, R. Gharakhanlou, H. Alizadeh. -2000. - 205 p.
11. 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.

References

1. Vyhlyaiiev Y.M. (2006). Korektsiia funktsionalnogo stanu studentiv tehnicnymy zasobamy. Monografiia. – K.: NTUU «KPI», 2006. – 308 s. (in Ukrainian).
2. Davydenko V. Y. (2000). Mnogokanalnaia elektrostymuliatsiia. Ternopol / «Pidruchnyky posibnyky»,– 255 s. (in Ukrainian).
3. Zubovskii D.K. (2009). Vvedenie v sportivnuu fizioterapiiu: Monografiia / D.K. Zubovskii, V.S. Ulashyk; Belarus. Gos. Un- t fiz. kultury. – Minsk: BGKF,– 235 s.
4. Kashuba V.A. (2003). Biomehanika osanki – K: «Olimpiiska literatura» – S: 149-166, 244-246. (in Ukrainian).
5. Patent Ukrainy na vynahid (2018). UA № 116848. MPK A 61 H 1/02, A61N 1/18, A 61 H 15/00. Prystrii-doshka dlia korektsii deformatsii stop ta stymuliuivannia refleksogennyh zon. Zaiavnyk Vyhlyaiiev Y.M. (Zaiavka № u2016 12770 vid 14.12.16.). Opublikovano 10.05.2018. Bul. № 9. (in Ukrainian).
6. Patent Ukrainy na vynahid. (1998). Sposib vygotovlennia ortopedychnoii ustilky № 22481A vid 30.06.98./, Y.M. Vyhlyaiiev, V. Y . Davydenko. Бюл. № 3, 1998. (in Ukrainian).
7. Ponomarenko G.N. (2009). Sportivnaia fizioterapiia: Monografiia / G.N. Ponomarenko V.S. Ulashyk, D.K. Zubovskii. – SPb. – 318 s.
8. Ulashyk V.S. (2010). O novykh napravleniiah ispolzovaniia lechebnyh fizicheskikh faktorov / V.S. Ulashyk // Fizioterapevt. - № 3. – S. 12-22.
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, P. 47-52.

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

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БРОНХІТІ У ЧОЛОВІКІВ

Останніми роками спостерігають неухильне зростання частоти захворювань на хронічний обструктивний бронхіт, особливо серед чоловіків. Динаміка захворюваності і смертності, обумовлена цією патологією, залишається, як і раніше, несприятливою. Нами була розроблена спрямована на максимальне відновлення функціональних розладів дихальної системи у пацієнтів з ХОБ методика фізичної реабілітації. Оцінка ефективності застосованої комплексної методики фізичної реабілітації при ХОБ у чоловіків показала, що заміна масажу за класичною методикою на сегментарний масаж, застосування замість звичного комплексу ЛФК спеціальної дихальної гімнастики за методикою О. М. Стрельникової, а також впровадження в реабілітаційний комплекс фітотерапії та ароматерапії, замість малоспроможних стандартних інгаляцій, підвищують ефективність процесу реабілітації пацієнтів, що страждають на хронічний обструктивний бронхіт.

Ключові слова: хронічний бронхіт, чоловіки, реабілітація, дихальні вправи.

Виндюк П.А. Особенности применения средств физической реабилитации при хроническом бронхите у мужчин. В последние годы наблюдается неуклонный рост частоты заболеваний хроническим обструктивным бронхитом, особенно среди мужчин. Динамика заболеваемости и смертности, обусловлена этой патологией, остается по-прежнему, неблагоприятной. Нами была разработана направлена на максимальное восстановление функциональных расстройств дыхательной системы у пациентов с ХОБ методика физической реабилитации. Оценка эффективности примененной комплексной методики физической реабилитации при ХОБ у мужчин показала, что замена массажа по классической методике на сегментарный массаж, применение вместо привычного комплекса ЛФК специальной дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой, а также внедрение в реабилитационный комплекс фитотерапии и ароматерапии, вместо малоспроможных стандартных ингаляций, повышают эффективность процесса реабилитации пациентов, страдающих хроническим обструктивным бронхитом.

Ключевые слова: хронический бронхит, мужчины, реабилитация, дыхательные упражнения.

Vindiuk Pavlo. Features of the use of physical rehabilitation for men with chronic bronchitis. In recent years, there has been a steady increase in the incidence of chronic obstructive bronchitis, especially among men. The dynamics of morbidity and mortality, due to this pathology, remains, as before, unfavorable. We have developed a method of physical rehabilitation aimed at maximizing the restoration of functional disorders of the respiratory system in patients with COB. Evaluation of the effectiveness of the applied complex physical rehabilitation methods for COB in men showed that the replacement of massage according to the classical method with a segmental massage, the use of special breathing exercises instead of the usual exercise therapy complex according to the method of A. N. Strelnikova, as well as the introduction of phytotherapy and aromatherapy into the rehabilitation complex, instead of Lack of standard inhalations, increase the effectiveness of the rehabilitation process for patients suffering from chronic obstructive bronchitis.

Key words: chronic bronchitis, men, rehabilitation, breathing exercises.

Постановка проблеми. Відповідно до практичних рекомендацій Американського торакального товариства, хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) визначають як захворювання, що проявляється обструкцією дихальних шляхів (ДШ) унаслідок хронічного обструктивного бронхіту або емфіземи. Частка хронічного обструктивного бронхіту в структурі ХОЗЛ становить понад 70%.

Актуальність проблеми обумовлена також неухильним зростанням витрат на лікування і реабілітацію даної категорії хворих, тому що страждає хронічним обструктивним бронхітом в основному населення працездатного віку [4, 6].

Проблема профілактики і лікування хронічних бронхітів має не тільки загально медичне, але й велике соціальне і економічне значення. Тому ця ситуація, на думку вітчизняних та світових фахівців з цього питання, зумовлює використання адекватних методів фізичної реабілітації, для швидшого вилікування пацієнтів та відновлення їх працездатності, а також стану їх серцево-судинної системи та респіраторних функцій, що є значущою частиною їх подальшого життя. В цьому зв'язку фізична реабілітація є невід'ємною частиною і займає визначальне місце серед відновно-реабілітаційних заходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Хронічний обструктивний бронхіт як найбільш поширене з так званих хронічних неспецифічних захворювань легень (ХНЗЛ) - фундаментальна проблема пульмонології. Динаміка захворюваності і смертності, обумовлена цією патологією, залишається, як і раніше, несприятливою [5, 7].

Хронічний бронхіт називають хворобою століття поряд із серцево – судинними і онкологічними захворюваннями, при цьому захворюваність і смертність при хронічному бронхіті у 8 – 10 разів вище середніх показників. Такий підйом захворюваності пов'язаний, в першу чергу, з постійно збільшується забрудненням навколишнього повітря, палінням, що росте алергізацією населення, частими епідеміями грипу. Такі захворювання, як гострий і хронічний бронхіт стоять у ряду найбільш частих причин тимчасової та стійкої непрацездатності населення [5].

Значну роль в покращенні стану хворих на ХОБ та профілактиці цього захворювання грають засоби фізичної реабілітації такі, як лікувальна фізична культура, масаж, фізіотерапія, дієтичне харчування та інші [1, 3]. Вони

допомагають хворим позбутися шкідливих звичок, зокрема куріння, покращують стан дихальної системи пацієнтів, зміцнюють м'язову систему, посилюють імунореактивність [1, 2, 3].

Однак в доступній нам сучасній спеціальній літературі ми не знайшли рекомендацій щодо диференційованого комплексного застосування засобів фізичної реабілітації при ХОБ. Все це визначило актуальність даного дослідження та дозволило сформулювати мету та завдання роботи.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета нашої роботи – науково обґрунтувати, розробити та апробувати програму фізичної реабілітації для хворих на хронічний бронхіт.

Методи дослідження: метод аналізу літератури; метод медико-біологічного дослідження; метод педагогічного експерименту; методи фізичної реабілітації; метод математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проводилося на базі Бериславської центральної районної лікарні Херсонської області, у терапевтичному відділенні та відділенні фізіотерапії, ЛФК та масажу цієї ж лікарні в період з жовтня 2018 року по квітень 2019 року.

Пацієнти були поділені на дві групи: основну і контрольну, за ознакою клінічних проявів та ступеня тяжкості хронічного обструктивного бронхіту. Усім пацієнтам проводилося обстеження, включаючи в себе оцінку функціонального стану дихальної системи: визначення ЖЄЛ та ОФВ1, проба Штанге, проба Генчі. Виходячи з того, що у пацієнтів були приблизно однакові клінічні прояви хвороби та ступень ускладнень, дослідження проводилися лише на початку захворювання і в період вилікування.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експерименті брали участь 20 пацієнтів, які були проходили в цей час стаціонарне лікування у терапевтичному відділенні із застосуванням стандартних схем лікування хронічного обструктивного бронхіту, згідно з положеннями та вимогами клінічних протоколів МОЗ України з діагностики та лікування цієї хвороби. Після закінчення терміну стаціонарного лікування пацієнти продовжили курс реабілітації в межах відділення фізіотерапії, ЛФК та масажу Бериславської центральної районної лікарні Херсонської області.

Усі досліджувані мали приблизно однорідну характеристику: вікова категорія хворих коливалася в межах від 35 до 45 років, стан захворювання був середньої ступіні тяжкості, без соматичних ускладнень. Всі піддослідні до початку лікування пройшли повний курс необхідних обстежень та отримували адекватне консервативне лікування. Усі з 20 чоловіків учасників дослідження палять, в середньому до однієї пачки цигарок на добу. Всі вони були розділені на основну групу та групу порівняння, чисельністю по 10 осіб кожна.

При підборі учасників нашого експериментального дослідження крім результатів попереднього вивчення даних амбулаторних карток та попередніх епікризів використовувалися дані рентгенографії, функції зовнішнього дихання, у деяких – діагностичної бронхоскопії, загального аналізу крові та сечі, аналіз мокротиння, данні біохімічних лабораторних досліджень. Також враховувалися данні суб'єктивних методів обстеження: скарг, анамнезу хвороби та життя, та методів об'єктивного обстеження – загального огляду, вимірювання АТ, ЧСС, КДР, температури, пульсу, перкусії, пальпації, аускультатії. Після ознайомлення з історіями хвороби та особистих бесід ми встановили, що переважна більшість пацієнток хворіють понад 3 роки, мають в анамнезі від одного до трьох випадків загострення хвороби на протязі року, тривале активне тютюнопаління. Тривалість програми фізичної реабілітації як в контрольній, так і в основній групі становила 3 місяці та 14 діб в умові стаціонарного лікування в терапевтичному відділенні, та 76 діб в умовах амбулаторного лікування в умовах відділення ФЗТ, масажу та ЛФК районної поліклініки Бериславської районної лікарні. У основній групі в умовах терапевтичного стаціонару нами був застосований наступний комплекс методів та засобів фізичної реабілітації:

– комплекс спеціальної дихальної гімнастики за О. М. Стрельниковою (його середня тривалість становила 30-35 хвилин, він виконувався в плінні дня один раз, в кабінеті ЛФК фізіотерапевтичного відділення Бериславської ЦРЛ). Комплекс рекомендувався, зазвичай, виконувати вранці (від 6 до 9 години, з урахуванням біоритмів організму) або в вечірній час (від 17 до 19 години, також із урахуванням біоритмів організму);

– сегментарний масаж – застосовувався в ранньому клінічному періоді – в палаті, з 3-5 днів стаціонарного лікування, та в умовах пізнього клінічного періоду (після 5 доби стаціонарного лікування) та в умовах амбулаторного лікування в поліклініці та в кабінетах масажу і фізіотерапевтичного відділення Бериславської центральної районної лікарні. Кількість процедур було зумовлено строком перебування пацієнтів у стаціонарі (в середньому від 14 до 20 діб), але не менше, ніж 10 процедур;

– фітотерапія – застосування у вигляді фіточаїв. Чаї були приготовані з фітозборів лікарської сировини з бронходилатуючим, протизапальним та відхаркувальним ефектом;

– ароматерапія застосовувалася з використанням аромаолій з бронходилатуючим, протизапальним, заспокійливим та відхаркувальним ефектом. Тривалість сеансу становила 30 хвилин. Кількість сеансів – 12-15 процедур.

Ефективність комплексної методики фізичної реабілітації оцінювалася по характеру змін показників ЖЄЛ, ОФВ1 та даних, отриманих при проведенні проб Штанге та Генчі.

Таблиця 1

Показники контрольної (n = 10) та основної групи (n = 10) на початку експерименту (M ± m)

Показники	Контрольна група (n = 10)	Основна група (n = 10)	t	P
Проба Штанге	31,96 ± 2,16	31,84 ± 2,24	0,03	< 0,05
Проба Генчі	25,16 ± 1,12	23,35 ± 1,23	1,07	< 0,05
ЖЄЛ, (л)	2,31 ± 0,76	2,13 ± 0,75	0,15	< 0,05
ОФВ1 (л/с)	1,89 ± 0,11	1,97 ± 0,14	0,32	< 0,05

Особливої уваги потребують зміни такого показника, як ОФВ1, який відображає ступінь бронхіальної обструкції. Цей показник виражається у відсотках до належної величини, яка залежить від віку, росту, статі хворого.

Належні величини визначаються за спеціальними таблицями або номограмам. У здорової людини ОФВ1 становить 75-80 % від належної величини ЖЄЛ. Це також співпадало із змінами ЖЄЛ як у пацієнтів контрольної, так і основної груп, які становили 65-70 % від нормальної вікової норми для чоловіків, що при наявності хронічного обструктивного бронхіту корелює як з показниками ОФВ1 (ступень обструкції), так із проявами дихальної недостатності та клінічним перебігом захворювання, як у пацієнтів контрольної та основної груп.

При проведенні експерименту із застосуванням запропонованого комплексу методів фізичної реабілітації у чоловіків з хронічним обструктивним бронхітом, нами, для оцінювання змін, враховувалися та аналізувалися як показники зовнішнього дихання (ЖЄЛ, ОФВ1), так і функціональні проби (Штанге і Генчі). Були отримані такі результати (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники контрольної (n = 10) та основної групи (n = 10) в кінці експерименту (M ± m)

Показники	Контрольна група (n=10)	Основна група (n=10)	t	P
Проба Штанге	38,78 ± 2,91	49,89 ± 3,19	1,26	< 0,05
Проба Генчі	28,58 ± 1,24	31,63 ± 0,71	1,15	< 0,05
ЖЄЛ, (л)	2,67 ± 0,41	3,44 ± 0,67	0,93	< 0,05
ОФВ1 (л/с)	2,74 ± 0,20	2,97 ± 0,15	0,92	< 0,05

У ході роботи оцінювалася ефективність застосування дихальної гімнастики за О.М. Стрельниковою, сегментарного масажу та засобів фіто – та ароматерапії на стан здоров'я чоловіків, хворих на хронічний обструктивний бронхіт з експериментальної групи, в порівнянні з пацієнтами з контрольної групи.

При повторному обстеженні у хворих основної групи, які ми проводили на 15-17 день дослідження, у 78-80 % випадків були відсутні клінічні прояви захворювання. У контрольній групі тільки у 54 % випадків відзначалася нормалізація функціональних показників.

Порівняльний аналіз функції зовнішнього дихання у хворих обох груп при повторному обстеженні показав, що в основній групі мали місце більш виражені позитивні зрушення, ніж у контрольній групі. В основній групі хворих були достовірно збільшилися величини, що характеризують дихальні обсяги, покращилася бронхіальна прохідність, підвищилася стійкість до гіпоксії.

У пацієнтів основної групи після проведення комплексу методів фізичної реабілітації відбулися більш значні зміни. Так показник ЖЄЛ достовірно змінився від $2,13 \pm 0,75$ до $3,44 \pm 0,67$, або на 61,5 %.

Тобто мало місце значне поліпшення такого важливого показника функції зовнішнього дихання, як ЖЄЛ у хворих на хронічний обструктивний бронхіт, що є підтвердженням ефективності запропонованого комплексу методів фізичної реабілітації в основній групі, в порівнянні з засобами, які були використані в контрольній групі.

Що стосується показників проб Штанге, то тут також відбулися зміни, як в контрольній, так і в основній групі.

В контрольній групі, на початку експеримента, показник проби Штанге становив $31,96 \pm 2,16$, в кінці експерименту, відповідно – $38,78 \pm 2,91$. Збільшення показника проби Штанге становило 21,3 %. В основній групі відбулися наступні зміни – на початку експерименту показник проби Штанге становив $31,84 \pm 2,24$. В кінці експерименту цей показник вже становив $49,89 \pm 3,19$, тобто відсоток поліпшення становить 56,7 %.

Це також є значущим показником, що підтверджує ефективність запропонованого та впровадженого в основній групі, комплексу методів фізичної реабілітації. Показники проведення проби Генчі мали наступні зміни.

Це підтверджує, що підібрана комплексна методика фізичної реабілітації в основній групі є достатньо ефективною та адекватною для практичного використання у пацієнтів із ХОБ.

Зміни, що відбулися у дихальній системі пацієнтів, зокрема показників ОФВ1 основної та контрольної груп, під впливом застосування комплексної методики фізичної реабілітації також є інформативними.

В основній групі цей показник на початку становив $1,97 \pm 0,14$, а в кінці експерименту – $2,97 \pm 0,15$. Поліпшення цього показника становить 1 л/сек. Тобто, відмічено достовірне значне зростання цього показника у пацієнтів експериментальної групи у порівнянні з пацієнтами контрольної групи в кінці експерименту, що є показником ефективності проведеного комплексу фізичної реабілітації, направленою на зменшення проявів бронхоспазму та обструкції бронхів малого та середнього діаметру та, відповідно, до зменшення експіраторної задишки і поліпшенню самопочуття хворих.

Висновки. Оцінка ефективності застосованої комплексної методики фізичної реабілітації при ХОБ у чоловіків показала, що заміна масажу за класичною методикою на сегментарний масаж, застосування замість звичного комплексу ЛФК спеціальної дихальної гімнастики за методикою О. М. Стрельникової, а також впровадження в реабілітаційний комплекс фітотерапії та ароматерапії, замість малоспроможних стандартних інгаляцій, підвищують ефективність процесу реабілітації пацієнтів, що страждають на хронічний обструктивний бронхіт. Це дає можливість застосовувати впроваджену та досліджену комплексну методику фізичної реабілітації в практичну діяльність лікувально-профілактичних закладів та санаторно-курортних установ, що спеціалізуються з пульмонологічних проблем.

Література

1. Анисимова Г.А. Роль лечебной гимнастики в процессах восстановления функции дыхания при хронических неспецифических заболеваниях легких / Г.А. Анисимова. – Львов, 2016. – 20 с.

2. Березовский Н.А. ЛФК при заболеваниях дыхательных путей и легких / Н.А. Березовский, Н.Г. Триняк. – К. : Здоровье, 2017. – 112с.
3. Ефимова Л.К. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания / Л.К. Ефимова, Л.П. Костромская. – Киев. : Здоровье, 2016. – 85 с.
4. Поташов Д.А. Особенности и результаты восстановительного лечения больных хроническим обструктивным бронхитом в условиях специального отделения / Проблемы социальной гигиены и истории медицины //Д.А. Поташов. – М. : 2014. – № 3. – С. 66-70.
5. Izquierdo-Alonso JL, Rodriguez-González-moro JM, de Lucas-Ramos P. Prevalence and characteristics of three clinical phenotypes of chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Respir Med 2013; 107: 724–731.
6. Kim V, Criner GJ. The chronic bronchitis phenotype in chronic obstructive pulmonary disease. Curr Opin Pulm Med 2015; 21: 133–141.
7. Sundh J, Johansson G, Larsson K. The phenotype of concurrent chronic bronchitis and frequent exacerbations in patients with severe COPD attending Swedish secondary care units. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2015; 10: 2327–2334.

References

1. Anisimova G.A. (2016), Rol lechebnoy gimnastiki v protsessah vosstanovleniya funktsii dyihaniya pri hronicheskikh nespetsificheskikh zabolevaniyah legkih / – Lvov, – 20 p.
2. Berezovskiy N.A. (2017), LFK pri zabolevaniyah dyihatelnykh putey i legkih – K. : Zdorove, – 112 p.
3. Efimova L.K. (2016), Lechebnaya fizkultura pri zabolevaniyah organov dyihaniya. – Kiev – Zdorov'e – 85p.
4. Potashov D.A. (2014), Osobennosti i rezultaty vosstanovitel'nogo lecheniya bolnykh hronicheskim obstruktivnyim bronhitom v usloviyah spetsial'nogo otdeleniya / Problemy sotsial'noy gigieny i istorii meditsiny – M. : 2014. – № 3. – pp. 66-70.
5. Izquierdo-Alonso JL, Rodriguez-González-moro JM, de Lucas-Ramos P. (2013), Prevalence and characteristics of three clinical phenotypes of chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Respir Med №107, pp. 724–731.
6. Kim V, Criner GJ. (2015), The chronic bronchitis phenotype in chronic obstructive pulmonary disease. Curr Opin Pulm Med, № 21, pp.133–141.
7. Sundh J, Johansson G, Larsson K. (2015), The phenotype of concurrent chronic bronchitis and frequent exacerbations in patients with severe COPD attending Swedish secondary care units. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis, №10, pp. 2327–2334.

Гаева С.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Гаевий В.Ю.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Рябіна С.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Національний університет державної фіскальної служби України

РОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянуті основні аспекти функціонального тренування. Виявлено особливості та переваги даного напрямку фітнес-індустрії. Обґрунтовано доцільність використання функціонального тренування студентів ЗВО. Описані популярні методики функціональних тренувань. Автор показав, що найважливішою особливістю функціонального тренінгу є відсутність зайвої напруги в суглобах і хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприємним положенням частин тіла під час фізичного навантаження. Тренувальний процес з використанням власної ваги тіла вимагає мінімум устаткування, що робить цей ефективний вид у дуже економічному, використовуючи великий вибір методик і прийомів.

Ключові слова: функціональний тренінг, студенти, м'язи, рухи, тіло.

С.А. Гаевая, В.Ю. Гаевой, С.А. Рябина. Роль функционального тренинга в процессе самостоятельных занятий студентов ВУЗов. В статье рассмотрены основные аспекты функциональной тренировки. Выявлены особенности и преимущества данного направления индустрии фитнеса. Обоснована целесообразность использования функциональной тренировки студентов ВУЗов. Описаны популярные методики функциональных тренировок. Автор показал, что важнейшей особенностью функционального тренинга является отсутствие лишнего напряжения в суставах и хребте, который уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки. Тренировочный процесс с использованием собственного веса тела требует минимум оборудования, которое делает этот эффективный вид очень экономическим, используя большой выбор методик и приемов.

Ключевые слова: функциональный тренинг, студенты, мышцы, движения, тело.

Gaeva S., Gaevyy V., Riabina S. The role of functional training in the process of independent classes of students of hight school. In the articles considered basic aspects of the functional training. Features and advantages of this direction of industry of fitness are educed. Expediency of the use of the functional training of students of hight school is reasonable. Described popular methodologies of the functional training. An author showed that the major feature of the functional training is absence of

superfluous tension in joints and backbone, that diminishes probability of traumas, parts of body related to unnatural position during physical activity. He allows to support in tone and work over muscles that is mainly involved only in everyday life. A training process with the use of own b.w. requires an equipment that does this effective kind in very economic minimum, using the great choice of methodologies and receptions. The functional training is unique innovative technology that has considerable favourable influence on development of physical internalss of student. In such programs, as a rule, the most natural for a man motions are used - the varieties of walking and at run, squat, inclinations and turns of trunk that does these employments accessible for any categories of population. Provide for, that exactly programs of this direction perspective in a nearest period of development industries of fitness and will promote motivation to engaging in a physical culture and sport of student young people.

Key words: functional training, students, muscles, movements, body.

Постановка проблеми. У даний час існує багато форм занять фізичними вправами. Великою популярністю серед студентської молоді користуються заняття аеробікою та атлетичною гімнастикою. Як показує досвід, що зацікавленість до такого роду занять знижується через 1,5-2 роки. У результаті чого з'являється актуальна проблема пошуку нових форм фізичної активності студентів для фізичного удосконалення

Серед інноваційних видів в сфері фізичної культури і спорту є функціональне тренування. Американський коледж спортивної медицини провів опитування професіоналів у сфері фітнесу і охорони здоров'я і опублікував результати провідних трендів на 2018 р. В опитуванні прийняли участь більше чотирьох тисяч фахівців із США, Японії, Німеччини, ОАЕ і багатьох інших країн. За результатами досліджень було виявлено, що функціональний фітнес є лідируючим напрямом [1,3].

Функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли студенти усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп.

Сьогодні фітнес-експерти рекомендують функціональне тренування як спосіб збільшити координацію, м'язову силу і витривалість - і, в кінцевому рахунку, побудувати тіло, більш пристосоване для повсякденного життя і спортивної роботи [4].

Мета дослідження – виявити та обґрунтувати основи функціонального тренування студентів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та вивчення літературних джерел, інформації з всесвітньої мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. Функціональний тренінг багато в чому відрізняється від інших видів оздоровчих фітнес-технологій, велика частина яких спрямована на зниження ваги або збільшення м'язів. Він дозволяє підтримувати в тонусі і опрацювати м'язи, які в основному задіюються тільки в повсякденному житті.

Це рухи, які ми кожен день виконуємо, займаючись спортом, прибираючи квартиру, граючи з дітьми. Ті рухи, які, незважаючи на свою простоту і природність, вимагають від нас функціональної сили, гнучкості, рівноваги і координації.

Як зазначають спеціалісти з даного напрямку, можна виокремити ряд переваг функціонального тренування:

- можливість його проведення в групах, де емоційна та змагальна складова мотивують досягти поставленої мети набагато швидше;

- відпрацьовуються рухи необхідні людині в повсякденному житті;

- сприяння розвитку основних рухових якостей;

- виправлення і компенсація дефектів постави та захворювань опорно-рухового апарату, що обмежують рухливість тіла;

- відсутність зайвої напруги в суглобах, хребті зменшує ймовірність появи травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час навантаження.

- використання вільної ваги (власної ваги) або спеціальне спортивне обладнання;

- поєднання аеробних навантажень з силовими вправами та ін.[2,5].

Існує 5 принципів функціонального тренінгу, які запропонував Д. Шептуха:

1. «Вправи в положенні стоячи»;

2. «Тренінг з використанням вільної ваги»;

3. «Базові вправи»;

4. «Тренінг в швидкісному стилі»;

5. «Тренування рухів, а не м'язів».

До принципів побудови функціонального тренінгу належать: багатосуглобні вправи; динамічне виконання вправ без негативних повторень; можливість наявності плиометрики; багатоповторюваність вправ; круговий формат тренінгу; нестабільне навантаження і амплітуда рухів, що змінюється; використання нестандартного тренувального інвентарю для обтяжування вправ.

Методик функціональних тренувань є безліч та побудовані вони по-різному. До найбільш популярних можна віднести:

- метод Cross Fit, який включає в себе дуже багато рухів і комбінує їх у найрізноманітніших поєднаннях. Система кругових тренувань Кросфіт виникла в США як система тренування пожежних, але швидко здобула всесвітню популярність і за межами професії [4].

За словами фітнес-директора клубу Sportown Володимира Колесникова, кросфіт - це кругове тренування, яке полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Вона має принципові відмінності від звичайних кругових тренувань.

По-перше, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток відразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою Кросфіт зазвичай ділять на три складові частини: важка атлетика, гімнастика і кардіо.

По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільним вагою. У Кросфіт тренування максимально функціональні. У підготовку входять базові важкоатлетичні вправи ... Виконуються тяги, жими, ривки, поштовхи, підйоми на груди і комбінації цих вправ з гириями, штангами і гантелями. Так само включаються вправи з власною вагою (бруси, турнік, кільця, стрибки, вистрибування, випади) і вправи на витривалість - це біг, скакалка, кардіотренажери, плавання, велосипед.

По-третє, в Кросфіт не існує змагальних вправ. На турнірах спортсмени можуть виконувати різні вправи і їх поєднання. Підготовка будується на опрацюванні різних фізичних якостей у різні дні тренувань. Наприклад, таке поєднання: сила і спритність, витривалість і спритність, витривалість і сила [7,9].

Тренувальну концепцію кросфіту можна назвати однією з кращих в розвитку загальної фізичної підготовки.

- використання функціональних петель TRX. Правильне регулювання ременів дозволить займатися з потрібним рівнем навантаження (від 5% до 100% своєї ваги), яке коригується різним коефіцієнтом стабілізації і дозволяє отримувати будь-яку бажану інтенсивність тренування. Основний аспект цих тренувань - на гармонійний та ефективний розвиток м'язів-стабілізаторів (core). Тренування з власною вагою виключає осьове навантаження на хребет, саме тому тренажер TRX стане незамінним і для підлітків

Функціональний тренінг проводиться і як окреме тренування, і як доповнення до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги обтяження, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального обладнання, зокрема з використанням тренажерів з вільною траєкторією виконання руху, таких як Total Gym.

У роботі за програмою «Функціональний тренінг» використовується і вага власного тіла і аксесуари з балансу основою, такі як «ребаундерів» (або в народі батут) на яких виконуються вправи, активізуючи більшу кількість м'язів, як великих, так і дрібних (глибокі постуральні м'язи), які на звичайних тренажерах не працюють. Основна мета полягає в утриманні рівноваги, щоб не впасти або не скотитися з нестійкою поверхні, що сприяє втраті більшої кількості енергії, при цьому суглоби надійно оберігаються від зайвого впливу, так як нестійка, пружна поверхня приймає на себе частину ударного навантаження.

Система кабельної тяги дозволяє виконувати ряд функціональних багатоплощинних рухів. Висоту кріплення кабельної тяги можна встановити відповідно до зросту користувача, що забезпечує оптимальне додаток сили і мінімізує отримання травм [6,9].

Тренування на Тотал Джим відбувається з власною вагою, що, на думку фахівців, оптимально як для реабілітації, так і для функціонального тренінгу. Лікар-реабітолог або персональний тренер при цьому мають змогу підібрати для будь-якого клієнта оптимальний рух, оскільки Тотал Джим завдяки наявності 9 рівнів опору і індивідуальної настройки висоти і кута платформи, дозволяє виконувати більш 250 вправ. Досконала біомеханіка тренажера забезпечує ідеальну траєкторію рухів під час занять.

Ліза Бредфорд, фізіотерапевт, доктор медичних наук, Президент Ascent Therapy Clinic, вважає, що обладнання Gravity стало справжньою знахідкою для лікарів: «Коли у пацієнта закінчується фізіотерапевтичний курс, перехід на програму GRAVITY® від Total Gym дозволяє непомітно переключитися з реабілітації на тренування, які також знаходяться під контролем фізіотерапевта. Необмежений діапазон можливостей по регулюванню опору в процесі занять допомагає фахівцям контролювати процес відновлення після травми і давати потрібні рекомендації».

Незважаючи на різноманітні методики функціональних тренувань, спеціалісти з даного напрямку фітнесу з кожним днем удосконалюють свої заняття. Так, спеціально для мереж клубів ALEX FITNESS і OLYMP (Росія) всесвітньо відомий італійський презентер і організатор міжнародних конвенцій, методист Еразмо Шипіоне розробив нові надзвичайно інтенсивні формати класів функціональні тренування, які, мабуть, можна вважати останньою сходинкою фітнес-еволюції. В результаті сплаву інтервального і функціонального тренінгів, а також на підставі досліджень протоколу Табата, були розроблені високоінтенсивні класи ALEX FAT BURNER і ALEX INTENSIVE EXPRESS.

Тривалість тренувань ALEX FAT BURNER і ALEX INTENSIVE EXPRESS, орієнтованих на конкретний обсяг фізичного навантаження, становить 30 хвилин.

Тренування ALEX INTENSIVE EXPRESS – високоінтенсивна 30 хвилинна програма, де опрацьовуються всі основні м'язові групи. Заняття, спрямоване на те, як розвинути силову витривалість, включає вправи з власною вагою і додатковим обтяженням. Результатом роботи будуть гармонійно розвинуті фізичні показники, отримані лише за 30 хвилин тренувань [3,8].

Висновки. Таким чином, функціональне тренування – це унікальна інноваційна технологія, яка має значний сприятливий вплив на розвиток фізичних якостей студента. У таких програмах, як правило, застосовуються найбільш природні для людини рухи - різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення. Передбачають, що саме програми цього напрямку перспективні в найближчий період розвитку фітнес-індустрії та підвищать мотивацію до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді.

Література

1. Беляк Ю. І. Функціональне тренування як засіб підвищення рухової підготовленості людини / Беляк Ю. І., Опришко Н. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С.58-61.

2. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес: [учебное пособие] / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 355 с.
3. 20 причин на користь функціонального тренінгу [Електронний ресурс]: <http://malibu-sport.com.ua/uk/sovety-ot-professionalov/20-prichin-v-polzu-funkcionalnogo-treninga/>.
4. Здоровье и красота через движение. Функциональный тренинг – фитнес-тренировки по-новому [Електронний ресурс]: <http://www.sport-4health.com/funk-trening.php>.
5. Кроссфит что это и с чего начать [Електронний ресурс]: http://www.marieclaire.ru/krasota/krasota_blog-o-krasote/krossfit-cto-eto-takoe-i-s-chego-nachat/.
6. Молохвей Е. В. Функциональный тренинг как направление фитнеса в системе подготовки студентов основного учебного отделения / Е. В. Молохвей // Общественные и гуманитарные науки : тезисы докладов 81-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1-12 февраля 2017 г. / Белорусский государственный технологический университет. - Минск : БГТУ, 2017. - С. 61.
7. Развитие фитнес-индустрии: тенденции и перспективы [Електронний ресурс]: <http://nbr.com.ua/news-anons/856-razvitie-fitness-industrii-tendentsii-i-perspektivy>.
8. Похудеть месяц с помощью тренировок реально [Електронний ресурс]: <http://www.sportobzor.ru/fitnes/pohudet-za-mesyac-s-pomoschyu-trenirovok-eto-realno.html>.
9. Функциональный тренинг [Електронний ресурс]: <http://sportlandclub.com.ua/service/funkczonalnij-trenng/>.

Reference

1. Beliak Y. I. (2009) Functional training as a means of improving motor's human readiness/ Beliak Y. I., Opryshko N. M.// Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. no 3, pp.58-61.
2. Edvard T. Khouly Wellness fitness: [tutorial] (2000)/ Edvard T. Khouly, B. Don Frenke. – К. Olimpiiska literatura, 355 pp.
3. 20 reasons for the cynicism of functional training [Electronic resource]: <http://malibu-sport.com.ua/uk/sovety-ot-professionalov/20-prichin-v-polzu-funkcionalnogo-treninga/>.
4. Health and beauty through movement. Functional training - fitness training in a new way [Electronic resource]: <http://www.sport-4health.com/funk-trening.php>.
5. Crossfit what is it and where to start [Electronic resource]: http://www.marieclaire.ru/krasota/krasota_blog-o-krasote/krossfit-cto-eto-takoe-i-s-chego-nachat/.
6. Molokhvei E. V. Functional training as a fitness direction in the system of training students in the main educational department (2017)/ E. V. Molokhvei // Suspilni ta humanitarni nauky: tezy dopovidei 81-yi naukovo-tekhnichnoi konferentsii profesorsko-vykladatskoho skladu, naukovykh spivrobitynykiv ta aspirantiv (z mizhnarodnoiu uchastiu), February 1-12, 2017/ Biloruskyi derzhavnyi tekhnolohichnyi universytet. - Minsk: BDTU, p. 61.
7. Development of the fitness industry: trends and perspectives [Electronic resource]: <http://nbr.com.ua/news-anons/856-razvitie-fitness-industrii-tendentsii-i-perspektivy>.
8. Lose a month with the help of training really [Electronic resource]: <http://www.sportobzor.ru/fitnes/pohudet-za-mesyac-s-pomoschyu-trenirovok-eto-realno.html>.
9. Functional Training [Electronic resource]: <http://sportlandclub.com.ua/service/funkczonalnij-trenng/>.

Герасименко О. С.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Закаляк Н. Р.**

**кандидат медичних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

У роботі досліджується проблема покращення якості життя людини після ампутації нижньої кінцівки в післялікарняному періоді реабілітації. Проведений аналіз сучасного стану реабілітації осіб, які набули статусу людини з інвалідністю внаслідок ампутації нижніх кінцівок. Показано, що в системі реабілітації цієї категорії осіб відсутній єдиний організаційно-методичний підхід до реабілітаційного процесу загалом і окрім протезування та навчання ходьби у протезі, всі інші реабілітаційні втручання з перспективою на покращення якості життя є поодинокими, фрагментованими і випадковими. Нами запропонована програма фізичної реабілітації осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки, зорієнтована на максимальну ліквідацію недоліків, спричинених набуткою патологією, поліпшення функціонального стану систем та органів, зниження ризику виникнення ускладнень та максимальну соціальну адаптацію. Вивчення змін якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки після реалізації програми фізичної реабілітації на післялікарняному етапі свідчить про достовірні позитивні зрушення за всіма досліджуваними компонентами сфери якості життя.

Ключові слова: фізична реабілітація, ампутація, протезування, якість життя.

Герасименко Александр Сергеевич, Закаляк Наталия Романовна. Влияние физической реабилитации на качество жизни лиц с последствиями ампутации нижней конечности. В работе исследуется проблема улучшения

якості життя людини після ампутації нижньої кінцівки в післябольничному періоді реабілітації. Проаналізовано сучасне становище реабілітації осіб, які отримали статус людини з інвалідністю внаслідок ампутації нижніх кінцівок. Показано, що в системі реабілітації цієї категорії осіб відсутній єдиний організаційно-методичний підхід до реабілітаційного процесу в цілому і крім протезування та навчання ходьби в протезі, всі інші реабілітаційні заходи з перспективою на покращення якості життя є разовими, фрагментованими та випадковими. Нам запропоновано програму фізичної реабілітації осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні голени, спрямовану на максимальну ліквідацію недоліків, викликаних набутим захворюванням, покращення функціонального стану систем і органів, зменшення ризику виникнення ускладнень та максимальну соціальну адаптацію. Вивчення змін якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні голени після реалізації програми фізичної реабілітації на післябольничному етапі свідчить про достовірні позитивні зміни по всіх досліджуваних компонентах сфери якості життя.

Ключові слова: фізична реабілітація, ампутація, протезування, якість життя.

Herasymenko O., Zakaliak N. Effect of physical rehabilitation on the quality of life of individuals with the consequences of lower limb amputation. In the work is studied the problem of improving the quality of human life after amputation of the lower limb in the post-hospital period of rehabilitation. An analysis of the current state of rehabilitation of persons who have acquired the status of a person with disabilities due to amputation of the lower extremities has been carried out. In the system of rehabilitation of such patients there is no single organizational and methodical approach to the rehabilitation process in general, and apart from prosthesis and training for walking in the prosthesis, all other rehabilitation interventions with the prospect of improving the quality of life are sporadic, fragmented and accidental. Such a system of rehabilitation does not contribute to improving the quality of life of people with amputated lower limbs, and even more so, the return of these people to full-fledged social activity.

We propose a program for physical rehabilitation of persons with lower limb amputation at the level of the leg that is based on the main components: medical physical training, massage, bases of bandaging, general development exercises, walking training, exercises on simulators. The content of the program is aimed at maximally eliminating the disadvantages caused by acquired pathology, improving the functional status of systems and organs, reducing the risk of complications and maximizing social adaptation. The study of changes in the quality of life of people with lower limb amputation at the level of the shin after the realisation of the program of physical rehabilitation at the post-hospital stage evinced a credible positive change for all the studied components of the quality of life.

Keywords: physical rehabilitation, amputation, prosthesis, quality life.

Постановка проблеми. Аналіз літератури свідчить про невпинне зростання кількості осіб з ампутованими нижніми кінцівками внаслідок травматизму, прогресування судинної патології, гангрених інфекцій, поранень під час бойових дій на сході України [3, 4, 12, 11].

Як допомогти людині з ампутованою кінцівкою жити далі? Ця проблема виходить за рамки медицини, позаяк лікар, ампутувавши кінцівку, рятує життя людині, але не дає відповіді на цілий ряд питань: Як людині після ампутації підібрати зручний та ефективний спосіб відновлення? До якої межі можна відновити постраждалу функцію і коли треба її компенсувати? Як забезпечити особі з ампутованою кінцівкою можливість займатися улюбленою справою, працювати?

Така ситуація актуалізує проблему реабілітації осіб з наслідками ампутацій нижніх кінцівок, ефективність якої буде залежати від з'ясування наступного питання. Людина з ампутованою кінцівкою – це особа з інвалідністю, якій призначено відповідну групу інвалідності і, яка має право на державне забезпечення протезно-ортопедичними виробами, чи це людина з обмеженням життєдіяльності та функцій, відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) [8], яка потребує відновлення здоров'я, функцій і повноцінного життя?

Проблематика роботи відповідає плану наукової роботи кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка на 2019-2023 рр за темою «Новітні технології у сфері фізичної реабілітації осіб з обмеженнями життєдіяльності для досягнення і підтримання оптимального рівня їх функціонування».

Аналіз літературних джерел, в яких досліджується питання стану реабілітації осіб з інвалідністю, зумовленою ампутаціями нижніх кінцівок, свідчить, що основним завданням реабілітації є відновлення функції самостійної ходьби, яке досягається шляхом забезпечення пацієнта протезно-ортопедичними виробами і навчання користуватися ними у повсякденному житті [12, 5, 6]. Треба відмітити, що мережа протезно-ортопедичних підприємств України повністю забезпечує індивідуальними протезами всіх потребуючих та навчає їх ходьби. Але у більшості випадків цим завершується процес реабілітації на післялікарняному етапі. Дані наукових праць свідчать про те, що лише частина протезованих осіб, користується протезом у повсякденному житті. З 1500 протезованих осіб з ампутацією на рівні стегна тільки 18 приступили до трудової діяльності. Лише половина осіб після ампутації на рівні голілки ведуть активний спосіб життя і користуються протезом [1, 10].

На думку С. В. Іванова (1993), в системі реабілітації таких пацієнтів відсутній єдиний організаційно-методичний підхід до реабілітаційного процесу загалом і окрім протезування та навчання ходьби у протезі, всі інші реабілітаційні втручання з перспективою на покращення якості життя є поодинокими, фрагментованими і випадковими [6].

Таким чином, аналіз літератури виявив, що загальноприйнята схема реабілітації цієї категорії осіб на післялікарняному етапі є відображенням традиційної «медичної» моделі реабілітації, яка не сприяє поверненню цих людей

до повноцінної суспільної діяльності. Це обумовлює важливість проведення ефективної фізичної реабілітації на основі «біопсихосоціальної» моделі, яка передбачає підвищення рівня адаптації основних систем життєдіяльності організму до нових умов [1], відновлення активностей повсякденного життя, виконавчих вмінь і виконавчих моделей, заняттєвої активності, заняттєвої участі з урахуванням об'єктивних узагальнених та індивідуальних особливостей осіб з ампутаціями нижніх кінцівок, а відтак і підвищення якості життя [8, 13].

Отже, потреба удосконалення наявних підходів до фізичної реабілітації осіб після ампутації нижніх кінцівок на післялікарняному етапі, на тлі постійно зростаючого контингенту цієї категорії пацієнтів, й зумовила завдання нашого дослідження.

Мета статті: дослідити вплив засобів фізичної реабілітації на якість життя осіб з ампутованою нижньою кінцівкою на післялікарняному етапі реабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 43 особи з різними термінами (від 1 до 5 місяців) ампутації нижньої кінцівки на рівні гомілки, які звернулися на протезно-ортопедичні підприємства з потребою протезування і дали згоду на участь у проходженні курсу реабілітації за запропонованою нами програмою.

На початку дослідження шляхом опитування була з'ясована інформація щодо комплексу реабілітаційних заходів на попередніх етапах реабілітації осіб з ампутованою нижньою кінцівкою, та ефективності їх впливу. «Добрий» ефект результатів фізичної реабілітації на попередніх етапах відмітили 19,7 % опитаних пацієнтів. Він проявлявся, на їх думку, в можливості самостійно пересуватися за допомогою допоміжних засобів переміщення, таких як милиці чи підлокітники, у межах помешкання. Проте більшість з них були незадоволені якістю життя, в умовах того рівня матеріального становища, в якому вони опинилися після ампутації. Вони висловлювали побажання повернутися на попереднє місце роботи або ж знайти нову роботу, відповідно до можливостей їх пересування. Частина з них хотіла б мати адаптовані до їх патології транспортні засоби.

«Незадовільний» ефект реабілітації визнали 29,1 % пацієнтів, які через супутні захворювання були залежними від осіб, що їх оточували, і не змогли бути самостійними. На думку більшості опитаних осіб, реабілітація закінчувалася навчанням користування допоміжними засобами пересування. Подальші реабілітаційні заходи (санаторне лікування, заняття спортом або рухливими іграми, соціалізація) мали випадковий характер і залежали від ініціативності самих осіб, що перенесли ампутацію.

Половина опитаних осіб (51,2 %) відзначили проведені раніше реабілітаційні заходи як «задовільні». Це є свідченням того, що запропоновані на попередніх етапах реабілітаційні заходи розв'язують основні завдання цього процесу загалом. Проте, ціла низка питань, які оцінюють якість життя пацієнта після ампутації нижньої кінцівки (самообслуговування, оволодіння основними навичками побутової діяльності, соціалізація, підвищення соціального рівня, тощо), не була вирішена (частково й через недостатній термін часу після ампутації). Саме в одному із цих напрямків ми вважали за необхідне формування плану фізичної реабілітації осіб із ампутацією нижньої кінцівки на післялікарняному етапі.

З урахуванням основної мети роботи особам, що дали згоду на участь у педагогічному експерименті, була запропонована програма фізичної реабілітації, яка ґрунтувалася на основних компонентах: ЛФК, масаж, основи бандажування, загальнорозвивальні вправи, навчання ходьби, вправи на тренажерах. Зміст програми був зорієнтований на максимальну ліквідацію недоліків, спричинених набутою патологією, поліпшення функціонального стану систем та органів, зниження ризику виникнення ускладнень та максимальну соціальну адаптацію. Програма фізичної реабілітації осіб будувалася із урахуванням загальноприйнятих принципів: свідомості, активності, індивідуалізації, наочності, послідовності, поступовості, повторності, системності [9].

Для оцінки впливу комплексу реабілітаційних заходів на якість життя пацієнтів з наслідками ампутації нижньої кінцівки на рівні гомілки на післялікарняному етапі ми використали рекомендовані значною кількістю фахівців методики, а саме САН та SF-36 [7]. Вони передбачають узагальнену оцінку якості життя осіб певної категорії за психоемоційними показниками самопочуття, активності та настрою (методика САН), фізичним (фізіологічним) та психічним компонентами здоров'я (методика SF-36). У межах фізичного компонента методики SF-36 наявні чотири шкали: «фізичне функціонування», «рольове функціонування (фізичне)», «інтенсивність болю», «загальний фізичний стан здоров'я». До психічного компоненту здоров'я методики SF-36 також включено чотири відносно незалежні шкали: «соціальне функціонування», «життєва активність», «рольове функціонування», «самооцінка психічного здоров'я». Ці компоненти в своїй структурі містять відповідні шкали оцінювання, які забезпечують необхідний для нашого дослідження інформативний рівень. У таблиці 1 наведені результати дослідження якості життя осіб з ампутованою нижньою кінцівкою до і після реабілітаційного впливу.

Таблиця 1

Зміни показників якості життя осіб із ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки під впливом реабілітації

Показники	Етапи проведення контрольного зрізу			
	до експерименту		після експерименту	
	Ч (n=35)	Ж (n=8)	Ч (n=35)	Ж (n=8)
САН				
Самопочуття	3,00 ±1,13	3,18 ±0,9	4,59 ±1,2	5,24 ±0,83
Активність	3,09 ±1,02	2,85 ±1,04	4,34 ±1,25	4,79 ±1,03
Настрій	2,91 ±1,0	3,20 ±1,09	5,01 ±1,02	4,49 ±1,14
SF-36 (фізичний компонент здоров'я)				
Фізичне функціонування	39,69 ±6,5	35,75 ±8,91	51,14 ±3,58	49,0 ±3,5

Рольове функціонування (фізичне)	35,94 ±1,94	37,25 ±3,36	49,20 ±3,58	50,13 ±5,38
Інтенсивність болю	25,03 ±3,35	28,00 ±2,71	45,49 ±4,16	52,88 ±5,66
Загальний стан здоров'я	37,57 ±4,42	34,25 ±3,88	43,11 ±7,03	53,75 ±3,19
SF-36 (психічний компонент здоров'я)				
Соціальне функціонування	35,97 ±3,75	33,63 ±6,23	50,86 ±6,96	46,50 ±4,50
Життєва активність	32,17 ±4,40	28,50 ±4,03	50,74 ±7,48	47,63 ±3,63
Рольове функціонування (емоційне)	32,57 ±4,03	36,0 ±1,4	51,94 ±5,81	47,38 ±7,27
Самооцінка психічного здоров'я	43,89 ±5,19	47,63 ±2,55	50,89 ±6,04	51,50 ±3,50

Отримані результати дали підстави стверджувати, що особи з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки до початку реабілітаційного впливу за усіма параметрами методики САН мали показники - менші за середньостатистичні. Нормою вважаються набуті значення в межах 5,5±1,0 бала [7]. Показники вказують на те, що попередні етапи фізичної реабілітації не сприяли корекції негативних проявів психоемоційного стану осіб із цим видом ампутаційного дефекту.

Межі норм якості життя за методикою SF-36 коливаються від 60 до 80 балів [7]. Отримані нами результати за всіма критеріями оцінювання якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки перебували у межах від 25,03 до 47,63 бала. У межах фізичного компонента ми виявили, що внаслідок отриманого ампутаційного дефекту особи з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки суттєво нижче ($p \leq 0,01$) оцінюють свій фізичний стан, порівняно із показниками практично здорових осіб. Окрім цього, у межах чотирьох шкал цього компонента якості життя наявні свої відмінності. Можна стверджувати, що для свого «фізичного», «рольового функціонування» та «загального стану здоров'я» залучені до дослідження особи суб'єктивно ставлять дуже близькі оцінки. Вони перебувають в межах від 35,94 до 39,69 бала. Проте, для шкали «інтенсивності болю» зафіксовано 25,03 бала, це може вказувати на те, що особи з ампутаціями нижньої кінцівки не повністю адаптувалися до нових умов, а також на опосередкований вплив психоемоційних чинників.

За психічним компонентом здоров'я зафіксовано загальні незадовільні оцінки осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки. Загальний рівень суб'єктивних оцінок для перших трьох критеріїв (соціальне функціонування, життєва активність, рольове функціонування) знаходився в межах 28,5–36,00 бала. За шкалою «самооцінка психічного здоров'я» наявні позитивні зрушення. Узагальнена оцінка за цією шкалою продемонструвала значення на рівні 47,63 бала. Така достатньо висока порівняно із іншими шкалами оцінка може бути, на нашу думку, пов'язана із тим, що особи, залучені до нашого дослідження, об'єктивно усвідомлюють свою фізичну ваду, через яку вони, звичайно, мають труднощі із виконанням соціально-побутової діяльності. Таким чином, узагальнення даних щодо якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки на початку педагогічного експерименту дає підстави стверджувати, що за усіма компонентами є потреба корекції. Дослідження змін якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки після реалізації програми фізичної реабілітації на післялікарняному етапі свідчать про позитивні зрушення за всіма компонентами сфери якості життя. Отримані результати вказують на те, що за методикою САН зафіксовані статистично достовірні позитивні зміни ($p \leq 0,05$). Серед чоловіків за шкалами зміни в бік зростання були такими: «самопочуття» – 1,59 бала (53,00%), «активність» – 1,25 бала (40,45%) та «настрій» – 2,13 бала (73,19% від вихідного рівня). Серед жінок за шкалою «самопочуття» результати зросли на 2,06 бала (64,78%), «активність» – 1,94 бала (68,07%) та «настрій» – 1,29 бала (40,31% від вихідного рівня).

Також позитивним вважаємо те, що у двох випадках (за шкалою «самопочуття» серед жінок та за шкалою «настрій» серед чоловіків) показники наблизилися до середньостатистичних для даних вікових категорій серед практично здорових людей [7]. Вивчення змін якості життя за методикою SF-36 показало позитивні зрушення в осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки після реалізації програми фізичної реабілітації на післялікарняному етапі. Аналізування даних за першою шкалою фізичного компонента здоров'я («фізичним функціонуванням») показало зростання показників у жінок на 13,25 бала (37,06%) у чоловіків – на 11,45 бала (32,02%) порівняно із вихідним рівнем відповідно. За шкалою «рольового функціонування» позитивні зміни зафіксовано у чоловіків – на 13,26 бала (36,89%) і в жінок – на 12,88 бала (34,58%), відповідно. На початку експерименту ми встановили, що у фізичному компоненті здоров'я спостерігалися загрозливо низькі показники за шкалою «інтенсивність болю», що ми пов'язували із незначним часовим проміжком між отриманням ампутаційного дефекту та проведенням відповідного етапу фізичної реабілітації. За допомогою програми фізичної реабілітації вдалося покращити ситуацію. Вважаємо, що застосування впливу на психоемоційну сферу в поєднанні із результативним процесом фізичної реабілітації є основою виявленого зростання показників: у чоловіків – на 24,46 бала (97,72%), у жінок – на 24,88 бала (88,86% від вихідного рівня). За підсумковою шкалою фізичного компонента здоров'я («загальний стан здоров'я») зафіксовано достовірні зростання показників для чоловіків і жінок – 5,54 бала (14,74%) та 19,50 бала (56,93% від вихідного рівня) відповідно. Оцінка психічного компонента здоров'я методики SF-36 також засвідчила позитивні зрушення. За шкалою «соціальне функціонування» в осіб з ампутацією нижньої кінцівки, залучених до дослідження, відбулися позитивні зміни порівняно з вихідним рівнем ($p \leq 0,05$): на 14,89 (41,39%) для чоловіків та 12,87 (38,27%) для жінок. За шкалою «життєва активність» і жінки і чоловіки змінили своє суб'єктивне ставлення у сторону покращення: 18,62 та 19,13 бала (57,88 і 67,12 %) для чоловіків та жінок, відповідно. У всіх випадках рівень істотності становив $p \leq 0,05$. Ідентичними є тенденції, зафіксовані для «рольового (емоційного) функціонування». Виявлено достовірні позитивні зміни ($p \leq 0,05$), які становили 19,37 та 17,38 бала (59,47 та 48,28%) для чоловіків та жінок, відповідно. Найменших зрушень зазнали суб'єктивні оцінки за шкалою «самооцінка психічного здоров'я», суттєві ($p \leq 0,05$) зміни зафіксовані в чоловіків (7,00 бала, 15,94% від вихідного рівня).

Висновки. Узагальнення даних щодо якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки в післялікарняному періоді реабілітації дає підстави стверджувати, що за усіма компонентами є потреба корекції. На підставі проведеного педагогічного експерименту було підтверджено низку наукових досліджень про те, що засобами

реабілітаційного впливу на післялікарняному етапі можна досягти значного зростання суб'єктивного рівня оцінок власного стану якості життя осіб з наслідками ампутації нижньої кінцівки.

Перспективи подальших досліджень у запропонованому науковому напрямі вбачаємо в подальшому вдосконаленні показників якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки під впливом фізичної реабілітації, що є досить обмеженим, але можливим.

Література

1. Ампутация нижней конечности в лечении больных с критической ишемией / В. В. Сорока и др. // *Ангиология и сосудистая хирургия*. – 2010. – Т.16. – №4. – С. 329–330.
2. Бондаренко С. Н. Прогноз и режим ходьбы на протезах больных облитерирующими заболеваниями сосудов нижних конечностей : автореф. дис. канд. мед. наук / Бондаренко С. Н. – Х., 1991. – 16 с.
3. Герасименко О. Обстеження осіб першого зрілого віку після ампутації нижньої кінцівки на рівні гомілки / Герасименко О. // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи*. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 3. – С. 56–61
4. Динамика показателей числа больших ампутаций и летальности при заболеваниях артерий конечностей в период с 1993–2007 годы. Результаты популяционного исследования / Л. С. Барбараш и др. // *Ангиология и сосудистая хирургия*. – 2010. – Т. 16. – №3. – С. 20–25.
5. Дыскин А. А. Социально-бытовая и трудовая реабилитация инвалидов и пожилых граждан / А. А. Дыскин, Э. И. Танюхина. – М. : Логос, 1996. – 112 с.
6. Иванов С. В. Оценка степени подготовки больного к протезированию нижних конечностей / Иванов С. В. [и др.] // *Материалы VI съезда травматологов-ортопедов СНГ*. – Ярославль, 1993. – С. 222–223.
7. Методика оценки качества жизни (SF-36 Health Status Survey). – [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/207299/>
8. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я [електронний ресурс]. – Режим доступу: http://moz.gov.ua/uploads/2/11374-9898_dn_20181221_2449.pdf
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., переобл. та доповн. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
10. Степанов Н. Г. Качество жизни пациента и ее продолжительность после ампутации / Н. Г. Степанов // *Ангиология и сосудистая хирургия*. – 2004. – Т.10. – №4. – С. 13–16.
11. Укрпротез [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrprotez.com.ua/ua/infocenter/>
12. Царев О.А. Ампутация конечности – древняя актуальная проблема / О. А. Царев // *Ангиология и сосудистая хирургия*. – 2010. – Т.16. – №4. – С. 376–377.
13. Chaturvedi N. Risk factors, ethnic differences and mortality associated with lower-extremity gangrene and amputation in diabetes / Chaturvedi N., Stevens L., Fuller J. // *The WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes: Diabetologia*. – 2001. – Vol. 44 (2). – P. 65–71.

Reference

1. Soroka V. V. and others (2010), "Amputation of the lower limb in the treatment of patients with critical ischemia" / V. V. Soroka and others // *Antologhiia I sosudistaia hirurhiia*, Vol. 16, no. 4, pp. 329–330.
2. Bondarenko S. N. (1991) Prognosis and mode of walking on prostheses of patients with obliterating vascular diseases of the lower extremities / S. N. Bondarenko // Vol. X, p.16.
3. Herasymenko O. (Lviv 2010), "Survey of persons of the first mature age after amputation of the lower limb at the level of the leg" / Herasymenko O. // *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, no. 14, pp. 56–61.
4. Barabash L. S. (2010), "Dynamics of indicators of the number of large amputations and mortality in diseases of the arteries of the extremities in the period from 1993–2007. Population Study Results" / L. S. Barabash and others // *Antologhiia I sosudistaia hirurhiia*, Vol. 16, no. 3, pp. 20–25.
5. Dyskin A. A (Lohos 1996), "Social household and labor rehabilitation of disabled people and senior people" / A. A. Dyskin, E. I. Tanyukhin. //, p.112.
6. Ivanov S. V. (Yaroslavl 1993), "Assessment of the degree of preparation of the patient for lower limb prosthetics" / S. V. Ivanov // *Materialy VI siezda travmatologov-ortopedov SNH*, pp. 222–223.
7. Metodika otsenki kachestva zhizni (SF-36 Health Status Survey). – [electronic resource], available at: <http://www.twirpx.com/file/207299/>
8. ICF, limitation of life activity and health, electronic resource], available at: http://moz.gov.ua/uploads/2/11374-9898_dn_20181221_2449.pdf
9. Mukhin V. M. (2009), *Fizychna reabilitatsiia*, textbook, p.488.
10. Stepanov N. G. (2004), "Quality of life of the patient and its duration after amputation" / N. G. Stepanov // *Antologhiia I sosudistaia hirurhiia*, Vol. 10, no. 4, pp. 13–16.
11. Ukrprotez [electronic resource], available at: <http://www.ukrprotez.com.ua/ua/infocenter/>
12. Tsarev O.A. (2010), "Amputation of the limb - an ancient actual problem" / O.A. Tsarev // *Anhiolohiia I sosudistaia hirurhiia*, Vol. 16, no. 4, pp. 376–377.
13. Chaturvedi N. Risk factors, ethnic differences and mortality associated with lower-extremity gangrene and amputation in diabetes / Chaturvedi N., Stevens L., Fuller J. // *The WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes: Diabetologia*. – 2001. – Vol. 44 (2). – P. 65–71.

Грибан Г.П.
Доктор педагогічних наук, професор
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Краснов В.П.
Кандидат педагогічних наук, професор
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Опанасюк Ф.Г.,
Доцент
Ткаченко П.П.
Кандидат педагогічних наук,
Скорий О.С.
Старший викладач
Житомирський національний агроекологічний університет
Білоskalенко Т.О.
Викладач
Житомирський автомобільно-дорожний коледж

КОМПЛЕКСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

В статті показано зміни в системі фізичного виховання студентів, які викликані директивними листами Міністерства освіти і науки України. Безпідставне переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультатив та суттєве скорочення кількості аудиторних годин на I та II курсах, ліквідація фізичного виховання на старших курсах, необґрунтоване введення державних тестів з оцінки фізичної підготовленості призводять до знищення в Україні фізичного виховання студентської молоді. Доведено, що ефективність системи фізичного виховання на сучасному етапі розвитку освіти в Україні визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні.

Ключові слова: фізичне виховання, навчально-виховний процес, система фізичного виховання, інноваційні технології навчання, студенти.

Грибан Г.П., Краснов В.П., Опанасюк Ф.Г., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Білоskalенко Т.А. Комплексные исследования модернизации системы физического воспитания студентов в высших образовательных учреждениях Украины. В статье показано изменения в системе физического воспитания студентов, вызванные директивными письмами Министерства образования и науки Украины. Безосновательный перевод учебной дисциплины «Физическое воспитание» на факультатив и существенное сокращение количества аудиторных часов на I и II курсах, ликвидация физического воспитания на старших курсах, необоснованное введение государственных тестов по оценке физической подготовленности приводят к уничтожению в Украине физического воспитания студенческой молодежи. Доказано, что эффективность системы физического воспитания на современном этапе развития образования в Украине определяется адекватным выбором целей и задач, организационных форм, методов и средств обучения, оздоровления и воспитания в их рациональном сочетании.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебно-воспитательный процесс, система физического воспитания, инновационные технологии обучения, студенты.

Griban Grigoriy, Krasnov Valeriy, Opanasyuk Fedir, Tkachenko Pavlo, Skoryi Ostap, Biloskalenko Tetiana. Multicenter study of the modernization of the system of students' physical education at Ukrainian higher educational institutions. The changes in the system of students' physical education which are caused by the letters of instruction from The Ministry of Education and Science of Ukraine are shown in the article. The Physical education student course was unreasonably turned into an optional course, in-class hours were significantly decreased in the first and the second years of study, the physical education course was liquidated for the students of the last years of study, the state tests in physical fitness evaluation were imposed groundlessly. It leads to the destruction of students' physical education in Ukraine. The aim of the article is the theoretical justification, formulation of new approaches to the methodological support of students' physical education process according to the last changes in Ukraine. The efficiency of the system of physical education has been proved to be defined by the adequate selection of the target, tasks, organizational forms, methods and means, the rational combination of recreation and education at the current stage of education development in Ukraine. The focus on the health and fitness technologies of students' physical education should result in the significant changes of conceptual and processual constituents, determine the modernization of the traditional system of physical education, formation and improvement of new methodological support of students' physical education. The students are determined to prefer the classes in the sports groups or sections to regular classes, individual classes with an instructor in the free time and individual classes without an instructor in the extracurricular time. One of the compulsory requirements of the modernization of the system of physical education at higher educational institutions under the current circumstances should be the involvement of students in systematic individual physical training and sport.

Keywords: *physical education, educational process, system of physical education, innovative learning technologies, students.*

Постановка проблеми. Модернізація системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів в Україні призводить до того, що фізичне виховання як навчальна дисципліна втрачає свої можливості вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до вимог та можливостей формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості. Безпідставне переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультатив та суттєве скорочення кількості аудиторних годин на I та II курсах, ліквідація фізичного виховання на старших курсах, необґрунтоване уведення державних тренувального процесу, застарілі фізкультурно-оздоровчі технології навчання знищують в Україні фізичне виховання студентської молоді.

Аналіз літературних джерел. Орієнтація студентів на самостійне оволодіння технологіями фізичного виховання призводить до суттєвих змін його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи фізичного виховання, розробку і впровадження нової методичної системи, яка має забезпечити достатній фізичний розвиток, фізичну підготовленість та збереження здоров'я.

Сьогодні ні в кого не виникає сумніву, що примушування виховує у студентів упертість, небажання прислухатися ні до порад, ні до вимог викладачів. Ігноруючи цю педагогічну аксіому, неможливо досягти позитивних результатів у формуванні будь-якої культурної потреби, в тому числі у фізичному самовдосконаленні та підвищенні рівня рухової активності. Таке проведення навчальних занять змушує студентів відмовлятися від незалежності і самостійності, від того ступеня свободи, яким вони володіють, і діяти в режимі жорсткої регламентації. Цілковите ж підкорення завжди призводить до пасивності, що вбиває бажання займатися фізичними вправами та відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. Така методика організації більшою мірою сприяє відчуженню від фізичного виховання. Ефективність фізкультурно-спортивної діяльності визначається не примушуванням, не всебічною регламентацією, а головним чином розумінням самими студентами мети, завдань, засобів і шляхів їх досягнення, внутрішнім ставленням до діяльності, прагненням займатися в міру своїх сил і здібностей [3, с. 68].

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання можна зазначити, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості у різних авторів є різним, але у цілому він характеризує досить низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 рази переважає кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Спостерігається висока тенденція студенток з таким же рівнем фізичної підготовленості на третьому і четвертому курсах навчання. Різниця показників у різних авторів може залежати від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у вищий освітній заклад, періоду тестування тощо [1, с. 107].

Відомо також, що ефективність впливу на студентів в процесі навчальних занять в значній мірі залежить від авторитету викладача, його характерологічних, особистісних і ділових якостей та підготовленості, серед яких найважливішими вважають студенти є: доброта, уважність, професіоналізм, терплячість, справедливість, фізична підготовленість, чесність, витримка, стриманість, дотепність тощо [5, с. 20]. Доведено, що цілеспрямована робота щодо формування вольових якостей дозволяє протягом навчального року не тільки істотно підвищити рівень розвитку вольових якостей, але і значно підвищити рівень фізичної підготовленості студентської молоді. У цілому проведені дослідження засвідчують, що вольові якості є важливою складовою фізичної підготовленості студентської молоді, тобто органічною частиною цього процесу [6, с. 37].

Одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні 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 [4, с. 107].

Ефективність системи фізичного виховання на сучасному етапі розвитку освіти в Україні визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні. Орієнтація на інноваційні технології фізичного виховання студентів викликає суттєві зміни його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи фізичного виховання, розробку і модернізацію нової методичної системи, яка становить теоретичні і методичні засади навчального процесу [2, с. 65].

Аналіз літературних джерел показав, що нині не існує комплексних досліджень, направлених на модернізацію методичного забезпечення системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів у відповідності до останніх рішень Міністерства освіти і науки України.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці нових підходів до методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів у відповідності до змін, що відбулися в останні роки в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Провідна ідея дослідження полягає у системному поєднанні особистісного, соціального і діяльнісного аспектів підготовки студентів до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у повсякденну життєдіяльність. Нині в Україні немає чіткої системи фізичного виховання студентів, іноді ректор особисто

може вирішити питання бути чи не бути фізичному вихованню в університеті. Тому ефективність системи фізичного виховання студентів на даному етапі має залежати від державного розвитку системи освіти в Україні, яка має чітко визначати адекватну мету і завдання, організаційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, а кафедри фізичного виховання, на основі вимог, визначити методи і засоби навчання, оздоровлення та виховання студентів у їх раціональному поєднанні.

Орієнтація на фізкультурно-оздоровчі технології фізичного виховання студентів має призвести до суттєвих змін змістової і процесуальної складових, детермінувати модернізацію традиційної системи фізичного виховання, розробку і модернізацію нового методичного забезпечення фізичного виховання студентів. При цьому слід зазначити, що потреби студентів у фізичному вдосконаленні – це такий психічний стан, який характеризується потягом до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх рухових якостей і зміцнення здоров'я. Життєва необхідність задоволення потреб призводить до виникнення у студента мотиву дій [7].

Опитування студентів показало, що їх відношення до занять фізичними вправами суттєво залежить від форм проведення занять. Перевагу студенти віддають заняттям у спортивних у групах або секціях, навчальним заняттям за розкладом, самостійним заняттям у вільний час під керівництвом викладача та індивідуальним самостійним заняттям у позанавчальний час (табл. 1).

Таблиця 1

Форми занять фізичними вправами, яким надають перевагу студенти (%)

Форми занять	Стать	Рік навчання	
		I	II
Заняття у спортивних групах або секціях за вибором студентів та розкладом кафедри	чол.	29,2	33,4
	жін.	26,9	24,6
Навчальні заняття за розкладом навчальної частини чи деканату	чол.	27,7	26,5
	жін.	32,3	34,9
Самостійні заняття у вільний час під керівництвом викладача	чол.	22,3	19,8
	жін.	19,8	18,3
Індивідуальні самостійні заняття у позанавчальний час	чол.	20,8	20,3
	жін.	21,0	22,2

Однією із причин негативного ставлення студентів до занять з фізичного виховання є відсутність або низька забезпеченість навчальних занять необхідним спортивним оснащенням та спортінвентарем. Обов'язковою вимогою збереження та удосконалення системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів є цілкове управління самостійними заняттями фізичними вправами і спортивною діяльністю студентів у позанавчальний час. При цьому виникає цілий ряд проблем, що вимагають свого розв'язання в ході модернізації методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять, а саме: вдосконалення демократичних засад у плануванні та організації навчально-оздоровчого процесу в освітніх навчальних закладах з урахуванням особливостей підготовки фахівців, регіонів та кліматичних умов; орієнтація фізкультурно-оздоровчої роботи на творчу пізнавальну діяльність студентів, забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до формування особистості майбутнього фахівця; розробка комплексної системи різноманітних самостійних занять з відповідним методичним забезпеченням; вдосконалення матеріально-технічної бази; забезпечення студентів навчально-методичною літературою, тренажерними приладами та устаткуванням, технічними засобами під час вивчення техніки фізичних вправ, розробки і впровадження комп'ютерних програм; застосування ефективних форм контролю та оцінювання знань, практичних умінь, навиків, стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Висновки. Навчальний процес з фізичного виховання вищих освітніх закладах України характеризується нестабільністю, стрімким занепадом, а у певних випадках і ліквідацією кафедр фізичного виховання, тому методичне забезпечення системи фізичного виховання в традиційному вигляді вже неадекватне до ситуації, що склалася в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, і потребує нового розвитку відповідно до змін, що відбуваються в науково-культурній сфері України.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні та впровадженні нових форм фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами.

Література

1. Грибан Г.П. (2013). Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. С. 106–111.
2. Грибан Г.П. (2015). Модернізація методичної системи фізичного виховання як складової навчального процесу. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогіка. Вип. 4. Кременець: ВЦ КЩГПІ ім. Т. Шевченка. С. 64–70.
3. Грибан Г.П. (2014). Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК. № 2 (40). С. 67–71.
4. Грибан Г.П. (2012). Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вип. 63. 2012. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 105–109.

5. Грибан Г.П. (2016). Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О. С. 18–25.
6. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. (2016). Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. 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. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.
7. Гущина С.В. (2005). Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література. С. 127.

References

1. Griban G.P. (2013). Dinamika fizichnoi pidgotovlenosti studentiv v istorichnomu aspekti. Visnik CHernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. SHEvchenka. Seriya: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport. Vip. 112. T. 1. – CHernigiv: CHNPU. S. 106–111.
2. Griban G.P. (2015). Modernizaciya metodichnoi sistemi fizichnogo vihovannya yak skladovoi navchal'nogo procesu. Naukovij visnik Kremeneč'kogo oblasnogo humanitarno-pedagogichnogo institutu im. T.G. SHEvchenka. Seriya: Pedagogika. Vip. 4. Kremeneč': VC KSHCHGPI im. T. SHEvchenka. S. 64–70.
3. Griban G.P. (2014). Peredumovi stvorennia metodichnoi sistemi fizichnogo vihovannya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik: [nauk.-teoret. zhurn.]. Har'kiv: HDAFK. № 2 (40). S. 67–71.
4. Griban G.P. (2012). Pidvishchennia yakosti navchal'nogo procesu z fizichnogo vihovannya studentiv special'nogo navchal'nogo viddilennia. Visnik ZHitomir'skogo derzhavnogo universitetu imeni Ivana Franka. Vip. 63. 2012. ZHitomir: Vid-vo ZHDU im. I. Franka. S. 105–109.
5. Griban G.P. (2016). Tekhnologiya formuvannya fizkul'turno-ozdorovchih kompetentnostej u studentiv zasobami osobistisno-orientovanogo pidhodu do fizichnogo vihovannya. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya naciї: zb. nauk. prac'. Vip. 2. ZHitomir: Vid-vo FOP Evenok O.O. S. 18–25.
6. Griban G.P., Krasnov V.P., Pantus O.O., Obodzins'ka O.V. (2016). Pidvishchennia rivnua fizichnoi pidgotovlenosti studentiv zasobami vihovannya vol'ovih yakostej. Naukovij chasopis NPU im. M.P. Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport): zb. naukovih prac' za red. O.V. Timoshenka. K.: Vid-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vip. 6 (76) 16. S. 32–37.
7. Gushchina S.V. (2005). Vospitanie cennostnogo otnosheniya shkol'nikov k fizicheskoi kul'ture / S.V. Gushchina // Olimpijs'kij sport i sport dlya vsih: tez. dop. IH Mizhnarodnogo naukovogo kongresu 20–23 veresnya 2005 r., Kiїv, Ukraina. – K.: Olimpijs'ka literatura. S. 127.

Грищенко Т.П., Окопний А.М., Семеряк З.С., Палатний А.Л.*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
*Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФЕХТУВАННІ

Актуальності набувають дослідження щодо вивчення та обґрунтування мотиваційної сфери дітей на етапі початкової підготовки у фехтування у зв'язку з введенням змін вікових діапазонів етапів багаторічної підготовки. **Мета:** характеристика засобів вивчення стану мотивації дітей до занять фехтуванням. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, порівняння. **Результати.** Для визначення мотивації юних фехтувальників – спортсменів на етапі початкової підготовки на сьогодні відсутні обґрунтовані методики. Проте найближчими за інформативністю та відповідністю варто вважати та у подальшому застосовувати опитувальник «Мотивація», методику «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник Реана)», проєктивну методику «МД-решітка».

Ключові слова: мотивація, визначення, методики, фехтувальники, юні.

Gryshchenko T., Okopny A., Semeryak Z., Palatnyy A. Features of the control of motivation of young athletes at the stage of initial training in fencing. Relevance is being given to researching and substantiating the motivational sphere of children at the stage of initial training in fencing in connection with the introduction of changes in age ranges of stages of multi-year training. **Purpose:** the characteristics of the means of studying the state of motivation of children to engage in fencing. **Methods:** theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, comparisons. **Results:** According to the latest changes made to the system of long-term training, fencer can start fencing in the age of 6 to 8 years. The initial requirements in this sport are the presence of good reaction, developed speed and tactical thinking. These qualities are gradually formed in children. With a certain skill and cleverness and in the presence of a stable motivation of children, one can safely anticipate the achievement of a high individual result in fencing. Fencing at the present stage involves the early involvement of children. This is due to the indisputable, usefulness and overall positive effect of specific stresses on the child's body. Fencing is unique in that it not only strengthens all muscle groups and has a tonic effect on the body, but also develops intelligence. It is a dynamic sport that improves coordination, dexterity, endurance, and also brings up the quality of a child that will be useful to

him in life: purposefulness, willpower, character, self-motivation. To determine the motivation of young swordsmen - athletes at the stage of initial training for today, there are no substantiated techniques. However, the closest to informing and matching should be considered and in the future to use the questionnaire "Motivation", the test "Motivation for success and avoidance (questionnaire Rean)", projective method "MD-grid".

Key words: motivation, definition, methods, fencers, children.

Постановка проблеми. Процес виникнення та розвитку фехтування як виду спорту в Україні має давню й багату історію, яка на сьогодні системно не досліджувалася. Вітчизняні фахівці, учні спортивних шкіл та студенти спеціалізованих навчальних закладів користуються навчальною літературою радянських часів, де історія українського фехтування майже не представлена. У наукових працях, присвячених українському спорту, фехтування згадується лише епізодично (О. Вацеба (2008); О. Лях-Породько (2011) та ін.). Деякі аспекти розвитку фехтування в Україні висвітлено в публікаціях В. Бусола (2006), П. Азарченко (2004), З. Семеряк (2014) та ін. Однак ґрунтовних досліджень процесів формування організаційних, програмно-нормативних та науково-практичних основ української школи фехтування для дітей молодшого шкільного віку не проводили, у зв'язку з введенням змін вікових діапазонів етапів багаторічної підготовки лише в останні роки. Тому актуальності набувають дослідження щодо вивчення та обґрунтування мотиваційна сфера дітей на етапі початкової підготовки у фехтування.

Мета дослідження: характеристика засобів вивчення стану мотивації дітей до занять фехтуванням.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, порівняння.

Виклад основного матеріалу. Згідно останніх змін, внесених до системи багаторічної підготовки фехтувальниківпочати займатися фехтуванням можна в 6 – 8 років. Початковими вимогами у цьому виді спорту є наявність хорошої реакції, розвинена швидкість і тактичне мислення. Ці якості формуються у дітей поступово. Маючи певну вправність та кмітливість і за умов наявності стійкої мотивації дітей можна сміливо передбачати досягнення високого індивідуального результату у фехтуванні.

Окремими медичними протипоказання до занять фехтуванням є порушення та захворювання опорно-рухового апарату, наявність травм, проблем із хребтом, спиною або суглобами; хронічні захворювання внутрішніх органів, астма тощо. Протипоказаннями також можуть бути нервові розлади, важкі психосоматичні захворювання. Так як фехтування передбачає посилену концентрацію уваги і постійне переміщення погляду, займатися фехтуванням не рекомендується, якщо у дитини є проблеми із зором. Під час тренувань йде велике навантаження на очі, тому перш ніж записатися в секцію, рекомендується проконсультуватися з офтальмологом. Якщо є які-небудь порушення органів зору, тренування можуть тільки нашкодити.

Важливими чинниками щодо заохочення дітей до занять фехтуванням є наявність ряду переваг:

– інтелектуальний розвиток (позитивний вплив не тільки на фізіологічний розвиток дитини, а й на його інтелект) – розвиток швидкості реакції, швидкості мислення і аналітичних якостей. Це відбувається внаслідок постійної потреби в умовах змагальної діяльності бути завжди напоготові і швидко прогнозувати хід противника, спостерігати за опонентом, виявити його слабкі місця і побудувати виграну для себе лінію гри.

– фізичний розвиток (фехтування має незначну травмо небезпечність і позитивно впливає на різні системи організму) – кореговане кардіонавантаження та загалом розвиток серцево-судинної системи, організм стає витривалим і загартованим, підвищується імунітет, удосконалення функціонування дихальної системи та нервової системи (виплеск емоцій під час поединку дозволяє організму справлятися зі стресами, нервозністю і поганим настроєм), розвиток самоконтролю і стресостійкості, тренування різних м'язових груп, поліпшення координація рухів, спритності та швидкості реакції.

Для ефективних занять фехтуванням великого значення набувають моменти мотивації та самомотивування.

Виходячи з фундаментальних даних можна стверджувати, що мотивація одна з найважливіших складових при заняттях спортом. Це психологічний фактор, який примушує та керує нами під час тренувань. Відсутність мотивації в той чи інший день відчує кожен спортсмен. Іноді відсутнє бажання йти в зал чи на пробіжку, ми відчуваємо себе занадто втомленими, щоб роботи що-небудь. Наш організм дає «слабину» і якщо ми щось з цим не зробимо, про успіх доведеться забути.

Самомотивування – ключовий фактор у досягненні мети. Без залізної сили волі, стійкого характеру ми не зможемо досягти яких-небудь висот у спорті. Отримати бажаний результат дозволяє повна самовіддача, вихід з власної зони комфорту.

У психології виділяють наступні групи мотивів [12]:

- 1) ситуаційні мотиви, обумовлені конкретною обстановкою, в якій знаходиться людина;
- 2) мотиви цілей, пов'язані з діяльністю особистості, які виражають предмет потреб і, як наслідок, спрямованість устремлень особистості;
- 3) мотиви вибору засобів і способів досягнення мети, що залежать від ступеня підготовленості, бачення інших шляхів діяти успішно, реалізуючи поставлені цілі в даних умовах.

За ступенем суспільної значимості розрізняють мотиви: широкого соціального плану (відносяться до суспільства в цілому – ідеологічні, етнічні, професійні, релігійні та ін.); групового плану (пов'язані з життям особистості в колективі, членом якого вона є – мотиви схвалення, афіліаційні тощо); індивідуально-особистісного характеру [2].

Відповідно до виглядом активності, проявляється людиною, класифікують мотиви спілкування, ігри, навчання,

професійної, спортивної і суспільної діяльності тощо.

Залежно від структури мотивів розрізняють мотиви первинні (абстрактні), з наявністю тільки абстрактної мети, і вторинні – з наявністю конкретної мети.

За критерієм стійкості мотивів виділяють: а) мотиви узагальненої стійкості (мотив прагнення до успіху, мотив уникнення невдачі - неважливо, в якій діяльності або ситуації, тут і успіх, і невдача виступають як абстрактні цілі, одна зі знаком "плюс", інша зі знаком "мінус"); б) конкретні стійкі мотиви, яким властива систематично відтворна активність (наприклад, при професійній діяльності: виготовленні деталей, заняттях наукою тощо); в) загальні нестійкі мотиви, яким властива вузька тимчасова перспектива при наявності конкретної (тимчасової) мети.

Можлива класифікація мотивів залежно від ставлення людини до самої діяльності. Якщо мотиви, які спонукають дану діяльність, не пов'язані з нею, то їх називають зовнішніми по відношенню до цієї діяльності. Якщо ж мотиви безпосередньо пов'язані з самою діяльністю, то їх називають внутрішніми. У свою чергу, зовнішні мотиви діляться на громадські (альтруїстичні, мотиви боргу та обов'язки, наприклад перед батьківщиною, перед своїми рідними і т.п.) і особистісні (мотиви оцінки, успіху, добробуту, самоствердження). Внутрішні мотиви діляться на процесуальні (інтерес до процесу діяльності); результативні (інтерес до результату діяльності, у тому числі пізнавальний) і мотиви саморозвитку (заради розвитку яких-небудь своїх якостей і здібностей).

Мотиви бувають також усвідомленими і неусвідомленими. Провідна роль у мотивації поведінки належить усвідомленим мотивам, таким як [6]:

- переконання – стійкі мотиви, які спонукають людину поступати і вести себе у відповідності зі своїми поглядами, знаннями, принципами;
- прагнення – чуттєве переживання потреби, яке тісно пов'язане з суб'єктивно відчувають почуття, що сигналізують людині про досягнення мети, викликаючи почуття задоволення або незадоволення. У прагненні присутній вольовий компонент, який допомагає долати різні труднощі на шляху до об'єкта потреби;
- ідеал – форма спрямованості, втілена в певному, конкретному образі, на який людина, що має даний ідеал, хотів би бути схожим;
- інтерес – ще більш висока і усвідомлена форма спрямованості на предмет, проте є лише прагненням до його пізнання;
- бажання – вища форма спрямованості, при якій людина усвідомлює те, до чого він прагне, тобто мету свого прагнення;
- схильність – прагнення до певної діяльності. Різниця між інтересом і схильністю - це розходження між глядачем і активним учасником. На основі інтересів і схильностей формуються ідеали;
- установка – внутрішня схильність реагувати певним чином на той чи інший об'єкт дійсності або ситуацію, спонукаючи людину діяти, надходити упереджено, неосмислено, що не критично, або на основі наслідування, або навіювання.

До неусвідомлених мотивів відносять потяг, що характеризується відсутністю чітко розуміння та усвідомлення мети.

Відзначимо, що спортивна мотивація (за Р. А. Пілояну, 1984) [8] включає такі підстави:

- спонукальні (фактори, що відображають орієнтацію на задоволення духовних і матеріальних потреб);
- базисні (фактори, що відображають зацікавленість у: сприятливих, комфортних умовах спортивної діяльності; спеціальних знаннях і навичках; відсутності больових відчуттів);
- процесуальні (фактори, що відображають зацікавленість у: знаннях про противника; відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на результатах змагань).

У спортивній психології до уваги беруть вираженість двох параметрів мотивації: мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач [5]. Для здійснення першого аспекту діяльності і стан спортсмена повинні відповідати наступним вимогам: спортивна діяльність повинна залишати конкретний результат, оцінюваний якісно і кількісно; для оцінки результату повинні бути конкретні критерії, які визначають, зокрема, необхідний нормативний рівень; діяльність повинна бути бажаною, а результат отриманий самостійно. Цей аспект зустрічається у спортсменів частіше, ніж мотивація уникнення.

Для дослідження сфери мотивації в дітей, які займаються спортом наявних об'єктованих методик не виявлено.

Проте можна використовувати опитувальник «Мотивація». Мета методики – виявити спрямованість і рівень розвитку внутрішньої мотивації навчальної діяльності учнів під час вивчення ними конкретних предметів [1].

Запропоновану методику можна використовувати для такого: з'ясування причин неуспішності діяльності; виявлення категорій дітей залежно від спрямованості мотивації навчально-тренувальної діяльності (з домінуванням зовнішньої мотивації, з домінуванням внутрішньої мотивації й середнього типу); забезпечення психологічного супроводу дітей у процесі тренувань; дослідження ефективності навчально-тренувального процесу і пошуку резервів його вдосконалення.

Результати отримані за цієї методики дослідження можна розглядати як показник: ефективності (якості) застосовуваної методики (технології) навчально-тренувальної діяльності (порівняння результатів дослідження мотивації в контрольних і експериментальних груп спортсменів); здатності тренера активізувати мотиваційну сферу дітей до занять фехтуванням (що можна враховувати під час проведення атестації тренерських кадрів); підвищення ефективності педагогічної діяльності й удосконалення педагогічної майстерності тренера.

Для того щоб грамотно організувати процес мотивації дітей на етапі початкової підготовки й управляти ним, необхідно діагностувати навчально-тренувальну мотивацію учнів за допомогою анкетування, у результаті якого визначають рівні мотивації за високим, середнім, низьким діапазонами.

Наступну методику, на яку варто звернути уваги при діагностуванні мотивації юних фехтувальників – це методика

«Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник Реана)». Ця методика має основні шкалах «Мотивація на успіх» та «Мотивація на невдачу» [1]

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації дитина, починаючи тренувальну діяльність, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності дитини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. У таких випадках діти зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність дитини може бути пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, дитина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Відповідно юні фехтувальники – спортсмени на етапі початкової підготовки мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Третя методика, яка була підібрана для діагностики мотивації спортсменів – це проєктивна методика «МД-решітка» [1]. Мета методики – продіагностувати рівень мотивації юних спортсменів. Ця методика здебільшого підходить для дітей молодшого шкільного віку. Вона складається з 18 малюнків, на яких зображені люди (без обличчя), що виконують різну роботу та займаються різними видами спорту. Також до кожного малюнку додані 18 фраз, яким можна охарактеризувати діяльність зображеного персонажа. Наприклад, на малюнку зображена людина, яка займається плаванням, а під картинкою написані такі фрази: «Чи добре вона себе почуває?», «Чи вона може справитися з цим?», «Чи вона змучена» тощо.

Висновки. Заняття фехтуванням на сучасному етапі передбачає раннє залучення дітей. Це пов'язано із безперечністю, корисністю та загальним позитивним впливом специфічних навантажень на організм дитини. Фехтування унікальне тим, що воно не тільки зміцнює всі групи м'язів і надає тонізуючу дію на організм, але і розвиває інтелект. Це динамічний вид спорту, який покращує координацію, спритність, витривалість, а також виховує у дитини якості, які стануть в нагоді йому в житті: цілеспрямованість, силу волі, характер, самомотивування.

Для визначення мотивації юних фехтувальників – спортсменів на етапі початкової підготовки на сьогодні відсутні обґрунтовані методики. Проте найближчими за інформативністю та відповідністю варто вважати та у подальшому застосовувати опитувальник «Мотивація», методику «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник Реана)», проєктивну методику «МД-решітка».

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук та обґрунтування наукового інструментарію, планування наукового дослідження щодо формування мотивації дітей, які почали займатися фехтуванням.

Література:

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика личности. Киев, 1989. – 453 с.
2. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. М., 1991. – 212 с.
3. Енциклопедія Олімпійського спорту України / П. М. Азарченков, В. В. Аксютін, Ж. А. Белокопитова, В. І. Бобровник, В. Г. Богуславський. - К. : Вид-во НУФВСУ "Олімп. л-ра", 2005. - 463 с. - Бібліогр.: с. 461-463. - укр.
4. Залежність стилю змагально діяльності фехтувальників-шпажистів від особливостей темпераменту О Мороз, В Бусол – 2006. – 15 с.
5. Калинин К.А., Морозов А.С. Опыт использования методики Хекхаузена для исследования мотивации достижения. Социально-психологические проблемы руководства и управления коллективами. М., 1974, с. 18-20.
6. Маркова А.К., Матисс Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М., 1990. – 215 с.
7. Моргун В.Ф. Психологические проблемы мотивации учения. Вопросы психологии, 2010, № 6, С. 54-68.
8. Орлов Ю.М. Потребность в достижении в спортивной деятельности. Потребности и мотивы спортивной деятельности. М., 1996, С. 26-46.
9. Состояние и перспективы научных исследований по истории физической культуры и олимпийского спорта в Украине / А.А. Лях-Породько, В.О. Кравчук // практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я – 2017. – С. 23-25
10. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Б.М Шиян, ОМ Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2008. – 352 с.
11. Фехтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2014. – 50 с.
12. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. СПб.: Мова, 2001. – 99 с.
13. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Y Briskin, M Pityn, O Zadorozhna, S Smyrnovsky. – 2014.

Referens

1. Burlachuk L.F. Psykhodyahnostyka lychnosty. Kyev, 1989. – 453 s.
2. Vasylev Y.A., Mahomed-Эmynov M.Sh. Motyvatsyia y kontrol za deistvyem. М., 1991. – 212 s.
3. Entsyklopediia Olimpiiskoho sportu Ukrainy / P. M. Azarchenkov, V. V. Aksiutin, Zh. A. Bielokopytova, V. I. Bobrovnyk, V. H. Bohuslavskiy. - K. : Vyd-vo NUFVSVU "Olimp. l-ra", 2005. - 463 s. - Bibliogr.: s. 461-463. - uкр.

4. Zalezhnist styliu zmahalno diialnosti fektuvalnykiv-shpazhystiv vid osoblyvostei temperamentu O Moroz, V Busol – 2006. – 15 s.
5. Kalynyn K.A., Morozov A.S. Опыт uspolzovaniya metodyky Khekkhauzena dlia yssledovaniya motyvatsyy dostyzheniya. Sotsyalno-psykholohycheskye problemy rukovodstva y upravleniya kollektivamy. M., 1974, s. 18-20.
6. Markova A.K., Matyss T.A., Orlov A.B. Formirovaniye motyvatsyy ucheniya. M., 1990. – 215 s.
7. Morhun V.F. Psykholohycheskye problemy motyvatsyy ucheniya. Voprosy psykholohyy, 2010, № 6, S. 54-68.
8. Orlov Yu.M. Potrebnost v dostyzhenyy v sportyvnoi deiatelnosti. Potrebnosti y motyvy sportyvnoi deiatelnosti. M., 1996, S. 26-46.
9. Sostoianye y perspektyvy nauchnykh yssledovaniy po ystoriy fizycheskoi kul'tury y olympyiskoho sporta v Ukrainy / A.A. Liakh-Porodko, V.O. Kravchuk // "praktychna konferentsiia" Fizychna kul'tura, sport ta zdorovia – 2017. – S. 23-25
10. Teoriia i metodyka naukovykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navch. posib. B.M Shyian, OM Vatsiba. – Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan, 2008. – 352 s.
11. Fekhtuvannia: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu. – K., 2014. – 50 s.
12. Khekkhauzen Kh. Psykholohiia motyvatsii dosiahnennia / Kh. Khekkhauzen. SPb.: Mova, 2001. – 99 s.

Гузій О. В.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів**

ЩОДО ГЕМОДИНАМІЧНИХ КРИТЕРІЇВ ПРОГНОЗУВАННЯ НЕАДЕКВАТНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

У статті показано, що адекватність реакції висококваліфікованих спортсменів на тренувальне навантаження, пов'язана з реактивністю HF-компоненти серцевого ритму і має детермінанти гемодинамічного забезпечення організму. Насамперед, це стосується показників САТ, які у спортсменів з адекватною реакцією ВСР на тренувальне навантаження є вірогідно ($p < 0,05$) меншими, ніж у спортсменів, в яких значення HF після навантаження знаходяться в межах популяційної норми (835,3–3481,0 ms^2). Достатньо інформативними виявилися показники, що свідчать про розміри порожнини лівого шлуночка (КДО та КСО), які у спортсменів з адекватною реакцією виявилися вірогідно меншими ($p < 0,01$). Доповнюються отримані дані результатами визначення ППОС, який при адекватній реакції виявився в стані спокою вірогідно більшим ($p < 0,05$). Слід зазначити, що в цій групі спортсменів у стані спокою вірогідно меншими ($p < 0,05$) визначались УО та ХОК. Дослідження центральної гемодинаміки в групах спортсменів з адекватною та неадекватною реакцією параметрів ВСР на тренувальне навантаження дозволило встановити, що неадекватна реакція ВСР детермінується вірогідними відмінностями центральної гемодинаміки у стані спокою.

Ключові слова: серцево-судинна система, спортсмени, водне поло, HF-компонента.

Гузій О. В. О гемодинамических критериях прогнозирования неадекватности тренировочной нагрузки.

В статье показано, что адекватность реакции высококвалифицированных спортсменов на тренировочную нагрузку, связанная с реактивностью HF-компоненты сердечного ритма и имеет детерминанты гемодинамического обеспечения организма. Прежде всего, это касается показателей САД, которые у спортсменов с адекватной реакцией ВСР на тренировочную нагрузку являются достоверно ($p < 0,05$) меньше, чем у спортсменов, в которых значение HF после нагрузки находятся в пределах популяционной нормы (835,3-3481,0 ms^2). Достаточно информативными оказались показатели, свидетельствующие о размерах полости левого желудочка (КДО и КСО), которые у спортсменов с адекватной реакцией оказались достоверно меньше ($p < 0,01$). Дополняются полученные данные результатами определения ППОС, которое при адекватной реакции оказалось в состоянии покоя достоверно больше ($p < 0,05$). Следует отметить, что в этой группе спортсменов в состоянии покоя достоверно меньше ($p < 0,05$) определялись УО и МОК. Исследование центральной гемодинамики в группах спортсменов с адекватной и неадекватной реакцией параметров ВСР на тренировочную нагрузку позволило установить, что неадекватная реакция ВСР детерминруется вероятными различиями центральной гемодинамики в состоянии покоя.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, спортсмены, водное поло, HF-компонента.

Guzii O. In hemodynamic criteria for prognosing inaccuracy of training load. Analysis of the types of central hemodynamics revealed that the vast majority of EG₁ athletes are noted for a hypokinetic type of blood circulation (88.2%), whereas EG₂ athletes' hypokinetic type of blood circulation was detected only in 64% of cases. At the same time, it should be noted that a hyperkinetic type of blood circulation was registered in none of the groups. That is, the adequacy of the reaction of highly skilled athletes to the training load is related to the reactivity of the HF-component of the cardiac rhythm and has determinants of hemodynamic support of the organism. First of all, it refers to SBP indices that athletes with adequate HRV response to training load, which are likely ($p < 0.05$) lower in comparison with the athletes whose HF values after training remain within the population standard (835.3 -3481.0 ms^2).

Indices indicating the size of the left ventricular cavity (EDV and ESV) were sufficiently informative, which appeared to be

significantly lower among athletes with adequate response ($p < 0.01$). The findings are supplemented by the results of the determination of SPVR, which, when adequately responded to the reaction, was significantly higher in a state of rest ($p < 0.05$). It should be noted in particular that SV and CO were determined significantly lower in this group of athletes in a state of rest ($p < 0.05$). A study of central hemodynamics in groups of athletes with adequate and inadequate response of HRV parameters to training load allowed to establish that an inadequate HRV response is determined by the probable differences in central hemodynamics in a state of rest. First of all, it concerns the differences between SBP, EDV, ESV, SV, CO and SPVR in this group of athletes. The latter can be used to prognose the reaction of athletes to the training load, and also to optimize the selection of recovery methods in the post-load period.

Key words: cardiovascular system, athletes, water polo, HF-component.

Постановка проблеми. Вивчення стану центральної гемодинаміки організму спортсменів є одним з важливих напрямків спортивної медицини, спрямованих на виявлення особливостей організму, який тренується і для діагностики рівня функціональної підготовленості. Підготовленість організму визначає рівень тренуваності і характеризує готовність спортсмена до досягнення високих спортивних результатів. Вона розвивається під впливом систематичних і цілеспрямованих занять спортом, а її рівень залежить від збалансованої взаємодії багатьох функціональних систем організму, які визначають характер адаптаційних можливостей, одне з провідних в яких займає гемодинамічне забезпечення організму [2, с.66]. З метою визначення функціонального стану та адаптаційних можливостей останнім часом використовуються методи дослідження варіабельності серцевого ритму, артеріального тиску, а також центральної гемодинаміки спортсменів [11]. В практиці спортивної медицини ці методи застосовуються, коли першочергово необхідно виявити передпатологічні зміни в організмі спортсменів, прогнозувати спортивний результат, що можливо тільки при чіткому розумінні пристосувальних та адаптаційних механізмів, які розвиваються в організмі під впливом тренувальних навантажень [12]. Розуміння цих механізмів дозволяє не тільки визначити толерантність до фізичних навантажень, але й цілеспрямовано коректувати тренувальний процес із застосуванням вправ різної спрямованості. Визначення механізмів пристосування дозволить в оперативному режимі контролювати вплив тренувальних навантажень за об'єктивними критеріями діяльності кардіореспіраторної системи. На сьогодні основними методами контролю впливу тренувального процесу на стан серцево-судинної системи залишаються рутинні методи дослідження частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ). Це зумовлено обмеженими можливостями використання сучасних методів інструментальної діагностики в умовах тренувального процесу.

Особливого значення набувають дослідження, які направлені на пошук та розробку нових експресних високоінформативних методів оцінки функціонального стану спортсменів та впровадження у спортивну практику інформативних критеріїв, які дадуть змогу в умовах поточного контролю швидко та адекватно визначити рівень функціональної готовності спортсмена [7, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При фізичних навантаженнях різної інтенсивності головною функцією організму є підтримання кисневого режиму адекватного навантаження, яка забезпечується кардіореспіраторною системою. Параметри центральної гемодинаміки, які є важливим критерієм функціонального стану організму спортсменів, визначають тип кровообігу і прогнозують ефективність гемодинамічного забезпечення організму під час фізичних навантажень [4, с.80]. Було показано, що у більшості випадків найбільш сприятливим у стані спокою у спортсменів є гіпокінетичний тип кровообігу. Проте, в станах перенапруження, або перетренованості переважає еу-, або навіть гіперкінетичний тип, що свідчить про зниження ефективності гемодинамічного забезпечення та може приводити не тільки до погіршення спортивного результату, але й виникнення серйозних проблем у стані здоров'я спортсмена [5, с.49, 6, с.149].

У попередніх дослідженнях [1, с.20, 8] нами було показано, що тренувальне навантаження викликає суттєві перебудови вегетативного забезпечення роботи серця, яке у перші хвилини після тренування характеризується змінами показників варіабельності серцевого ритму (BCP). А саме, вираженим вірогідним зменшенням загальної потужності (TP, ms^2), спектральної потужності у понаднизькому частотному діапазоні (VLF, ms^2), спектральної потужності у низькому частотному діапазоні (LF, ms^2), помірним вірогідним збільшенням співвідношення LF/HF, зменшенням спектральної потужності у високому частотному діапазоні (HF, ms^2). В той же час, аналіз індивідуальних варіантів розподілу параметрів останнього показника (HF, ms^2) показав, що у низки спортсменів (58,1 %) відзначається виражене зменшення цього показника менше 265,7 ms^2 , а у частини (38,7 %) – оптимізація показника в межах 835,3-3481,0 ms^2 , які за нашими даними, згідно перцентильного розподілу, характеризують виражене зменшення та оптимальний популяційний рівень спектральної потужності серцевого ритму у високочастотному діапазоні, відповідно. Тобто, у відповідь на навантаження відзначалась диференціація змін HF-компоненти BCP.

З урахуванням відомих та отриманих нами раніше даних можна стверджувати, що виражене зменшення параметрів BCP у високому частотному діапазоні (HF, ms^2) є адекватним, щодо реакції організму на тренувальне навантаження, а його оптимізація на рівні пересічних даних засвідчує неадекватність реакції. Для підтвердження отриманих раніше результатів нами було поставлено мету визначити гемодинамічні критерії неадекватності реакції системи гемодинаміки на фізичне навантаження, які б можна було б використовувати у подальшому при прогнозуванні.

Мета дослідження: вивчити гемодинамічні показники у осіб з неадекватною реакцією на тренувальне фізичне навантаження.

Матеріали і методи дослідження. В дослідженні взяли участь 32 кваліфіковані спортсмени чоловічої статі у віці $20,6 \pm 3,0$ роки, які займаються водним поло. Обстеження включало дослідження параметрів фізичного розвитку рутинними методами та кардіореспіраторної системи з використанням САКР після тренування у стані відносного спокою.

Метод САКР у одночасному режимі реєструє ритми серця, судин та дихання [3] та дозволяє визначити активність впливу вегетативної нервової системи (ВНС) на серцевий ритм (СР), артеріальний тиск (АТ), спонтанне дихання (Д), а також розрахувати параметри центральної гемодинаміки.

Нагадаємо, що дослідження з використанням САКР передбачає реєстрацію ЕКГ у I стандартному відведенні, периферичного систолічного артеріального тиску (САТ) і діастолічного артеріального тиску (ДАТ) на середній фаланзі пальця методом Пеназа та параметрів дихання за допомогою ультразвукового спірометра.

За даними виміру послідовностей СР, САТ та ДАТ на кожному серцевому скороченні та показників легеневої вентиляції проводився спектральний аналіз Фур'є, який дозволяє визначити потужності регуляторних впливів у різних частотних діапазонах, що пов'язують із загальною активністю, активністю надсегментарних структур та парасимпатичної і симпатичної гілок ВНС. Спектральний аналіз проводиться у трьох частотних діапазонах: понаднизькочастотному (VLF, 0-0,04 Гц), низькочастотному (LF, 0,04-0,15 Гц), та високочастотному (HF, 0.15-0.4 Гц). Відношення LF/HF використовується для характеристики вегетативного балансу.

Для оцінки результатів дослідження з використанням САКР був застосований перцентильний метод аналізу, заснований на визначенні індивідуальних оцінок окремих показників з урахуванням потрапляння у відповідні межі перцентильних діапазонів, що дозволяло охарактеризувати зміни показників варіабельності кардіореспіраторної системи з урахуванням популяційних особливостей. Оцінка окремих показників проводилась наступним чином: при потрапленні в діапазон <5 %, як виражене зниження показника; при потрапленні в діапазон 5–25 % – помірне зниження показника; при потрапленні в діапазон 25–75 % – нормативне значення показника; при потрапленні в діапазон 75–95% – помірне підвищення показника; при потрапленні в діапазон >95 % – виражене підвищення показника.

Показники центральної гемодинаміки розраховувались за методом двофазної реконструкції, запропонованим Кім Т.Н. [9]. Статистичний аналіз проводився з використанням непараметричних методів з визначенням критерію Ман-Уїтні.

Викладення основного матеріалу дослідження. За результатами дослідження з використанням САКР до та після тренувального навантаження були сформовані 2 групи: першу групу (ЕГ₁) склали 17, другу (ЕГ₂) – 15 спортсменів. У спортсменів ЕГ₁ після тренувального навантаження з урахуванням популяційних особливостей відзначалось виражене зменшення HF-компоненти ВСР (менше 265,7 мс²) – адекватна реакція, а у спортсменів ЕГ₂ – оптимізація HF-компоненти ВСР (в межах 835,3-3481,0 мс²) – неадекватна реакція [8].

Тренувальне навантаження тривало протягом 2 годин та передбачало заняття у басейні, яке було спрямоване на розвиток швидкісної витривалості. Тренування проводилось в межах передзмагального періоду річного тренувального циклу.

В табл. 1 представлені пересічні результати основних параметрів фізичного розвитку у досліджуваних групах.

Таблиця 1

Характеристика параметрів фізичного розвитку спортсменів досліджуваних груп

Параметр	ЕГ ₁	ЕГ ₂
Маса тіла, кг	72,0 (70,0; 76,0)	79,5 (76; 85,5) *
Довжина тіла, см	184 (181; 190)	186 (184; 189)
ІМТ, кг/м ²	21,4 (20,8; 22,4)	22,4 (22,1; 22,9) *
Діаметр плечей, см	41 (40; 42)	41,5 (40; 43)
Обвід шиї, см	38 (37; 39)	38 (36,5; 39)
Обвід черева, см	77 (74; 80)	79 (76,5; 84)
ОГК (пауза), см	96 (94; 99)	97 (94; 100)
Екскурсія ГК, см	8 (7; 9)	9 (7; 10,5)
Обвід плеча (розсл.), см	29 (28; 29)	30 (29,5; 31) *
Обвід плеча (напр.), см	33 (32; 34,5)	35 (32,8; 35,5) *
Обвід передпліччя, см	28 (27; 28)	28 (26,5; 29)
Обвід стегна, см	52 (48; 56)	54 (50,5; 56,5)
Обвід гомілки, см	36 (34; 37)	38 (37; 39) *
ЖЄЛ, мл	4900 (4400; 5600)	5200 (4850; 5250)
ВВЖ, %	9,8 (8,1; 13,5)	12,4 (8,9; 17,9)

* – p < 0,05

Аналізуючи дані представлені в табл. 1, слід зазначити, що у спортсменів досліджуваних груп відзначались відмінності антропометричних та компонентних складових. Насамперед, це стосується маси тіла (МТ), обводних розмірів плеча, черева та стегна, для абсолютних значень яких відзначаються вірогідні відмінності, які характеризуються їх збільшенням в ЕГ₂ та відсоткового вмісту жиру (ВВЖ), вірогідна відмінність якого в ЕГ₁ та ЕГ₂ дозволяє припустити збільшення згаданих антропометричних параметрів в ЕГ₂ за рахунок вмісту жирової тканини. Тобто, неадекватність реакції на тренувальне навантаження відбувається у спортсменів, які мають більший відсотковий вміст жиру та вірогідно більшу масу тіла і обводні розміри плеча та гомілки.

Подальший аналіз відмінностей стосувався показників центральної гемодинаміки, які визначались в стані спокою після тренування (табл. 2).

Таблиця 2

Показники діяльності серцево-судинної системи спортсменів досліджуваних груп у стані спокою

Параметри	ЕГ ₁	ЕГ ₂
ЧСС, 1/хв.	66 (54; 78)	66 (60; 72)
САТ, мм рт.ст.	118 (110; 120)	126 (120; 130)*
ДАТ, мм рт.ст.	80 (70; 82)	80 (76; 82)

* – $p < 0,05$

Дослідження параметрів діяльності серцево-судинної системи показало, що неадекватна реакція на тренувальне навантаження пов'язана із вірогідно більш високим рівнем систолічного артеріального тиску (САТ). У вихідному стані у спортсменів ЕГ₂ відзначались вірогідно більші значення САТ при тому, що значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та діастолічного артеріального тиску (ДАТ) не мали вірогідних відмінностей. З позицій економізації функції серцево-судинної системи більш сприятливими виявились параметри, зареєстровані в ЕГ₁.

У табл. 3 представлені порівняльні дані показників центральної гемодинаміки спортсменів ЕГ₁ та ЕГ₂.

Таблиця 3

Показники центральної гемодинаміки у спортсменів досліджуваних груп

Параметри	ЕГ ₁	ЕГ ₂
КДО, мл	92,5 (87,0; 107,6)	116,3 (107,1; 118,8)**
КСО, мл	27,1 (22,4; 33,7)	37,2 (33,9; 39,2)**
УО, мл	64,9 (61,6; 77,1)	78,7 (72,5; 79,8)*
ХОК, л/хв.	4,4 (4,0; 5,1)	4,8 (4,5; 5,4)*
ЗПОС, дін/с×см ⁵	1731,7 (1545,2; 1872,1)	1739,3 (1428,4; 1785,3)
ППОС, ум.од	23,8 (18,9; 28,3)	19,9 (17,3; 23,7)*
СІ, л/хв×м ²	2,32 (2,14; 2,63)	2,45 (2,26; 2,59)
УІ, мл/м ²	36,1 (31,8; 38,7)	37,9 (35,4; 42,6)*

** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$

Порівняльний аналіз показників центральної гемодинаміки вказав на вірогідні відмінності деяких з них. Насамперед, необхідно звернути увагу на показники центральної гемодинаміки, які свідчать про розміри лівого шлуночка, а саме кінцево-діастолічний об'єм (КДО, мл) та кінцево-систолічний об'єм (КСО, мл), які в ЕГ₂ є вірогідно більшими, ніж в ЕГ₁ ($p < 0,01$). Вірогідно більшим ($p < 0,05$) в ЕГ₂ відзначався також ударний об'єм (УО, мл). При тому, що гемодинаміка ЕГ₂ характеризувалась вірогідно меншим ($p < 0,05$) питомим периферичним опором судин (ППОС). Значення УІ (мл/м²) в досліджуваних групах спортсменів також вірогідно відрізняються. Аналіз типів центральної гемодинаміки показав, що у переважної більшості спортсменів ЕГ₁ відзначається гіпокінетичний тип кровообігу (88,2 %), тоді як у спортсменів ЕГ₂ гіпокінетичний тип кровообігу відзначався тільки в 64 % випадків. В той же час слід зазначити, що в жодній з груп не реєструвався гіперкінетичний тип кровообігу.

Тобто, адекватність реакції висококваліфікованих спортсменів на тренувальне навантаження, яка пов'язана з реактивністю НФ-компоненти серцевого ритму, має детермінанти гемодинамічного забезпечення організму. Насамперед, це стосується показників САТ (мм рт. ст.), які у спортсменів з адекватною реакцією ВСР на тренувальне навантаження є вірогідно ($p < 0,05$) меншими, ніж у спортсменів, в яких значення НФ після навантаження знаходяться в межах популяційної норми (835,3–3481,0 мс²). Достатньо інформативними виявились показники, що свідчать про розміри порожнини лівого шлуночка (КДО, мл та КСО, мл), які у спортсменів з адекватною реакцією виявились вірогідно меншими ($p < 0,01$). Додовнюються отримані дані результатами визначення ППОС, який при адекватній реакції виявився в стані спокою вірогідно більшим ($p < 0,05$). Окремо слід зазначити, що в цій групі спортсменів у стані спокою вірогідно меншими ($p < 0,05$) визначались УО (мл) та ХОК (л).

Висновок Дослідження центральної гемодинаміки в групах спортсменів з адекватною та неадекватною реакцією параметрів ВСР на тренувальне навантаження дозволило встановити, що неадекватна реакція ВСР детермінується вірогідними відмінностями центральної гемодинаміки у стані спокою. Насамперед це стосується відмінностей САТ, КДО, КСО, УО, ХОК та ППОС у даній групі спортсменів. Останнє може використовуватись для прогнозування реакції спортсменів на тренувальне навантаження, а також застосовуватись для оптимізації добору відновлювальних методів у після навантажувальний період.

Перспективи подальших досліджень, повинні бути спрямовані на продовження вивчення реакції висококваліфікованих спортсменів на тренувальне навантаження і виявлення інформативних показників, що дозволить оптимізувати тренувальний процес і попередити виникнення патологічних станів.

Література

1. Гузій О. В. Вплив тренувального навантаження на організм спортсменів / О.В. Гузій, А.В. Магльований, О.П. Романчук, В.М. Трач // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2019. – № 4 (112) – С. 17–23.

2. Михалюк Є. Л. Особливості вегетативної регуляції серцевого ритму, центральної гемодинаміки і фізичної працездатності у бігунів на короткі дистанції / Є. Л. Михалюк, М. В. Діденко, С.М. Малахова // Запорозький медичний журнал. – 2014. – №2 (83). – С. 64–68.
3. Пивоваров В.В. Spiroarteriocardioritmograf / В.В. Пивоваров. – Мед. техніка №1, 2006. – С. 38-41.
4. Романчук О. П. Зміни показників центральної гемодинаміки кваліфікованих спортсменів при тестуванні з використанням керованого дихання та їх оцінка / О. П. Романчук, В. В. Пісарук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 77–84. doi: 10.6084/m9.figshare.817930
5. Романчук А.П. Вегетативное обеспечение кардиореспираторной системы спортсменов различных специализаций / А.П. Романчук, А.М. Овчарек, И.А. Браславский // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С. 48–50.
6. Сарафинюк П.В. Показники центральної гемодинаміки у волейболісток різного амплуа мезоморфного соматотипу / П.В. Сарафинюк, Л.А. Сарафинюк, Ю.І. Якушева, Н.А. Камінська // Вісник морфології. – 2016. – № 1(22). – С.148–150.
7. Bravi A. Review and classification of variability analysis techniques with clinical applications / A. Bravi, A. Longtin, A.J.E.Seely // Biomed. Eng. Online. – 2011. – №10. – С. 90. doi: 10.1186/1475-925X-10-90
8. Guziy O.V. Multifunctional determinants of athletes' health / O.V. Guziy, A.P. Romanchuk // Journal of Medicine and Health Research. – 2017. – 2(1). – P.12–21.
9. Kim T.H. Two-phase reconstruction for the assessment of left ventricular volume and function using retrospective ECG-gated MDCT: comparison with echocardiography / T.H. Kim, J. Hur, S.J. Kim, H.S. Kim, B.W. Choi, Y.W.Yoon, H.M. Kwon // AJR Am. J Roentgenol. – 2005. – 185(2). – P. 319 – 325.
10. Huikuri H.V. Clinical impact of evaluation of cardiovascular control by novel methods of heart rate dynamics / H.V. Huikuri, Ju.S. Perkiömäki, R. Maestri, G.D. Pinna // Phil. Trans. R. Soc. – 2009. – Vol.367. – P. 1223–1238.
11. Luijckx, T. Sport category is an important determinant of cardiac adaptation: an MRI study/ T. Luijckx, M. J. Cramer, N. H. J. Prakken, C. F. Buckens, A. Mosterd, R. Rienks et. al. // British Journal of Sports Medicine. – 2012. – Vol. 46, Issue 16. – P. 1119–1124. doi: 10.1136/bjsports-2011-090520
12. Moreno I. L. Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise / I. L. Moreno, C. M. Pastre, C. Ferreira, L.C.de Abreu, V.E.Valenti, L.C.Vanderlei // J. Int. Soc. Sports Nutr. – 2013. – Vol. 10(1). – P.1–2.

References

1. Guziy, O.V. Mahlovanyy, A.V., Romanchuk, A. P., Trach O.V. (2019). Vplyv trenovalnogo navantazhennia na orhanizm sportsmeniv [Influence of training load on athletes' body]. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 4 (112), 17–23.
2. Mykhailiuk, Ye. L., Didenko, M.V., Malakhova, S. M. (2014). Osoblyvosti vehetatyvnoi rehyliatsii sertsevoho rytmu, tsentralnoi hemodynamiky i fizychnoi pratsezdatsnosti u bihuniv na korotki dystahtsii [Features of the autonomic regulation of heart rate, central hemodynamics and physical performance in short-distance runners] Zaporozhye Medical Journal, 2(83), 64 – 68.
3. Pivovarov, V. V. (2006). Spiroarteriocardioritmograf. Med. Tekh, 1, 38–41.
4. Romanchuk, A. P., Pisaruk, V. V. (2013). Zminy pokaznykiv centralnoi' gemodynamiky kvalifikofanyh sportsmeniv pry testuvanni z vykorystanyam kеровanogo dyhanya ta i'h otsinka [Change of central hemodynamics of qualified athletes for testing the use of controlled breathing and evaluation]. Pedagogika, psyhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovanya i sportu, 11, 77–84. doi: 10.6084/m9.figshare.817930
5. Romanchuk, A. P., Ovcharek, A.M., Braslavsky, I. A. (2006). Vehetativnoie obespecheniie kardiorespiratornoi sistemy sportsmenov razlichnykh spetsializatsii [Vegetative provision of the cardiorespiratory system of athletes of various specializations] Theory and practice of physical culture, 7, 48–50.
6. Sarahinyuk, P.V., Sarafinyuk, L.A., Yakusheva, Yu.I., Kaminsky, N.A.(2011). Pokaznyky tsentral'noyi hemodynamiky u voleybolistok riznogo amplua mezomorfnoho somatotypu [Indicators of central hemodynamics in volleyball players of different proportions of mesomorphic somatotype] Bulletin of morphology, 1 (22), 148–1507.
7. Bravi, A., Longtin, A., Seely, A. J. (2011). Review and classification of variability analysis techniques with clinical applications. BioMedical Engineering OnLine, 10 (1), 90. doi: 10.1186/1475-925X-10-90
8. Guziy, O.V., Romanchuk, A.P. (2017). Multifunctional determinants of athletes' health. Journal of Medicine and Health Research, 2(1), 12-21.
9. Kim, T. H., Hur, J., Kim, S. J., Kim, H. S., Choi, B. W., Yoon, Y.W., Kwon, H. M. (2005). Two-phase reconstruction for the assessment of left ventricular volume and function using retrospective ECG-gated MDCT: comparison with echocardiography. AJR Am. JRoentgenol, 185(2), 319 – 325.
10. Huikuri, H. V., Perkiömäki, Ju. S., Maestri, R., Pinna, G. D. (2009). Clinical impact of evaluation of cardiovascular control by novel methods of heart rate dynamics. Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences, 367, 1223–1238. doi: 10.1098/rsta.2008.0294
11. Luijckx, T., Cramer, M. J., Prakken, N. H. J., Buckens, C. F., Mosterd, A., Rienks, R. et. al. (2012). Sport category is an important determinant of cardiac adaptation: an MRI study. British Journal of Sports Medicine, 46 (16), 1119–1124. doi: 10.1136/bjsports-2011-090520
12. Moreno, I. L., Pastre, C. M., Ferreira, C., de Abreu, L. C., Valenti, E. V., Vanderlei, L. C. (2013). Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10 (1), 1–2. doi: 10.1186/1550-2783-10-2

Гуртова Т.В.,
К. фіз. вих., доцент
Булатов О.М.
Старший викладач
Стецяк О.Б.
Викладач,
Логовська О.А.
Викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

КАРДІО ТРЕНУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

У статті розглянуто питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у процесі навчання у закладах вищої освіти. Науково обґрунтовано можливість запровадження авторської програми кардіо тренувань у їхнє фізичне виховання. Досліджено доцільність використання такого виду фізичної активності, як засобу фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, задля ефективного досягнення завдань курсу. За результатами наукової розвідки представлено основні положення авторської програми кардіо тренувань: визначено мету, завдання, загальнопедагогічні та спеціальні принципи, педагогічні умови реалізації на практиці програми, конкретизовано етапи, методи та засоби тренувального процесу. Кінцевим результатом запровадження авторської програми у фізичне виховання студентів, хворих на ожиріння, має стати високий рівень психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, ожиріння, програма, кардіо тренування.

Гуртова Т.В., Стецяк О.Б., Булатов А.Н., Логовская О.А. Кардио тренировка в физическом воспитании студентов, больных ожирением. В статье рассмотрены вопросы физического воспитания студентов, больных ожирением, в процессе обучения в учреждениях высшего образования. Научно обоснована возможность внедрения авторской программы кардио тренировок в их физическое воспитание. Исследована целесообразность использования такого вида физической активности, как средства физического воспитания студентов, больных ожирением, для эффективного достижения задач курса. По результатам научного исследования представлены основные положения авторской программы кардио тренировок: определены цели, задачи, общепедагогические и специальные принципы, педагогические условия реализации на практике программы, конкретизированы этапы, методы и средства тренировочного процесса. Конечным результатом внедрения авторской программы в физическое воспитание студентов, больных ожирением, должен стать высокий уровень психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, ожирение, программа, кардио тренировка.

Gurtova T., Stetsyak O., Bulatov A., Logovskaya O. Cardio training in physical education of students with obesity. The thesis studied the issue of obesity among students as medical and social problems of today. Found that the most common disease among students is obesity of special medical groups. The article deals with the issues of physical education of students with obesity in the process of learning in university are considered. The possibility of introducing the author's cardio training program into their physical education has been scientifically substantiated. The purpose of the work is the scientific substantiation of the author's program of cardio training in the physical education of students of university, patients with obesity. Methods of research: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the problem under study, generalization of data of scientific-methodical and special literature. The expediency of using this type of physical activity as a means of physical education of students with obesity, for the effective achievement of the objectives of the course was investigated. According to the results of scientific research, the main provisions of the author's cardio training program are presented: goals, tasks, general pedagogical and special principles, stages and means of the training process are defined. Taking into account the peculiarities of the existing obesity disease, the methodology of the program is scientifically substantiated, the algorithm of the application of the means of its implementation is presented, its main differences from the current program of physical education of the students, obese patients. That the end result of the introduction of the author's program in the physical education of obese students should be a high level of psychophysical readiness of students for future professional activities it is believed.

Key words: physical education, student, obesity, program, cardio training.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями Здоров'я нації значною мірою визначається станом здоров'я молоді. Незважаючи на численні міри в галузі охорони здоров'я, освіти та фізичного виховання у динаміці соматичного здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) спостерігається стійка негативна тенденція [1, 2, 8]. Зауважено, що найбільш поширеним відхиленням у стані здоров'я молоді у термін навчання у ЗВО є надлишкова вага та подальший розвиток ожиріння [2]. Останнє, закономірно, є чинником зменшення ефективності навчальної, а згодом й професійної діяльності. Відтак, це вимагає дієвих мір щодо пошуку ефективного й якісного вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання студентів із надмірною вагою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, постійно знаходиться у центрі уваги науковців галузі. Певний перелік праць [1, 2, 5, 8] присвячено теорії та методиці фізичного виховання студентів ЗВО, хворими на ожиріння. Зокрема розглянуто методичне забезпечення занять із таким студентами [1, 2], оцінювання їхньої ефективності [4], питання мотивації та активізації рухової діяльності студентів [9], які мають надлишкову вагу, використання авторських фізкультурно-оздоровчих програм у фізичному вихованні таких студентів [1, 2].

Втім, хоча певна увага у працях фахівців й надається упровадженню нових видів спортивно-оздоровчої діяльності у фізичне виховання студентів, хворих на ожиріння, використання кардіо тренувань у формі академічних обов'язкових занять з фізичного виховання для таких студентів до тепер не знаходимо у наявному науковому доробку. Водночас, існують думки [6, 10] щодо доцільності такого виду фізичної активності для зменшення надлишкової ваги та впливу кардіо тренувань на нормалізацію маси тіла. Зокрема, ефект спалювання жиру завдяки кардіо тренуванням описаний в багатьох наукових працях і не піддається сумніву науковців [3, 5, 6]. За даними наукових джерел [6, 10]: кардіо тренування є кращим способом позбавлення від жиру. Доведено, що вони допомагають швидко зміцнити м'язи, підтримувати тіло в тонусі, а настрої на висоті. Окрім того, вважається [1, 2, 8], що потужним резервом оновлення системи фізичного виховання у ЗВО є застосування оздоровчих інноваційних технологій, якими вважаються кардіо тренування.

Доцільність використання нових видів фізичної активності у заняттях з фізичного виховання співзвучна й із нормативними документами галузі. Зокрема у законі «Про вищу освіту» (2014) [2] наголошено на необхідності модернізації освітніх заходів у ЗВО на основі інноваційного підходу.

Мета роботи – наукове обґрунтування авторської програми кардіо тренувань у фізичне виховання студентів ЗВО, хворих на ожиріння.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для проведення дослідження надалі вважаємо слушним визначення сутності кардіо тренування та його місце у фізичному вихованні. Останнє вимагає здійснення аналізу змістовного наповнення цього поняття й процесу його реалізації. Опрацюванням наявної науково-методичної літератури [3, 7, 10] встановлено, що таке тренування передбачає виконання будь-яких фізичних вправ, що підвищують ЧСС до 130-150 уд/хв. Видами кардіо тренування, які можливо використовувати у фізичному вихованні студентів є біг і швидка ходьба, велоспорт, веслування, лижі, плавання та аеробіка.

З'ясувавши, що таке кардіо тренування, доцільно уточнити наскільки воно корисне саме для втрати зайвої ваги. У спеціальній літературі [2, 3, 10] багато суперечливих відгуків про ефективність навантажень на серцево-судинну систему. Наприклад, зміцнення серцево-судинної системи та зниження ризику серцевого нападу піддається сумніву науково-дослідними інститутами [7, 10]. А ось ефект спалювання жиру завдяки кардіо і низькокалорійній дієті описаний в багатьох наукових працях і не піддається сумніву [2, 3, 10]. Також є низка даних щодо покращання загального самопочуття внаслідок кардіо тренувань [3, 9]. Інформація наукових джерел [2, 9] свідчить про те, що систематичні кардіо тренування тривалістю не менше 30 хвилин не тільки позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи і розвивають витривалість, але й суттєво впливають на покращання обміну речовин та сприяють зменшенню ваги.

Відтак, на основі опрацювання наукових даних, ми долучаємось до думки, що кардіо одним з найбільш ефективних методів для спалювання жиру і схуднення. Водночас, ті види фізичної активності, які входять до переліку кардіо тренувань є популярними серед студентів та представлені у базовій програмі дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО [2].

В основу нашої авторської програми покладено тривалі кардіо тренування (не менше 30-40 хв.) помірної інтенсивності. Так як для того, щоб змусити організм використовувати жир як паливо, необхідно спершу спустошити запаси вуглеводів, що зберігаються в м'язах у вигляді глікогену [6]. При цьому у нашій програмі кардіо тренувань важливим стало ретельне фіксування результатів та те, як у підсумку почували себе студенти.

Ми не мали на меті використати кардіо тренування само по собі. Спираючись на наукові дані щодо ефективного спалювання жирових відкладень, визначено необхідність комплексного підходу та науково-обґрунтовану організацію тренувального процесу. Останній побудований на органічному синтезі силових навантажень з кардіо тренуваннями. Поряд із тим, студентам надавались індивідуальні рекомендації щодо індивідуального правильного харчування.

Авторська програма кардіо тренувань відрізняється від чинної програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, специфікою комплексного застосування силових тренувань з використанням тренажерів та занять з плавання у поєднанні з аквааеробікою. Інновацією є те, що вибір засобів у заняттях визначався ступенем захворювання на ожиріння для забезпечення стійкого цілеспрямованого та ефективного зміцнення здоров'я студентів.

Метою авторської програми є досягнення рівня соматичного здоров'я, який дає змогу перевести студента із спеціальної в основну медичну групу навчального відділення для занять фізичним вихованням.

Визначено основні завдання програми для студентів, хворих на ожиріння, вирішення яких забезпечило ефективність її реалізації: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму; напрацювання рухових навичок, розвиток та вдосконалення фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості; сприяння процесам загального фізичного розвитку; підвищення толерантності до фізичних навантажень та компенсаторних можливостей організму; позитивна зміна психоемоційного стану; вироблення навичок здорового способу життя.

Поряд із тим, окреслено спеціальні завдання авторської програми. Такими є: оптимізація функціонального стану нервових механізмів регуляції обміну речовин; нормалізація маси тіла; зміцнення м'язів черевного преса; усунення застійних явищ в органах травлення; налагодження функціональної здатності кишківника.

Побудова авторської програми ґрунтується на урахуванні загальнопедагогічних принципів фізичного виховання: свідомості і активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, динамічності. Поряд з тим у програмі реалізуються специфічні принципи фізичного виховання: індивідуального підходу, поступовості, безперервності, самоаналізу дій.

Визначено педагогічні умови ефективного упровадження авторської програми кардіо тренувань у практику фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння. Педагогічні умови реалізації на практиці програми кардіо тренувань, визначаються як система, що забезпечує цілісний репродуктивний процес, ефективність його організації й оптимального функціонування: процесуальні, коригувальні, змістовні, варіативні, фахові, організаційні.

Для забезпечення реальних умов практичної реалізації запропонованої програми кардіо тренувань, визначено й логічно обґрунтовано перелік методичних процедур. Авторська програма розрахована на три роки практичних занять курсу фізичного виховання у ЗВО. Кожен академічний рік занять відповідає певному етапу програми: першому, другому та третьому. Кожен етап містить такі періоди: період підготовки в річному циклі занять – втягуючий, основний та перехідний. Зміст кожного етапу та алгоритм його практичної реалізації подано у вигляді упорядкованої системи.

Кардіо тренування згідно з авторською програмою побудовано так, щоб якомога довше організм студентів працював у режимі енергозабезпечення за рахунок розщеплення жирів. Основний зміст першого етапу складають оздоровчо-профілактичні засоби кардіо тренувань: біг, велоспорт, плавання. Навантаження та інтенсивність занять – не більше ніж 50–60% індивідуальної толерантності (ЧСС досягає 130 уд/хв., щоб забезпечити ефект кардіо), що відповідає щадному режиму.

Навантаження в другий рік занять становило 65–75 % пульсового режиму (ЧСС 130–140 уд/хв – зона компенсації), що сприяє стимуляції компенсаторних реакцій серцево-судинної системи та стійкій стабілізації загального стану організму студентів. До засобів першого року занять добавили аеробіку, аквааеробіку, та тривалі стрибки на скакалці. Останні було використано і в якості домашніх завдань. Вважається [2, 10], що такий простий і недорогий спортивний снаряд може запросто конкурувати з сучасними тренажерами. Перевага такого засобу кардіо тренування полягає в тому, що можна самостійно регулювати навантаження і, займаючись в своє задоволення, ефективно худнути [10].

Навантаження в третій рік занять визначені як тренувальні, інтенсивність котрих становила до 85 % порогу індивідуальної толерантності, максимальна ЧСС до 150 уд/хв. Заняття на цьому етапі спрямовані на закріплення досягнутих результатів на попередніх етапах реалізації програми кардіо тренувань.

Програма складається з трьох послідовних етапів. Тривалість кожного етапу становить 36 тижнів терміном з вересня до червня, що відповідає двом навчальним семестрам.

Загальним кінцевим результатом упровадження програми кардіо тренувань має стати високий рівень психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

В основу структури занять за авторською програмою кардіо тренувань було покладено традиційну трьохчастинну форму. В підготовчій частині використовувались комплекси легких, з погляду енергетичних витрат, загальнорозвиваючих та дихальних вправ. Послідовність вправ, які добирались до цієї частини заняття, визначалась необхідністю поступового збільшення навантаження. Основна частина, тривалістю до 45 хв спрямована на вирішення завдань кардіо тренування. У заключній частині заняття використовувались вправи на розслаблення та комплекси дихальних вправ. Використані засоби змінювались один раз на 1,5–2 місяці для збільшення навантаження з урахуванням результатів контролю. Корекції в програму вносились у міру досягнутого тренувального ефекту. На другому році занять поступово ускладнювалась програма кардіо тренувань. Це здійснювалось за рахунок розширення використовуваних засобів.

Основою їх побудови було спрямування процесу фізичної підготовки на розвиток силових здібностей та здібностей до витривалості. При цьому інтенсивність становила 50 % від максимальної, так як тільки так забезпечується процес окислення жирів, а не білки, що необхідно в нашому раці.

Дотримуючись основних положень щодо поступовості збільшення навантаження в процесі фізичного виховання, нами використана схема розподілу періодів в річному циклі комплексного поєднання у заняттях різних засобів кардіо тренування. Перш за все, робота скерована на збільшення енергетичних витрат у ході тренування. Згідно із програмою, заняття повинні організуватись так, щоб забезпечити «переключення» обміну речовини на витрату саме жиру. Для цього за допомогою засобів кардіо тренування намагались активізувати роботу гормонів, які розщеплюють жири (адреналін та норадреналін) та підвищують тонус м'язів для забезпечення витрат енергії протягом дня.

При дозуванні навантаження у заняттях було враховано і те, в якому режимі виконуються фізичні вправи. У заняттях використано такі тренувальні режими (у залежності від виду енергозабезпечення):

1. Аеробний режим – використовується для підтримки й розвитку загальної витривалості.

2. Відновлювальний режим – використовується як метод відновлення втрачених функцій організму, зумовлених ожирінням [2].

Відповідно до режимів виконання навантаження динаміка змін ЧСС у ході занять повинна бути такою:

- 0 – 91 уд/хв – розминка,
- 109 – 130 уд/хв – забезпечується приріст м'язової маси,
- 127 – 145 уд/хв – тренувальний режим,
- вище 150 уд/хв – недопустимі навантаження у заняттях.

У програмі враховано те, що для досягнення ефекту кардіо тренування їх потрібно виконувати не більше трьох разів на тиждень, так як в іншому разі схуднення може сповільнитися. Це відбувається з-за того, що апетит збільшується, а обмін речовин трохи сповільнюється. З урахуванням того, що академічний курс фізичного виховання у ЗВО передбачає одну

академічну годину занять на тиждень, у програмі надані рекомендації для самостійних занять у позааудиторний час.

Висновки. Теоретично обґрунтовано й розроблено авторську програму кардіо тренувань у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння. Викладено основний зміст авторської програми на термін фізичного виховання у ЗВО.

Розроблену авторську програму подано у вигляді комплексу, у якому інтегровано її основні складові: мета, завдання, педагогічні умови ефективного упровадження програми у практичну діяльність, принципи функціонування педагогічного процесу, деталізовано зміст й організацію, визначено кінцевий результат її практичної реалізації. Ураховуючи особливості наявного захворювання ожирінням, науково обґрунтовано методику програми, представлено алгоритм застосування засобів її реалізації, окреслено її чільні відмінності від чинної програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у СМГ у термін навчання у ЗВО.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні результатів практичної апробації авторської програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Література

1. Гуртова Т.В. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах ВНЗ // Т. В. Гуртова // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2013. – № 7 (33). – С. 202-208.
2. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах / В.М. Корягін, О.З. Блавт. – Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
3. Adami M.R. Aqua fitness. London : Dorling Kindersley Book, 2002. 160 p.
4. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments / D.M Anikieiev // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 3-8.
5. Dietz W.H. Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. Pediatrics. – 1998. – № 101(3 Pt 2) – pp. 518-525.
6. Franclin B. Losing Weight Through Exercise / B. Franclin, M. Rubenfire // Amer. J. Med. – 2010. – 244 p.
7. Hines E.W. Fitness swimming: Fitness Spectrum Series / E.W. Hines Human Kinetics. – 2005. – 186 p.
8. Gurtova T.V. Conceptual essence the physical education students of university, obese patients, in special medical groups / T.V. Gurtovaya // Research Journal of International Studies. – 2014 – № 9 (28). – pp. 111-115.
9. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym / R. Trzesniowski // Warszawa : AWF. – 2000. – S. 37-41.
10. Hutchinson A. Which Comes First, Cardio or Weights?: Fitness Myths, Training Truths, and Other Surprising Discoveries from the Science of Exercise / Alex Hutchinson // Alpine Publishers– 2016 – 350 p.

References

1. Gurtova TV. (2013). Modern approaches to physical education of students suffering from obesity, which are engaged in special medical groups of higher educational establishments Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 7(33), 202-208.
2. Koryagin VM. & Blavt OZ. (2013). Physical education of students in special medical groups. Publishing House of Lviv Polytechnic, 488.
3. Adami MR. (2002). Aqua fitness. London : Dorling Kindersley Book, 160.
4. Anikieiev DM. (2015). Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students, 5, 3-8.
5. Dietz WH. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. Pediatrics, 101(3Pt2), 518-525.
6. Franclin B. & Rubenfire M. (2010). Losing Weight Through Exercise. Amer. J. Med, 244.
7. Hines EW. (2005). Fitness swimming: Fitness Spectrum Series. Human Kinetics, 186 p.
8. Gurtova TV. (2014). Conceptual essence the physical education students of university, obese patients, in special medical groups. Research Journal of International Studies, 9(28), 111-115.
9. Trzesniowski R. (2000). Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF, 37-41.
10. Hutchinson A. (2016). Which Comes First, Cardio or Weights?: Fitness Myths, Training Truths, and Other Surprising Discoveries from the Science of Exercise. Alpine Publishers, 350.

Данилевич М.В.
доктор педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичної терапії та ерготерапії
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Романчук О.В.
кандидат філологічних наук, доцент,
завідувач кафедри української та іноземних мов
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ПОЗИЦІЙ СЬОГОДЕННЯ

Стаття присвячена проблемі професійної підготовки майбутніх фізкультурних фахівців до оздоровчої діяльності в умовах сучасної парадигми вищої освіти. Проаналізовано результати опитування студентів та викладачів закладів вищої освіти України щодо рівня їх знань, вмінь та навичок, необхідних для успішної самореалізації в оздоровчій діяльності. Визначено ступінь сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до подальшої професійної діяльності. Зазначено на доцільності реформування існуючої системи підготовки фізкультурних кадрів в Україні, що сприяло б підвищенню рівня готовності майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: професійна підготовка, вчитель фізичної культури, готовність, інноваційні технології, оздоровча діяльність.

Данилевич М.В., Романчук О.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности с позиций сегодняшнего дня. Статья посвящена проблеме профессиональной подготовки будущих физкультурных специалистов к оздоровительной деятельности в условиях современной парадигмы высшего образования. Проанализированы результаты опроса студентов и преподавателей высших учебных заведений Украины по уровню их знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самореализации в оздоровительной деятельности. Определена степень сформированности готовности будущих специалистов по физическому воспитанию в дальнейшей профессиональной деятельности. Указано целесообразность реформирования существующей системы подготовки физкультурных кадров в Украине, что способствовало бы повышению уровня готовности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, учитель физической культуры, готовность, инновационные технологии, оздоровительная деятельность.

Danylevych M., Romanchuk O. Future teachers of physical education training to professional self-realization in health related activity from the modern point of view. The article is devoted to the problem of professional training of future physical culture specialists for health related activities taking into account modern paradigm of higher education. The results of the survey of students and teachers of higher educational institutions of Ukraine concerning the level of their knowledge, skills and abilities necessary for successful self-realization in health-related activities have been analyzed.

The purpose of the paper is to study the current state of preparedness of future specialists in physical education for professional self-realization in health-related activities.

To achieve this goal, the following research methods have been used: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, sociological methods (questionnaires); methods of mathematical and statistical processing of data.

The results of the study showed insufficient use of innovative teaching technologies in the process of professional training of physical education teachers. Most of the teachers interviewed prefer the traditional teaching methods, which confirms the data of other authors' research. It has been established that more than half of the interviewed teachers use traditional forms and methods of teaching in their work, which do not always contribute to the formation of motivation, the appropriate level of knowledge and skills of future teachers of physical culture.

According to the results of the students' survey, it was found that the following skills have been best understood: the determination of the level of physical condition of a person (87.50%); formation of motivation for recreational activities (79.77%); conducting of recreational activity with different age and sex people (78.64%); formation of behavior aimed at health strengthening (77.89%); programming of recreational activities using various types of physical exercises (77.78%). It has been determined readiness formation level of future specialists in physical education for future professional activity.

The analysis of the results obtained during the study suggests the feasibility of introducing changes in the process of future teachers of physical education training. Improving the existing system using innovative learning technologies will improve the quality of training for the field of physical education and sport, improve the level of professional knowledge, skills and abilities of future specialists.

Key words: professional training, physical education teacher, readiness, innovative technologies, health related activities.

Постановка проблеми. Стратегічним ресурсом соціально-економічного, культурного і духовного розвитку

суспільства є освіта. Як зазначено у законах України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014) та Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013) освіта покликана забезпечувати добробут людей, захищати національні інтереси, зміцнювати міжнародний авторитет, формувати позитивний імідж держави та створювати умови для самореалізації кожної особистості [1].

Однією з визначальних характеристик суспільства з позицій сьогодення є чітка інноваційна спрямованість, проявами якої виступають науково-технічний прогрес та швидка зміна технологій, зрушення в системі життєвих цілей і цінностей. Ця ситуація безпосередньо впливає на суспільні вимоги до системи освіти, насамперед до змісту і якості підготовки фахівців, зокрема вчителів фізичної культури.

Педагогічні основи професійної освіти та стратегічні аспекти її реформування висвітлені у працях вітчизняних науковців (В. П. Андрущенко, В. Г. Кремень, О. В. Матвієнко, П. Ю. Саух, С. О. Сисоєва, тощо). Також цій проблематиці присвятили свої дослідження А. Craft [5], А. Cropley [6], G. Hwang, H. Chang [7], K. Maršíková [8].

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи опосередковано досліджуються проблеми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності. Так, вчені (О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Н. І. Степанченко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.) розробляють теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

У сучасних умовах, як зазначає Л. І. Іванова, важливою є розробка нових підходів до вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з метою підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці, готових до постійного професійного зростання [2, с. 2].

О. В. Тимошенко вважає, що «необхідна ... оптимізація педагогічного процесу на основі прогнозування цілей і змісту професійної підготовки з урахуванням довготривалих змін у соціально-економічній і науково-технічній сфері суспільного життя» [4, с. 2].

На думку Н. І. Степанченко сучасний рівень розвитку суспільства, освіти та науки висуває високі вимоги до компетентності фахівців різних напрямів, що потребує суттєвих змін у професійній підготовці. Особливо відчутні потреби вдосконалення педагогічної освіти, зокрема навчання майбутніх учителів фізичного виховання [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до плану НДР Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Формулювання мети дослідження. Мета роботи – дослідити сучасний стан готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи (анкетування); методи математико-статистичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було проведено опитування 96 викладачів та 822 студентів закладів вищої освіти України: Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Національного університету фізичного виховання та спорту України, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Вінницького національного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Ужгородського національного університету, Житомирського державного університету імені Івана Франка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

У ході анкетування викладачів ми з'ясували, чи спрямовують вони свої зусилля на формування позитивної мотивації у майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності. Виявлено, що 53,83 % вважають, що так; ще 32,02 % – швидше так, ніж ні; 12,53 % – швидше ні, ніж так та 1,62 % – не змогли відповісти.

Проведене нами опитування студентів показує, що планують у майбутньому працювати вчителями фізичної культури 64,33 % респондентів; 20,44% зазначили, що швидше за все не будуть працювати вчителями; 15,23 % респондентів ще не визначилися з майбутнім видом професійної діяльності.

Нами визначено інноваційні форми навчання, які використовують викладачі у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання. Респондентам пропонувалося чотири варіанти відповіді. Встановлено, що регулярно застосовують проблемні лекції 27,43 % респондентів; семінари-диспути – 25,55 % осіб; міні-лекції – 19,41 % викладачів і лекції-дебати – лише 11,80 % осіб. При цьому не застосовують у своїй роботі зі студентами лекції-дебати 42,69 % викладачів; міні-лекції – 38,53 % викладачів; семінари-диспути – 25,29 % осіб; проблемні лекції – 20,95 % опитаних викладачів.

У процесі дослідження ми з'ясували також, які новітні методи навчання із запропонованих (ділові та рольові ігри, кейс-стаді, метод проектів, тренінги та бліц-опитування) застосовують викладачі у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності.

Як свідчать результати опитування, регулярно застосовують бліц-опитування 27,19 % респондентів, ділові та рольові ігри – 18,37 % осіб; тренінги – 14, 37 %; метод проектів – 9,90 %; кейс-стаді – лише 4,02 % викладачів. При цьому, зовсім не використовують у своїй роботі кейс-стаді 59,76 % викладачів; метод проектів – 50,42 % осіб; тренінги – 47,61 % викладачів.

Наступний блок питань нашої анкети дозволив виявити різновиди тестувань, які застосовують викладачі з метою педагогічної діагностики рівня знань студентів (табл. 1).

З'ясовано, що з метою педагогічної діагностики тестування у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності домінуюча більшість респондентів використовують традиційне тестування на папері (90,26 %); не

дуже популярне серед викладачів комп'ютерне тестування в аудиторії (43,16 %) і зовсім не популярне он-лайн тестування у системі дистанційного навчання (лише 19,7 %).

Таблиця 1

Застосування тестування з метою педагогічної діагностики у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання (%)

№ з/п	Тестування	Регулярно застосовую	Інколи застосовую	Ні, не застосовую	Важко відповісти
1	Тестування на паперових носіях	36,37	53,89	8,74	1,00
2	Комп'ютерне тестування в аудиторії	8,38	34,78	51,80	5,04
3	Он-лайн тестування у системі дистанційного навчання	3,63	16,07	73,15	7,15

Важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців є науково-дослідна робота, яка передбачає навчання студентів методології і методики дослідження, а також систематичну участь у дослідницькій діяльності, озброєння технологіями і вміннями творчого підходу до дослідження певних наукових проблем (рис. 1).



Відповіді на питання анкети

Рис. 1. Залучення майбутніх фахівців з фізичного виховання до науково-дослідної роботи (%)

Опитування показало, що 33,12 % викладачів залучають майбутніх фахівців з фізичного виховання до науково-дослідної роботи у процесі їх професійної підготовки; більше половини респондентів, а це 64,77 % – не впевнені у цьому і ще 2,11 % – обрали варіант відповіді «важко відповісти».

Зазначимо, що неможливо здійснювати якісну підготовку фахівців без наявності достатньої кількості наукової та методичної літератури, тому ми спробували з'ясувати, чи відчувають викладачі у ній потребу. Домінуюча більшість респондентів (74,35 %) вказали, що потребують наукової та методичної літератури з питань професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури; 15,71 % осіб зазначили, що швидше так, ніж ні; 34,64 % – швидше ні, ніж так і лише 1,0 % викладачів – не змогли відповісти.

На сьогоднішній день існує потреба мультимедійного супроводу лекцій та практичних занять у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Анкетування дозволило з'ясувати, що 62,19 % опитаних відповіли позитивно, 23,55 % – швидше так, ніж ні; 11,64 % – швидше ні, ніж так і 2,62% - не змогли на це відповісти.

Проведені нами дослідження показали доволі критичну ситуацію зі застосуванням новітніх форм та методів навчання у процесі професійної підготовки вчителів фізичної культури. Більшість викладачів, які брали участь у наших опитуваннях, застосовують традиційні, застарілі форми і методи навчання студентів, які призводять до недостатнього формування мотивації, рівня знань та вмінь майбутніх фахівців з фізичного виховання. Результати анкетування студентів слугують доказом цього. Так, лише 21,20 % опитаних студентів вважають, що достатньо володіють професійною термінологією; 45,15 % здатні особисто показати виконання техніки основних видів вправ, решта респондентів не змогли дати конкретної відповіді.

Оцінка студентами свого рівня володіння знаннями у сфері оздоровчої діяльності показала, що вони добре засвоїли методику проведення контролю за оздоровчим впливом занять на організм (77,60 %); особливості використання різноманітних оздоровчих засобів зі школярами різної статі (76,13 %) та різного віку (74,20 %); форми оздоровчої діяльності (74,43 %).

Поряд з цим, студенти зазначають недостатній рівень знань щодо змісту законодавчих і програмних документів розвитку галузі фізичної культури і спорту; особливостей використання засобів оздоровчої діяльності з особами різного рівня фізичного стану.

За допомогою анкетування ми також з'ясували рівень володіння майбутніми фахівцями з фізичного виховання вміннями та навичками у сфері фізичної культури і спорту. Найкраще студенти засвоїли такі вміння: визначати рівень фізичного стану (87,50 %); формувати мотивацію до систематичної оздоровчої діяльності (79,77 %); проводити оздоровчу діяльність з дітьми різного віку, статі (78,64 %); формувати поведінку особи, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я

(77,89 %); програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ (77,78 %).

У переліку вмінь та навичок, які студенти засвоїли недостатньо, домінують уміння проводити рекламу оздоровчих послуг та спортивно-оздоровчі заходи змагального характеру зі школярами різного віку.

Однією з перспективних технологій активізації навчального процесу та творчого розвитку студентів, що суттєво впливає на професійну ідентичність, є портфель індивідуальних досягнень (навчальне портфоліо).

У ході дослідження ми також з'ясували, чи спрямовують викладачі свої зусилля на створення майбутніми фахівцями з фізичного виховання власного портфоліо.

Так, 20,09 % викладачів активно сприяють створенню власного портфоліо майбутніх фахівців; 31,53 % – швидше так, ніж ні; 34,64 % – швидше ні, ніж так та 13,74 % викладачам – важко було відповісти (рис. 2).

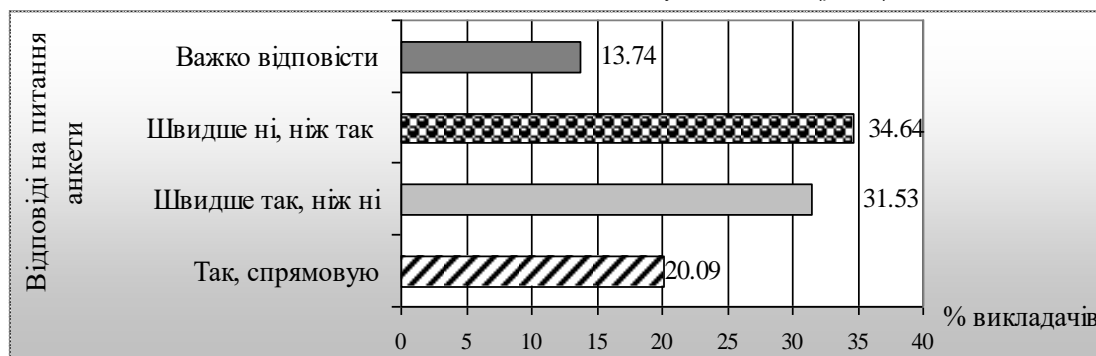


Рис. 2. Спрямування зусиль викладачів на створення портфоліо майбутніми фахівцями з фізичного виховання (%)

Важливе значення для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання має якість вищої фізкультурної освіти, що обумовлює ступінь сформованості готовності студентів до професійної діяльності. Аналіз даних анкетування показав, що 74,21 % респондентів після вивчення професійно орієнтованих дисциплін вважають себе підготовленими до роботи в якості вчителя фізичної культури, на жаль, 25,79% опитаних студентів не вважають себе підготовленими до такої роботи.

Висновки. Результати дослідження показали недостатнє застосування інноваційних технологій навчання у процесі професійної підготовки вчителів фізичної культури. Більшість опитаних викладачів надають перевагу традиційним методикам навчання студентів, що підтверджує дані досліджень інших авторів. Встановлено, що більше половини опитаних викладачів використовують у своїй роботі традиційні форми та методи навчання, які не завжди сприяють формуванню мотивації, належного рівня знань і вмінь майбутніх вчителів фізичної культури.

За результатами опитування студентів встановлено, що найкраще були засвоєні такі вміння: визначення рівня фізичного стану; формування мотивації до рекреаційно-оздоровчої діяльності; проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності з особами різного віку, статі; формування поведінки особи, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я; програмування рекреаційно-оздоровчих занять з використанням різних видів фізичних вправ. Недостатньо засвоєно уміння здійснювати рекламу рекреаційно-оздоровчих послуг та проводити рекреаційно-оздоровчі заходи змагального характеру.

Аналіз одержаних нами у ході дослідження результатів свідчить про доцільність внесення змін у процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Удосконалення існуючої системи, за рахунок використання інноваційних технологій навчання, дозволить підвищити якість підготовки кадрів для сфери фізичного виховання та спорту, покращить рівень професійних знань, вмінь і навичок майбутніх фахівців.

Література

1. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.
2. Іванова Л. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Київ, 2014. 40 с.
3. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2017. 629 с.
4. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2009. 38 с.
5. Craft A. The Limits to Creativity in Education. *British Journal of Educational Studies*. 2003. Vol. 51(2). P. 113–127.
6. Croyley A. J. Creativity and Education: an Australian Perspective. *The International Journal of Creativity & Problem Solving*. 2012. Vol. 22(1). P.9-25
7. Hwang G. J., Chang H. F. A Formative Assessment-Based Mobile Learning Approach to Improving the Learning Attitudes and Achievements of Students. *Computers & Education*. 2011. Vol. 56 (1). P. 1023–1031.
8. Maršiková K. The Value of a University Degree in the European Context: the Case of Part-time Students in the Czech Republic. *Economics and Sociology*. 2015. Vol. 8 (3). P. 260–271.

Reference

1. Danylevych M. V. (2018). Profesiina pidhotovka maibutnix fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti: teoretyko-metodychnyi aspekt : monohrafiia. [Professional training of future specialists in physical education and sport for health-related activities: theoretical and methodical aspects]. Lviv : Piramida. [in Ukrainian].

2. Stepanchenko N. I. (2017). Systema profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u vyshchikh navchalnykh zakladakh [Future teacher of physical education training system at higher educational establishments]: dys. ... doktora ped. nauk: 13.00.04. Vinnytsia. [in Ukrainian].
3. Ivanova L. I. (2014). Teoretychni i metodychni zasady profesijnoi pidhotovky majbutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do roboty z uchnyamy z vidkhylenyamy u stani zdorovja [Theoretical and methodological principles of the future physical culture teachers' professional training to the work with the pupils with deviations in the health state]: avtoref. dis. ... doktora ped. nauk: 13.00.04. Kyiv. [in Ukrainian].
4. Tymoschenko O. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady optymizatsiji profesijnoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchikh navchal'nykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of the physical culture teachers' professional training optimization in the higher teaching institutions]: avtoref. dis. doktora ped. nauk: 13.00.04. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Craft A. (2003). The Limits to Creativity in Education. *British Journal of Educational Studies*, 51(2), 113–127.
6. Cropley A. J. (2012). Creativity and Education: an Australian Perspective. *The International Journal of Creativity & Problem Solving*, 22(1), 9–25.
7. Hwang G. J, Chang H. F. (2011). A formative assessment-based mobile learning approach to improving the learning attitudes and achievements of students. *Computers & Education*, 56(1), 1023–1031.
8. Maršíková K. (2015). The Value of a University Degree in the European Context: the Case of Part-time Students in the Czech Republic. *Economics and Sociology*, 8(3), 260–271.

Дутчак Ю.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету, м. Хмельницький
Сущенко Л.П.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ

НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті вказано, що з позицій сьогодення забезпечення якості професійної підготовки магістерського рівня вищої педагогічної освіти є пріоритетним завданням закладів вищої освіти України. Одним з напрямів забезпечення якості професійної підготовки магістрантів є якісні навчальні плани, що забезпечують формування конкурентоздатності випускників на сучасному ринку праці. Авторами проаналізовано сутність та зміст навчальних планів підготовки здобувачів ступеня магістра зі спеціальності 014.11. «Середня освіта (фізична культура)» у п'яти закладах вищої освіти України.

Встановлені розбіжності у кількості годин, що виділяються на аудиторну та самостійну роботу магістрантів, тривалості та видах практики. Зазначені різнобічності можливі в результаті відсутності галузевого стандарту з даної спеціальності. Автори акцентують увагу на тому, що однією з ознак ефективності професійної підготовки майбутніх магістрів є відповідність освітнього процесу державним вимогам.

Ключові слова: навчальний план, забезпечення якості професійної підготовки, майбутні магістри середньої освіти з фізичної культури.

Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П. Нормативное обеспечение качества профессиональной подготовки будущих магистров среднего образования по физической культуре. В статье указано, что сегодня обеспечения качества профессиональной подготовки магистерского уровня высшего педагогического образования является приоритетной задачей высших учебных заведений Украины. Одним из направлений обеспечения качества профессиональной подготовки магистрантов являются качественные учебные планы, обеспечивающие формирование конкурентоспособности выпускников на современном рынке труда. Авторами проанализированы сущность и содержание учебных планов подготовки соискателей степени магистра по специальности 014.11. «Среднее образование (физическая культура)» в пяти высших учебных заведениях Украины.

Установлены различия в количестве часов, выделяемых на аудиторную и самостоятельную работу магистрантов, продолжительности и видах практики. Указанные различия возможны по причине отсутствия отраслевого стандарта по данной специальности. Авторы акцентируют внимание на том, что одним из признаков эффективности профессиональной подготовки будущих магистров является соответствие образовательного процесса государственным требованиям.

Ключевые слова: учебный план, обеспечения качества профессиональной подготовки, будущие магистры среднего образования по физической культуре.

Dutchak Yu. V., Sushchenko L. P. Normative standards for professional training of future magistrates of secondary education and physical culture. In the article is shown the terms of the position nowadays for the sake of the professional preparation of the master high level of the pedagogical education is the priority tasks in the educational establishments

in Ukraine. One of the important direction is the training of the professional education of magistrates is quality teaching plans, which is guarantee formation the competitiveness of the graduation young people on the market. Preparation of the magistrates for speciality 014.11. "Secondary education (physical training)" for a day terms at 2018-2019 of the academic year can he found in 32 educational establishments. The authors have analyzed the supremacy and serpentine of the primary plans of the preparation of the magistrates for speciality 014.11" Secondary education (physical training)" at the fifth educational establishments of high level in Ukraine is formed 16% of the total establishments which is taken part in this training. The choice of the educational establishments have been speaking the presence of academic schools of professional training and administrative territorial state system and the number of magistrates. With the purpose of guarantee according to the contents of training specialist request regional and national markets (clients), modern production, the world and national science achievement, techniques and technological, realization private science schools and scientific research work in every university introduction of new techniques.

Be settled disagreements in number of hours, which is given to the whole audience and self-independence work magistrates and duration and kinds of practice. Point the way to comprehensive education can be result of absent in the standard be this speciality. The authors pay attention to the fact that one is the sign of the affective of professional training is the process of state demands.

Key words: the master plan, the security of the quality of the professional preparation, the future magistrates of secondary education of physical culture.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному інформаційно-комунікативному суспільстві істотно підвищені вимоги до професійної підготовки фахівців усіх галузей та сфер національної економіки України. Концептуальні ідеї щодо перспектив розвитку педагогічної освіти сформульовано в Законах України «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2016), у Концепції розвитку педагогічної освіти (2018).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці (О. Г. Єсіна [1], І. М. Сілютіна [2], О. О. Фурса [3] та ін.) значну увагу приділяють питанням, пов'язаним із забезпеченням якості професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Зарубіжні дослідники (Н. S. Akareem, S. S. Hossain [5], C. Guellfli [5] та ін.) розкривають у своїх працях особливості здійснення якісної підготовки майбутніх фахівців у вищій школі.

Мета статті полягає в аналізі сутності та змісту основних нормативних документів освітнього процесу щодо якісної професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури у провідних закладах вищої освіти України.

Виклад основного матеріалу. З огляду на відсутність Державного стандарту з вищої освіти за спеціальністю 014.11. «Середня освіта (фізична культура)» у закладах вищої освіти формують власну модель освітньої діяльності, залежно від уявлень про рівень якості професійної підготовки випускників. З метою забезпечення якості освітніх послуг відповідного рівня, як вважає О. О. Фурса, доцільно «використовувати результати процедур ліцензування, атестації та акредитації закладів вищої освіти. Якість професійної підготовки включатиме: якість організації освітнього процесу; якість професорсько-викладацького складу та його діяльності; якість абітурієнтів і студентського контингенту; якість освітніх професійних програм; якість інформаційно-освітнього середовища (навчально-методична література, наукові розробки, підручники та ін.); якість освітніх технологій; якість результатів навчання; якість ресурсного забезпечення освітньої установи; якість управління освітніми процесами» [4, с.135].

Однією з детермінант забезпечення якості професійної підготовки майбутніх професіоналів, як відзначають Н. S. Akareem та S. S. Hossain, є «якість на основі продукту», що передбачає високу якість навчальних планів та викладацького складу [5, с. 53].

За даним Інформаційної системи «Конкурс» (архів 2018) підготовка магістрів за спеціальністю 014.11. «Середньої освіти (фізична культура)» за денною формою навчання у 2018-2019 навчальних роках здійснюється у 32 закладах вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Перелік закладів вищої освіти, в яких здійснюється підготовка майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури за освітньо-професійними програмами (станом на 1.09.2018 [2])

№ з/п	Назва закладу вищої освіти	Кількість магістрантів
1.	Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського	35
2.	Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка	20
3.	Донбаський державний педагогічний університет	40
4.	Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка	25
5.	Житомирський державний університет ім. Івана Франка	27
6.	Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка	25
7.	Класичний приватний університет	0
8.	Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка	15
9.	Луганський національний університет імені Тараса Шевченка	28
10.	Львівський державний університет фізичної культури	46
11.	Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького	25
12.	Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського	10

№ з/п	Назва закладу вищої освіти	Кількість магістрантів
13.	Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова	30
14.	Національний університет фізичного виховання і спорту України	13
15.	Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського	51
16.	Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди	74
17.	Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка	40
18.	Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»	18
19.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту	10
20.	Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника	13
21.	Рівненський державний гуманітарний університет	23
22.	Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка	34
23.	Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки	30
24.	Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка	37
25.	Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини	58
26.	Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди	14
27.	Херсонський державний університет	14
28.	Хмельницький національний університет	15
29.	Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка	30
30.	Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького	10
31.	Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича	18
32.	Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка	26
Загалом		854

Слід вказати на те, що в жодному закладі вищої освіти не здійснюється підготовка за освітньо-науковими програмами. Аналіз табл. 1 дозволяє констатувати, що підготовка на другому рівні вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» здійснюється: 1 комунальним, 2 приватними та 29 державними закладами вищої освіти.

Структурно державні заклади вищої освіти включають: 17 педагогічних університетів, 12 класичних університетів і 3 спеціалізованих університетів фізкультурного профілю (рис. 1).

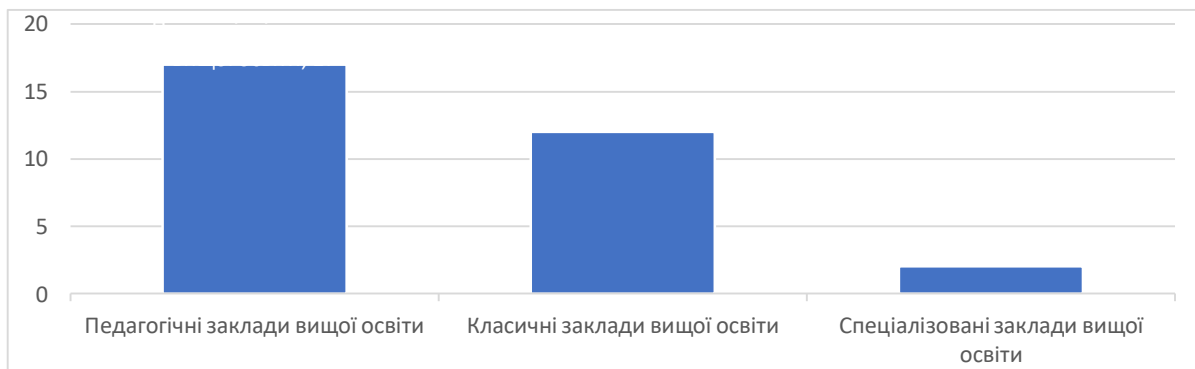


Рис. 1. Заклади вищої освіти, в яких здійснюється підготовка магістрів зі спеціальності «Середня освіта (фізична культура)»

Ми погоджуємося з думкою О. Г. Єсіна, що «якість професійної підготовки майбутніх магістрів безпосередньо залежить від кадрових, фінансових, матеріальних, інформаційних, наукових, навчально-методичних ресурсів» [1].

Характеризуючи якість професійної підготовки С. Guelfli виділяє наступні компоненти: необхідне обладнання на місці навчання, кваліфікація викладацького складу, навчальні плани тощо [6, с. 23].

Подальший аналіз забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури передбачає розгляд навчальних планів, складених на основі освітньо-професійної програми, яка передбачає перелік нормативних навчальних дисциплін із зазначенням загального обсягу часу відведеного для їх вивчення, форми підсумкового контролю з кожної навчальної дисципліни, співвідношення між обсягами аудиторних занять і самостійної роботи студентів та структурно-логічної схеми підготовки. Навчальні плани визначають графік навчального процесу, перелік та обсяг навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми проведення навчальних занять та їх обсяг, форми та засоби проведення підсумкового контролю.

З метою забезпечення репрезентативності вибірки, вважаємо за доцільне, проаналізувати навчальні плани

підготовки здобувачів ступеня магістр за спеціальністю 014.11. «Середня освіта (фізична культура)» п'яти закладів вищої освіти, що складає 16 % від всієї кількості відповідних закладів, в яких здійснюється означена підготовка. Для аналізу були відібрані навчальні плани двох педагогічних (Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова та Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка), двох спеціалізованих університетів фізкультурного профілю (Національний університет фізичного виховання і спорту України та Львівський державний університет фізичної культури) та одного класичного університетів (Хмельницький національний університет).

З метою забезпечення відповідності змісту підготовки фахівців вимогам регіонального та національного ринків праці (замовників), сучасного виробництва, досягненням світової та національної науки, техніки та технологій, реалізації власних наукових шкіл та науково-технічних розробок кожен університет запровадив свої спеціалізації (рис. 2).

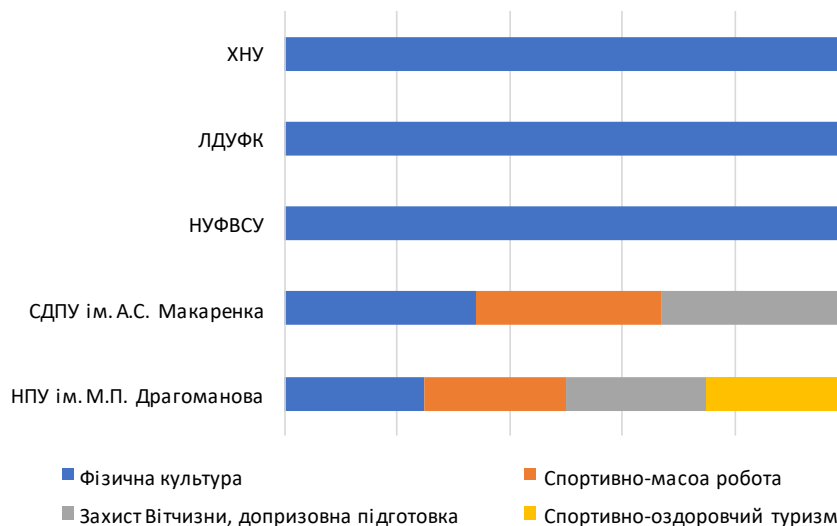


Рис. 2. Спеціалізації підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури

Відзначаємо, що спеціалізація «Захист Вітчизни» у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка дозволять мати перевагу майбутнім магістрам середньої освіти з фізичної культури при працевлаштуванні.

Зведені дані про бюджет часу протягом якого здійснюється підготовка магістрів середньої освіти з фізичної культури, дозволяють констатувати, що теоретичні заняття у різних університетах коливаються від 34 тижнів у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова до 43 тижнів у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка (табл. 2). Розділ V навчального плану включає: нормативну та варіативну частини. Відзначаємо, що нормативна частина у більшості навчальних планів передбачає навчальні дисципліни циклів загальної підготовки та професійної підготовки.

Таблиця 2

Зведений бюджет часу підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури

№ з/п	Назва закладу вищої освіти	Бюджет часу, тижні						Разом
		Теоретичні заняття	Семестровий контроль	Практика	Виконання кваліфікаційної роботи	Атестація	Канікули	
1.	Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова	34	8	12	6	2	7	69
2.	Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка	43	3	8	1	2	12	69
3.	Національний університет фізичного виховання і спорту України	40	6	6	4	2	11	69
4.	Львівський державний університет фізичної культури	40	6	17	10	1	12	76
5.	Хмельницький національний університет	35	6	13	0	4	11	69

Означений підхід, за нашим переконанням, не у повному обсязі відповідає процесу підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури. Вважаємо, за доцільне нормативну частину розділити на дисципліни за спеціальністю та спеціалізацією. Дисципліни за спеціальністю визначаються державним стандартом з підготовки за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)». До дисциплін за спеціалізацією слід віднести дисципліни, що визначаються закладом

вищої освіти для формування компетентностей за певною спеціалізацією.

Ми погоджуємося з думкою І. М. Сілютіна про те, що «знання необхідні для професійної діяльності, майбутні вчителі фізичної культури отримують переважно на заняттях із циклу дисциплін професійної підготовки» [3, с. 68].

Бюджет часу на підготовку майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури у всіх закладах вищої освіти складає 90 кредитів ECTS, які передбачають 2700 навчальних годин (табл. 3).

Таблиця 3

Бюджет часу підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури

№ з/п	Назва закладу вищої освіти	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин		
			Загальний обсяг	Аудиторні заняття	Самостійна робота
1.	Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова	90	2700	528	2172
2.	Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка	90	2700	690	2010
3.	Національний університет фізичного виховання і спорту України	90	2700	720	1980
4.	Львівський державний університет фізичної культури	90	2700	1072	1628
5.	Хмельницький національний університет	90	2700	577	2123

Кількість аудиторних навчальних годин коливається від 528 год. (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова) до 1072 год. (Львівський державний університет фізичної культури), що свідчить про певну автономію закладів вищої освіти. Значна кількість аудиторних годин суттєво впливає на кількість годин самостійної роботи. Якісна аудиторна та самостійна робота майбутніх магістрів сприяє формуванню компетентностей магістранта.

Практична підготовка магістрантів передбачає різні види практик. Найменшу практику (магістерську) мають магістранти у Національному університеті фізичного виховання і спорту 6 тижнів, а найбільшу – магістранти у Львівському державному університеті фізичної культури – 17 тижнів, причому 7 тижнів педагогічної практики та 10 тижнів переддипломної практики. Практика магістрантів у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова передбачає: 4 тижні навчально-дослідної, 4 тижні навчально-педагогічної та 4 тижні переддипломної. У магістрантів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка передбачено 6 тижнів виробничої практики в закладах загальної середньої освіти та 2 тижні асистентської практики у закладах вищої освіти. Проявом науково-дослідницької діяльності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури є виконання і захист курсової та магістерської робіт. Магістранти всіх університетів, що аналізуються, виконують один курсовий проект. Відзначаємо, що у магістрантів Хмельницького національного університету відсутній захист магістерської роботи. В якості підсумкової атестації магістранти складають атестаційний іспит з психології та педагогіки вищої школи і атестаційний іспит з фаху.

Висновки. Зміст навчальних планів підготовки здобувачів ступеня магістра за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» засвідчив гостру необхідність прийняття галузевого стандарту з даної спеціальності. Одним з проявів якості професійної підготовки майбутніх професіоналів є відповідність такого процесу державним вимогам.

Перспективи подальших досліджень передбачають уніфікацію навчальних планів підготовки здобувачів ступеня магістр за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура).

Література

1. Єсін О. Г. Критерії оцінки якості підготовки сучасних фахівців [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitst.pdf>.
2. Інформаційна система «Конкурс» [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.vstup.info/#2018>.
3. Сілютіна І. М. Методика викладання спеціальних дисциплін: проблема змісту / І. М. Сілютіна // Науковий вісник Східноукр. національного університету ім. Володимира Даля. – 2007. – № 11. – С. 68–69.
4. Фурса О. О. Якість професійної підготовки фахівців із дизайну, як запорука успішної модернізації дизайн-освіти / О. О. Фурса // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 2. – С. 133-137.
5. Akareem H. S., Hossain S. S., Determinants of education quality: what makes students' perception different? / H. S. Akareem, S. S. Hossain // Open Review of Educational Research, Volume 3, 2016, pp 52-67.
6. Guellali C. Quality assurance of companybased training in the dual system in Germany/ Chokri Guellali // Federal Institute for Vocational Education and Training, Bonn, 2017, 96 p.

Reference

1. Isin O.G. (2009) Criteria estimation quality preparation of such modern specialists. Retrieved from <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitst.pdf>. [in Ukrainian].
2. Information system "Contest". Retrieved from <http://www.vstup.info/#2018>. [in Ukrainian].
3. Silyutina I.M. (2007) Method of teaching special disciplines: the problem of content. *Scientific herald of the East-Ukrainian national university. Volodymyr Dahl*, 11. 68-69. [in Ukrainian].
4. Fursa O.O. (2013) " Quality preparation of professional specialists in design as a guarantee of successful modernization design-education. *The new educationally correct*, 2, 133-137. [in Ukrainian].
5. Akareem H. S., Hossain S. S., (2016) Determinants of education quality: what makes students' perception different? *Open Review of Educational Research*, 3, 52-67. [in English].
6. Guellali C. (2017) Quality assurance of companybased training in the dual system in Germany *Federal Institute for Vocational Education and Training*, Bonn, 96 p. [in English].

Єфіменко П.Б.
кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної терапії
Канищева О.П.
кандидат фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії
Харківська державна академія фізичної культури

РАНКОВА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЙОГО ОРГАНІЗМУ

В роботі висвітлено негативний вплив поточного навчального та побутового навантаження на організм студентів. І в першу чергу на його адаптаційні можливості. Визначено, певну кількість засобів підтримки задовільного рівня адаптації. Але не всі ці засоби можуть, за певних причин, бути прийнятними до використання студентами у побуті. Виявлено що найбільш розповсюдженим засобом є ранкова гігієнічна гімнастика. Але вона має різні варіанти черговості вправ. Було запропоновано черговість, згідно якої починати вправи слід на шийному, грудному і поперековому відділах хребта. При цьому особливої уваги приділялось вправам для грудного відділу. Далі виконували вправи для верхніх і нижніх кінцівок за послідовністю від проксимальних до дистальних суглобів. Визначено, що у порівнянні з загально прийнятою послідовністю, пульсова реакція з боку серця була більш позитивною у респондентів, які проводили вправи за пропонованою послідовністю.

Ключові слова: ранкова гімнастика, черговість вправ, пульсова характеристика.

Єфіменко П.Б., Канищева О.П., Утренняя гимнастика в режиме дня студента, как средство повышения функциональных возможностей его организма. В работе отражено негативное влияние текущей учебной и бытовой нагрузки на организм студентов. И в первую очередь на его адаптационные возможности. Выявлено определенное количество средств поддержания удовлетворительного уровня адаптации организма. Но не все эти средства, по некоторым причинам, могут быть приемлемыми к использованию студентами в быту. Выявлено что наиболее универсальным средством является утренняя гигиеническая гимнастика. Но она имеет разные варианты очередности упражнений. Была предложена очередность, согласно которой начинать упражнения следует на шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника. При этом особенного внимания уделялось упражнениям для грудного отдела. Далее выполняли упражнения для верхних и нижних конечностей в последовательности от проксимальных суставов к дистальным. Выяснено, что по сравнению с общепринятой последовательностью, пульсовая реакция со стороны сердца была более позитивной у респондентов, которые проводили упражнения в предлагаемой последовательности.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, поочередность упражнений, пульсовая характеристика.

Iefimenko P.B., Kanishcheva O.P. Morning gymnastics in the mode of day of student, as a mean of organism functional possibilities increasing. Negative influence of the current educational and domestic workload on the organism of students is reflected in the article. And first of all on its adaptation possibilities. The certain amount of means for sustentation of satisfactory level of organism adaptation is educed. But not all these means, on some reasons, can be acceptable to the students usage in the everyday routine. It is detected that the most universal mean is a morning hygienical gymnastics. But it has different variants of exercises order. We offered the sequence of exercises implementation, according to which it is necessary to start their accomplishment from the cervical spine, after the thoracic spine and then lumbar spine should be loosened up. In addition to the above the special attention was spared to exercises for the thoracic spine. Further the exercises for upper and lower extremities in a sequence from fellow creatures and large joints to remote and small were executed.

For verification and confirmation of positive action of this sequence of exercises implementation of morning health-improving gymnastics the pedagogical supervision was conducted by us. Two voluntarily groups formed from the students of different courses of Kharkiv state academy of physical culture were created for this purpose. They implemented a morning run and warm-up regularly. The first group contained 11 respondents, the second, control group, contained 10 respondents.

Students from the first group were suggested to execute the complex of physical exercises worked out by us, turning the special attention on exercises refered to the thoracic spine before their run. After their everyday run was accomplished. The students from the second group before a run executed exercises in an usual sequence: hands, core, legs or legs, core, hands. A supervision proceeded one month. The indices of pulse rate of every respondent were averaged.

It is found out that comparing to the generally accepted sequence, a pulse reaction was more positive at respondents that conducted exercises in the offered sequence.

Keywords: morning gymnastics, sequence of exercises, pulse description, adaptation possibilities.

Постановка проблеми. Сучасний студент постійно піддається дії всіляких зовнішніх чинників, які в сукупності складають велике навантаження на його організм. Результатом такої дії є поступове послаблення функції певних систем і органів, що негативно впливає на загальні можливості організму й він поступово переходить у донозологічний стан, тобто знижується рівень його адаптаційних можливостей [12].

Такий студент частіше схильний до простудних захворювань, у нього з'являються збої в роботі серцево-судинної

системи, підвищується можливість травм опірно-рухового апарату, порушується сон, поступово накопичується втома, значно зменшується сприйняття навчального матеріалу. Подальше погіршення подібного стану організму студента надає загрозу його переведенню з основної до спеціальної групи занять фізичним вихованням. [10].

Усе це призводить спочатку до стану хронічного стомлення, падінню показників адаптаційних можливостей організму, появи схильності до різних сезонних захворювань, які поступово стають хронічними [9].

Найчастіше, саме тоді, коли людина відчуває погіршення стану свого здоров'я, вона починає замислюватись над тим, як же відновити свої життєві можливості. Хтось звертається до фахівців медикаментозного впливу на відновлення здоров'я, дехто – до народних засобів, а хтось до фахівців фізичної реабілітації або до різноманітних спортивних установ: фітнес клубів, тренажерних залів, басейнів. Життєвий простір сучасної людини ставить її в умови різноманітних поточних фізичних і психологічних навантажень. І тому незалежно від роду діяльності, повсякденний ритм життя такої людини пред'являє великі вимоги до стану здоров'я її організму. Бо саме цей ритм завантажує її час перебуванням на роботі, службі, навчанні. Окрім цього побутові обов'язки складають додаткові різновиди навантажень, пов'язаних з виконанням домашньої роботи, відвідуванням крамниць, тощо. Тут буде вчасно згадати таку мудрість: «Втрату здоров'я легше попередити, ніж його відновити».

Стосовно підвищення можливостей організму людини, фахівці різних напрямів цієї галузі працюють давно і плідно. Дехто пропонує застосування різних психологічних практик: аутотренінг [1]. Є рекомендації щодо застосування різних східних оздоровчих систем до яких входять комплексна дія фізичних вправ і медитацій [11]. Багато розробок застосування різних систем і методів масажу, взаємомасажу і самомасажу [3, 7, 9, 13, 14].

Однак не завжди людина може виділити певний час на відвідування тих закладів, де можна отримати подібні послуги, не кажучи про їх вартість, бо матеріальні можливості багатьох людей не завжди дозволяють ними скористатись. Саме для цих випадків існує така форма оздоровлення як самостійні заняття руховою активністю. Є доволі модні і навіть престижні, наприклад скандинавська ходьба. Тут дорогі палки можна замінити саморобними. Також пробіжки, піші прогулянки, туристичні походи, тощо. Але знов таки головний дефіцит у людини яка працює або навчається, це наявність вільного для цього часу і відповідних погодних умов.

Тут на допомогу прийде виправдана часом, ефективна форма підтримки певного рівня фізичного стану і здоров'я людини – ранкова гігієнічна гімнастика, або як її ще називають – зарядка. До того ж сам термін «гігієнічна» за стародавньою грецькою мовою означає – оздоровча.

Адаптація, як міжнародний термін означає пристосування організму людини до природних, виробничих і соціальних умов. Тому під адаптаційними можливостями організму людини розуміється комплекс взаємопов'язаних показників запасу його функціональних резервів, які постійно витрачаються на підтримку рівноваги між організмом людини і навколишнім середовищем [2]. Основними відомими критеріями визначення цих можливостей є показники стану серцево-судинної та дихальної систем у співвідношенні з такими індивідуальними особливостями як зріст, вага й вік людини.

Одним із найпоширеніших напрямів підвищення адаптаційних можливостей організму студента є його фізичне виховання з великою кількістю різноманітних форм і засобів. Ранкова гігієнічна гімнастика, це одна з найпоширеніших форм фізичної культури людини, яка надає певного впливу на її організм і стимулює його на весь день. Однак наукових робіт у цьому напрямі існує не багато, а ті, що зустрічаються у літературі мають узагальнений характер [5].

Формулювання цілей статті.

Метою дослідження було виявлення оптимального, варіанту ранкової гігієнічної гімнастики для студентів технічних навчальних закладів, що забезпечуватиме стимулювання фізіологічних процесів в їх організмі.

Завдання дослідження:

1. Вивчити літературні джерела стосовно методики проведення ранкової гігієнічної гімнастики.
2. Систематизувати й скласти вправи ранкової гімнастики за найбільш ефективною послідовністю для найефективнішого впливу на організм людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ранкова гігієнічна гімнастика, особливо для студентів з напруженням механізмів адаптації, повинна включати спеціальні вправи і методичні прийоми, що спрямовані на розвиток професійно важливих фізіологічних систем організму, фізичних і психічних якостей і здібностей. При цьому певне значення має послідовність виконання вправ.

При складанні рекомендацій з виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, ми виходили з того, що робота опорно-рухового апарату і діяльність внутрішніх органів і систем організму людини здійснюється під впливом еферентних нервових імпульсів, що поступають до них із центральної нервової системи. Контроль над усім тим, що відбувається в організмі людини як усередині, так і зовні, відбувається за допомогою аферентних імпульсів, що виникають в аналізаторах різних тканин.

Функція опорно-рухового апарату і внутрішніх органів та систем організму людини здійснюється під впливом імпульсів, що поступають до них з центральної нервової системи (ЦНС). Якщо простежувати їх шлях, то можна спостерігати наступне. Із задніх рогів сірої речовини спинного мозку виходять нервові корінці, утворені центральними відростками чутливих нейронів. З передніх – нервові клітини утворені аксонами рухових і симпатичних кліток. У зоні міжхребетного отвору обидва корінці зближуються і, з'єднуючись, утворюють спинномозковий нерв з функціонально змішаними волокнами. Далі корінці розгалужуються і спрямовуються до відповідних тканин і органів. По цьому шляху від спинного мозку до різних тканин та органів і назад проходять нервові імпульси. Це повторюється в усіх спинномозкових сегментах, через які здійснюється іннервація усього організму людини.

М'язові тканини і кісткові утворення, які оточують навколишні спинномозкові сегменти, складають паравертебральні

зони [4]. При всіляких рухах тулуба в хребцево-рухових сегментах цих зон (нахилах, поворотах, обертаннях), у місцях виходу корінців спинномозкових нервів із хребетного стовпа, відбувається їх механічне подразнення навколишніми тканинами. У відповідь на це з боку ЦНС виникає певна реакція у вигляді додаткової нервової імпульсації, що сприяє активізації діяльності м'язів, залучених у рух, а так само й органів та систем, які іннервуються спинномозковими сегментами задіяними в рухах паравертебральних зон. Тобто у відповідь на різноманітні рухи хребта, виникає певна соматовегетативна реакція організму.

Якщо починати ранкову гігієнічну гімнастику з фізичних вправ, спрямованих на кінцівки, то й еферентція і аферентція відбуватимуться через нервові клітини і волокна паравертебральних зон, де за відсутності рухів ще не досягнуто їх необхідного функціонального стану. І відповідно ефект від подібної послідовності вправ буде не великий [6, 8].

Подібне обґрунтування дало нам підставу припускати, що починати виконання загальнорозвиваючих або загальнозміцнюючих вправ слід з повною амплітудою, але з не великою швидкістю для м'язів і зв'язок хребетного стовпа. Послідовність наступна: шия, грудний і потім попереково-хребетний відділи хребта. Таким чином, поступове залучення до руху віддалених спинномозкових сегментів, сприятиме послідовній рефлекторній активізації рухових центрів ЦНС, обмінних процесів в м'язах і інших тканинах опорно-рухового апарату і стимулюванню діяльності рефлекторно пов'язаних з ними внутрішніх органів і систем організму. Це дозволить забезпечити їх найшвидше впрацювання відносно інших інтенсивніших рухових дій (рис. 1).

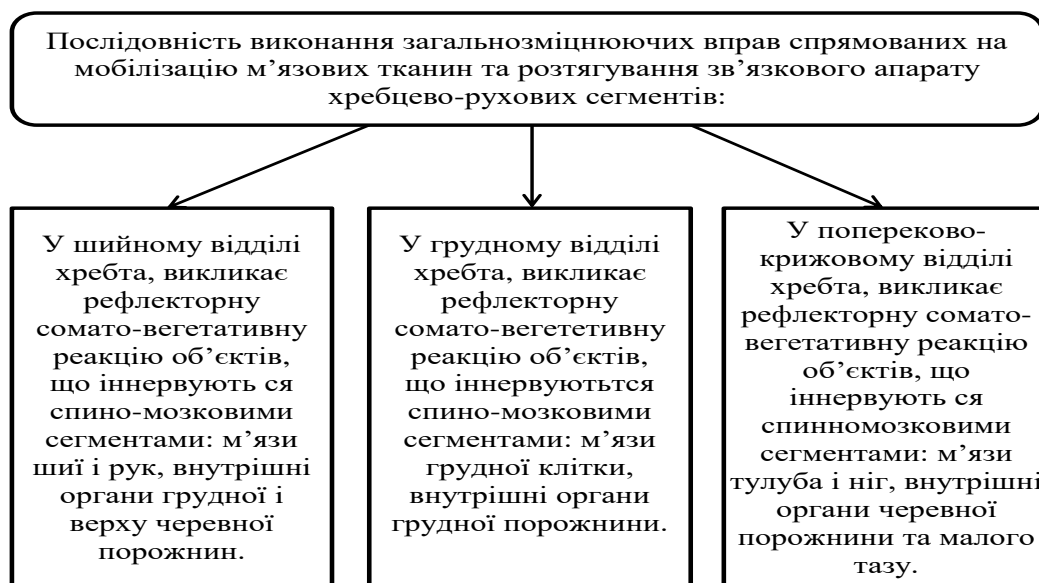


Рис. 1. Послідовність залучення до руху спинномозкових сегментів

За часом комплекс таких вправ займає 10-12 хвилин. Підбір самих вправ здійснюється за принципом: від рухів на згинання і розгинання відповідного відділу хребта в різні сторони подібно «маятнику», до різних поворотів або обертань. Особливого значення слід приділяти рухам у грудному відділі. Саме його спинномозкові сегменти здійснюють іннервацію органів серцево-судинної й дихальної систем, які мають певне значення при фізичних навантаженнях. Примірний комплекс вправ на хребетний стовп наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Примірний комплекс вправ для хребетного стовпа

№ п/п	Послідовність і зміст вправ для хребетного стовпа	Кільк. повтор.	Примітка
	<u>Шийний відділ.</u> 1. Почергові нахили головою: максимальний уперед і не повний назад. 2. Почергові нахили головою з максимальною амплітудою в сторони 3. Почергові повороти головою управо і вліво з максимальною амплітудою.	10-15 10-15 10-15	Швидкість виконання повного циклу рухів біля 2 с. Виключити сильний нахил голови назад.
	<u>Грудний відділ</u> 1. Максимально прогнутися в грудному відділі назад і звести лопатки, потім максимально округляти спину (згорбитися) і розвести лопатки. 2. Почергові нахили надпліччями в сторони і з максимальною амплітудою. 3. Обертання надпліччями по черзі до 10 разів по черзі в кожен сторону, з максимальною амплітудою.	10-15 10-15	Швидкість повного циклу рухів біля 2 сек.
	<u>Поперековий відділ</u> 1. Почергові нахили тулубом в повній амплітуді вперед і назад . 2. Почергові рухи тулубом в сторони з максимальною амплітудою. 3. Почергові скручування тулубом в обидва боки з максимальною амплітудою до 10 разів.	10-15 10-15	Швидкість виконання повного циклу рухів біля 2 с.

Після хребта слід включити в роботу ближче розташовані до ЦНС верхні, а потім – нижні кінцівки. При цьому спочатку роботу виконують проксимальні, крупні суглоби. У їх рухи залучаються м'язи тулуба і прилеглої до нього частини кінцівки, які також мають рефлекторну взаємодію з внутрішніми органами. Це як механічно, так і рефлекторно активізує діяльність внутрішніх органів що знаходяться в зонах порожнин, які примикають до них. Так, при русі в плечових суглобах стимулюються органи дихання і серце; при рухах у кульшових суглобах – органи малого тазу і нижньої частини черевної порожнини.

Потім поступово переходять до дистальних, дрібніших суглобів. Їх також слід ретельно опрацьовувати, оскільки до їх рухів залучаються м'язи, які теж мають рефлекторну взаємодію з певними внутрішніми органами.

Для перевірки і підтвердження позитивної дії даної послідовності вправ ранкової оздоровчої гімнастики нами проведено педагогічне спостереження. Для цього було створено дві добровільні групи спостереження зі студентів різних курсів Харківської державної академії фізичної культури, які регулярно проводили ранкову пробіжку та розминку. Перша група споглядання складала 11 респондентів. Друга, контрольна група, складала 10 респондентів.

Студентам першої групи було запропоновано перед пробіжкою виконати розроблений нами комплекс гімнастичних вправ, звертаючи особливої уваги на вправи спрямовані на грудний відділ хребетного стовпа. Потім вони здійснювали пробіжку за дистанцією до яку вони пробігали до цього кожного дня. Студенти другої групи перед пробіжкою виконували вправи за звичною по черговістю

Перевірявся час відновлення частоти серцевих скорочень, який має певний вплив на показник адаптаційного потенціалу організму людини. Він вимірювався: перший раз до початку зарядки, другий - відразу після її закінчення, а третій і четвертий з інтервалом 3 хвилини. Для цього пальцями знаходили пульс на шиї і підраховували кількість серцевих скорочень за 10 секунд. Потім отримані дані помножували на 6. Усі дані пульсу записувались у щоденник спостережень. Дане спостереження проводилось один місяць. Дані кількості серцевих скорочень усереднювались.

Після перевірки записаних даних виявилось, що показники пульсу респондентів першої групи були нижче ніж у респондентів другої. Час відновлення кількості серцевих скорочень до вихідного показника у студентів першої групи, які виконували гімнастичні вправи за запропонованою нами послідовністю, був коротший ніж у тих, хто розминався за звичною послідовністю.

Проведене опитування про поточні відчуття під час виконання розминки, вказує на те, що студентам першої групи було легше починати біг, ніж зазвичай і вони не відчували затрудненого дихання. Усереднені дані відновлення кількості серцевих скорочень наведено у малюнку 1.

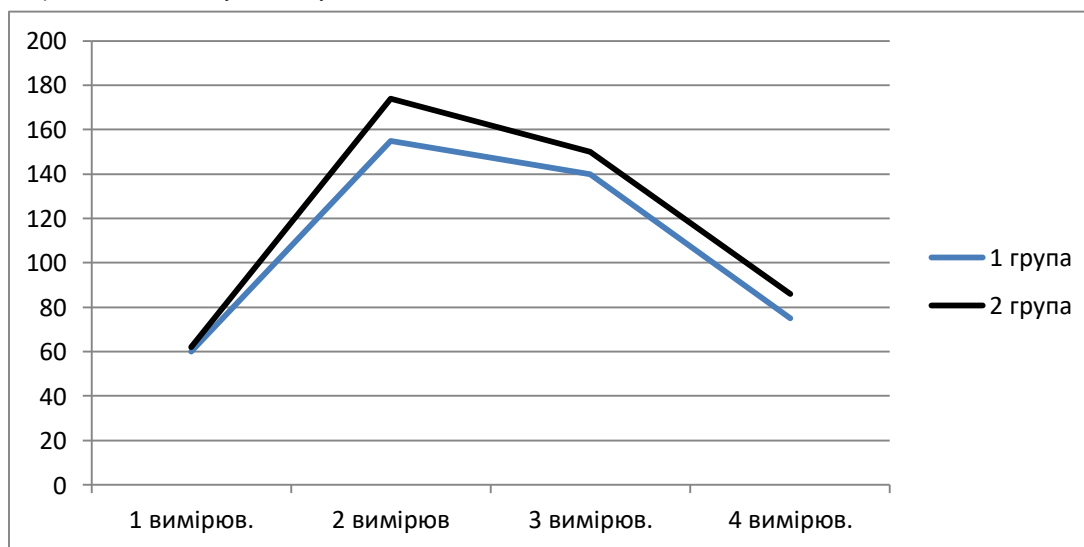


Рис. Усереднені дані відновлення кількості серцевих скорочень.

На нашу думку, така послідовність виконання вправ за напрямом поступової еферентації нервової імпульсації має чітке фізіологічне обґрунтування. Тут відбувається рефлекторне стимулювання соматовегетативного функціонального стану організму людини. Вона стимулює загальний обмін речовин і сприяє швидшому впрацьовуванню організму на початку його певної діяльності, стимулює загальний обмін речовин. А це сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму людини і прискорює відновлення функції серця і органів дихання.

Висновки.

1. У даний час не існує чіткого обґрунтування певної черговості проведення загально розвивальних вправ, які виконуються під час ранкової гігієнічної гімнастики
2. Проведення загальнорозвивальних вправ під час ранкової гімнастики за послідовністю поступової еферентації нервової імпульсації сприяє більш щадному впливу фізичних навантажень м'якому впрацьованню серцево-судинної системи людини.

Література

1. Алиев Хасай. Разблокируй свои возможности. Реализуй себя! / Хасай Алиев. С.Пб.: Питер, 2009.

2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М Баевский, А.П. Берсенева. М.: Медицина, 1997. 236 с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер / А.А. Бирюков. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 368 с.
4. Васичкин В. И. Сегментарный массаж / В.И. Васичкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 312 с..
5. Дейнека А.Х., Красова И.В. Комплексы общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания / А.Х. Дейнека, И.В. Красова. Харьков : ХДАФК, 2014. 169 с.
6. Ефименко П.Б. Физиологические аспекты методики проведения подготовительной части физкультурного занятия / П.Б. Ефименко, М.В. Акилов // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и физкультурного образования. - Харьков: ХаГИФК, 1992. – с. 230-235.
7. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид. перероб й доп. Харків : ХНАДУ, 2013. 296 с.
8. Канищева О.П. Дифференцированный подход к самостоятельным занятиям по повышению адаптационных возможностей организма будущих инженеров-энергетиков / О.П. Канищева, Н.П. Ефименко, П.Б. Ефименко // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков: ХНООНОКУ-ХГАДИ, 2010. - № 2, с. 93-95.
9. Канищева О.П. Самомасаж та інші засоби відновлення організму студента: навч. посібник / О.П. Канищева. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.
10. Канищева О.П. Теоретичні основи оцінки адаптаційних можливостей організму людини / О.П. Канищева, В.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.–теорет. Журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. - №4. – 179 с.
11. Лайделл Л., Рабинович Н., Рабинович Г. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство / Люси Лайделл, Нарайяни Рабинович, Гирис Рабинович. — Пер. с англ. Н. Григорьевой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 192 с: ил.
12. Новікова А.О. Методи та засоби донозологічної діагностики функціонального стану людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук : спец.05.11.17 Біологічні та медичні прилади та системи / А.О. Новікова. - Харків 2006. - 22с.
13. Руденко Р. Є. Масаж : навчальний посібник. Львів : МультіАрт, 2013. 304 с.
14. Riggs Art. Deep tissue massage : a visual guide to techniques / foreword by Thomas W. Myers. – Rev. ed. 2007.

References

1. Aliev, H. (2009). Razblikiruy svoi vozmozhnosti. Realizuy sebya! SPb: Piter
2. Baevskiy, R. M., Berseneva A. P. (1997). Otsenka adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma i risk razvitiya zabolevaniy. Moskva: Meditsina
3. Biryukov, A. A. (2007). Lechebnyy massazh: uchenik dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. Moskva: Akademiya
4. Vasichkin, V. I. (2008). Segmentarnyy massazh. Rostov na Donu: Feniks
5. Deyneka, A. H., Krasova, I. V. (2014). Kompleksyi obscherazvivayuschih upravneniy v sisteme fizicheskogo vospitaniya. Harkov: HDAFK
6. Efimenko, P. B., Akilov, M. V. (1992). Fiziologicheskie aspekty metodiki provedeniya podgotovitel'noy chasti fizkulturnogo zanyatiya. Aktualnyie problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i fizkulturnogo obrazovaniya. Harkov, 230–235.
7. Yefimenko, P. B. (2013). Tekhnika ta metodyka klasychnoho masazhu : navch. posib. dlia studentiv vyshch. navch. zakladiv. Kharkiv : KhNADU
8. Kanyshcheva, O. P., Efimenko N. P., Efimenko, P. B. (2010). Differentsirovannyiy pohod k samostoyatel'nyim zanyatiyam po povysheniyu adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma buduschih inzhenerov-energetikov. Fizicheskoe vospitanie studentov, 2, 93–95
9. Kanishcheva, O. P. (2014). Samomasazh ta inshi zasoby vidnovlennia orhanizmu studenta: navch. posib. Kharkiv : KhNADU
10. Kanishcheva, O. P., Mulyk, V. V. (2010). Teoretychni osnovy otsinky adaptatsiinykh mozhlyvostei orhanizmu liudyny. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 4, 39–44.
11. Laidell, L., Rabinovich, N., Rabinovich, G. (2004). Novaya kniga po yoge: poetapnoe rukovodstvo. Moskva: FAIR-PRESS
12. Novikova, A. O. (2006). Methods and means of dontologic diagnosis of functional state of a person. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv: Kharkov National University of Radio Electronics
13. Rudenko, R. (2013). Massazh : navch. posib. Lviv : Multy Art.
14. Riggs, Art (2007). Deep tissue massage : a visual guide to techniques Rev. ed.

Зюзь В.М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедр фізичного виховання та спорту,
Бабич Т.М.
ст. викладач
кафедр фізичного виховання та спорту
Балухтіна В.В.,
ст. викладач
кафедр фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ВИКОРИСТАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ

У статті розкриваються основні питання організації, змісту і методики проведення занять з прикладної фізичної культури з використанням смуги перешкод у процесі фізичного виховання студентів у вузі. Зроблено спробу розповісти про сучасний освітній стандарт вищої професійної освіти представити смугу перешкод як одне з найбільш ефективних засобів комплексного формування життєво необхідних прикладних навиків у процесі всебічної фізичної підготовки студентів, в циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Удосконалення спеціальних рухових умінь і навичок передбачає освоєння системи науково-практичних і спеціальних знань, що необхідні для розуміння соціальних процесів функціонування фізичної культури, вміння їх адаптивно, творчо використовувати в особистісному і професійному розвитку, самовдосконаленні, організації здорового способу життя. Впровадження вправ на смугі перешкод підвищить рівень фізичної підготовленості студентів, модернізує систему фізичного виховання студентів, підготує молодь до трудової діяльності та служби у Збройних Силах України.

Стаття містить приблизну програму для вищих навчальних закладів з прикладної фізичної культури, зокрема, смуг перешкод, які цілеспрямовано формуються і удосконалюються в ході занять, вирішуючи проблеми професійного виховання студентської молоді.

Ключові слова. Студент, прикладна фізична підготовка, смуга перешкод, фізичні вправи, професійна діяльність.

Зюзь В.Н., Бабич Т.М., Балухтіна В.В. Использование полосы препятствий в прикладной физической культуре студентов ПГТУ. В статье раскрываются основные вопросы организации, содержания и методики проведения занятий по прикладной физической культуре с использованием полосы препятствий в процессе физического воспитания студентов в вузе. Сделана попытка рассказать о современном образовательном стандарте высшего профессионального образования, представить полосу препятствий как одно из наиболее эффективных средств комплексного формирования жизненно необходимых прикладных навыков в процессе всесторонней физической подготовки студентов, в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Совершенствование специальных двигательных умений и навыков предполагает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. Внедрение упражнений на полосе препятствий повысит уровень физической подготовленности студентов, модернизирует систему физического воспитания студентов, подготовит молодежь к трудовой деятельности и службе в Вооруженных Силах Украины.

Статья содержит примерную программу для высших учебных заведений по прикладной физической культуре, в частности, полос препятствий, которые целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий, решая проблемы профессионального воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова. Студент, прикладная физическая подготовка, полоса препятствий, физические упражнения, профессиональная деятельность.

Zyuz V.N., Babich T.M., Baluchina V.V. Using the strip of obstacles in the applied physical culture of students of PSTU. The article reveals the main issues of the organization, content and methods of conducting occupations on applied physical culture using a barrier of obstacles in the process of physical education of students in the university. An attempt is made to tell about the modern educational standard of higher professional education to present a barrier of obstacles as one of the most effective means of complex formation of vital practical skills in the process of comprehensive physical training of students in the cycle of general humanitarian and socio-economic disciplines.

Improvement of special motor skills involves the development of a system of scientific and practical and special knowledge that is necessary for understanding the social processes of the functioning of physical culture, their ability to adapt, creatively use in personal and professional development, self-improvement, organization of a healthy lifestyle. Implementation of exercises on the barrier of obstacles will increase the level of physical fitness of students, modernize the system of physical education of students, prepare young people for work and service in the Armed Forces of Ukraine.

The article contains an approximate program for higher education institutions in applied physical culture, in particular, obstacle strips that are purposefully formed and refined during classes, solving problems of professional education of student youth.

Keywords. Student, applied physical training, obstacle course, physical activity, professional activity.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. За період навчання у вузі студенти опановують різнохарактерні рухові навички і вміння [1]. Як правило, навчання руховим діям проходить у відносно стандартних навчальних ситуаціях. Однак, як показує практика, не завжди навик, що сформований на навчальних заняттях, може бути успішно застосований в тій чи іншій життєвій обстановці, в нових, часто ускладнених умовах [4].

Прикладні якості – це здатність організму протистояти специфічним (несприятливим) впливам зовнішнього середовища. До таких якостей належать: стійкість до закачування, гіпоксії, перевантажень, вестибулярна стійкість. Отримуючи знання і розвиваючи навички в освоєнні прикладних спеціальних якостей, студенти виробляють готовність до діяльності в екстремальних умовах і військової служби.

Прикладна підготовка фахівців за напрямом економічної і національної безпеки передбачає розвиток рухових умінь і навичок з вирішенням професійних завдань в особливих умовах режиму надзвичайного стану, забезпечувати особисту безпеку громадян у процесі вирішення службових завдань [5, 6].

У зв'язку з цим у підготовці студентської молоді до трудової діяльності значно зростає роль фізичної культури, прикладної культури.

Проаналізувавши проблеми підготовки випускників вузів до трудової діяльності, ми виділили такі протиріччя:

- між необхідністю формування прикладної фізичної готовності студентів у процесі фізичного виховання у вузі і недостатньою розробленістю програмно-методичного забезпечення даного процесу;
- між вимогою виробництва до готовності студентів до трудової діяльності та низьким рівнем їх підготовленості;
- між необхідністю актуалізації та пошуку альтернативних педагогічних умов і форм підготовки студентів вузу, і недостатнім науково-методичним забезпеченням для їх розробки.

У зв'язку з вищевказаним можна констатувати наявність проблеми щодо актуалізації та пошуку альтернативних форм і технологій підготовки прикладного виховання у процесі фізичного виховання студентів вузу, формування професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

Одним з рішень цього питання є виховання молоді з використанням різних смуг перешкод і прикладних засобів фізичної культури, які сприяють розвитку у молоді високої працездатності, формуванню професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

У статті використовувалися сучасні педагогічні теорії і технології фізичного виховання студентів (Л. І. Лубишева, В. К. Бальсевич, В. В. Пономарьов, С. А. Дорошенко, А. Ю. Григор'єв.); сучасні теоретичні та практичні розробки по зміцненню здоров'я студентів у вузі (Г. Л. Апанасенко, А. В. Жарова, В. В. Колбанов, О. Н. Московченко, Ж. Б. Сафонова та ін.).

Виникає необхідність пошуку та розробки альтернативних педагогічних умов прикладної підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Таким чином одним із засобів підготовки виступає вироблення спеціальних дій, що передбачає зосередження великих фізичних зусиль і професійних навичок [3]. Виховання молоді з використанням смуги перешкод у прикладній фізичній культурі (ПФК) є одним із напрямів державної політики у системі фізичної культури та спорту, що дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому.

Мета дослідження: з використанням смуг перешкод для студентів;

- сформувати у майбутніх фахівців рухові вміння і навички, які сприятимуть продуктивній праці.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з організації формування фізичної культури для студентів;
- аналіз і узагальнення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і основних рухових навичок, які сприяють продуктивній праці майбутніх фахівців.

Результати досліджень:

Пропонований комплекс смуги перешкод у прикладній підготовці розроблено для студентів за базовими розділами освітньої програми: гімнастика, загальна фізична підготовка, легка атлетика, спортивні ігри. Розроблено також варіант комплексної смуги перешкод, що включає, у певній послідовності, елементи всіх вищезазначених розділів освітньої програми загальноприкладної спрямованості.

Розробка і проектування смуги перешкод включає ряд послідовних кроків та їх методичне обґрунтування. Розглянемо їх:

1. Аналіз змісту розділів освітньої програми: уточнюються орієнтовний зміст і напрямки завдань, що входять у смугу перешкод.
2. Розробляється приблизний розподіл системи прикладної підготовки в робочій програмі.
3. Розробка рухових завдань (видів вправ), що входять у смугу перешкод. Складається відповідний перелік вправ (приклад такого переліку наведено нижче при описі цільових смуг перешкод).
4. Розробляється варіант цілісної смуги перешкод, яку студенти повинні подолати на контрольному уроці. В цільовій смузі (схемі або її описі) необхідно вказати загальний метраж, послідовність виконання рухових завдань із зазначенням (за потребою) дозування навантаження (обсяг й інтенсивність).

Подолання смуги перешкод належить до числа найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки студентів. Прикладні та спортивні способи подолання перешкод багато в чому різні за технікою виконання. Спортивні способи не завжди застосовуються у житті. Тому необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти

освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння спортивною технікою для подальшої трудової діяльності. Воно сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективному розвитку фізичних якостей, підвищенню вимог до прояву вольових якостей – рішучості, наполегливості, самостійності. Різноманітність і різнохарактерність виконання рухових завдань з подолання смуг перешкод в умовах обмеження часу створюють ситуації, в яких студенти раніше набуті рухові навички застосовують у нових поєднаннях, своєчасно і раціонально переключаючись з одних рухових дій на інші, перетворюючи їх відповідно до вимог обстановки.

Необхідність виконання дії в новій обстановці активізує студента, змушує акцентувати увагу на видозмінах форми руху, амплітуди, ступеня м'язових напружень, що розвиваються. Завдяки цьому відбувається не тільки становлення нових рухових дій, а й удосконалюються раніше освоєні, які виконуються в нових поєднаннях і комбінаціях [8].

Виконання вправ на смугі перешкод сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів, уваги, рухової пам'яті у студентів, вдосконаленню і закріпленню отриманих ними навичок, підвищенню емоційного рівня уроку гімнастики, а також формуванню прикладних якостей.

Однак у небагатьох навчальних закладах України є смуги перешкод, які відповідають армійському стандарту. Тому нами запропоновано альтернативний варіант на адаптованій до умов вузу смугі перешкод з використанням наявного інвентарю.

Цілі та завдання занять з подолання єдиної смуги перешкод:

- сформувати навички виконання різних вправ військово-прикладного характеру;
- розвиток гнучкості, сили й швидкості засобами рухливих ігор та естафет;
- узагальнити і систематизувати знання про техніку бігу на пересіченій місцевості;
- виховувати сміливість, наполегливість, витримку, спритність та інші морально-бойові якості, стійкість до перевантажень при виконанні загальнорозвивальних вправ.

Організація та проведення навчального процесу з прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ за допомогою моделювання трудової діяльності суттєво покращить їх фізичну та психологічну готовність і зменшить ризик виникнення стресу [2]. Планувати проведення на заняттях смуги перешкод доцільно протягом всього навчального року. У зміст занять на яких застосовується смуга перешкод у більшій мірі включаються прикладні та акробатичні вправи, вправи на снарядах, стрибки (прості й опорні), але можуть включатися і різноманітні за своєю структурою і спрямованістю гімнастичні вправи.

Прикладні та спортивні способи подолання перешкод за багатьма критеріями відрізняються технікою виконання. Спортивні способи не завжди втілюються у життя, а підготовка до неї – основна мета прикладної підготовки. Тому необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння професійно-прикладною та спортивною технікою. Смуги перешкод на кмітливість і творче мислення повинні мати відносно вільні правила, що дозволяють застосовувати вільну тактику подолання перешкод, вибирати найбільш раціональні для себе способи виконання рухових дій.

Гімнастика є основним видом фізичної, професійно-прикладної та військово-прикладної підготовки. Гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини: сили, спритності, швидкості, витривалості та ін.

Один із засобів, що використовуються з цією метою, – це подолання різних смуг перешкод. Заняття з прикладної гімнастики спрямовані на розвиток фізичних і морально-вольових якостей. Студенту, що володіє знаннями і вміннями, що набуваються у навчальному процесі на заняттях з гімнастики, буде легше адаптуватися до трудової діяльності та зорієнтуватися в незвичній життєвій обстановці, до тренування з прикладних видів підготовки.

До цієї групи належать:

- професійно-прикладна гімнастика має сприяти розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь і вихованню спеціалізованих якостей, необхідних для успішного оволодіння військовими професіями;
- спортивно-прикладна гімнастика застосовується у навчальному та тренувальному процесі на заняттях фізичною культурою і спортом.

Проведення занять на **гімнастичній смугі перешкод** на заняттях гімнастики, відрізняється великою виборчою спрямованістю, нестандартними умовами виконання та націленістю, насамперед, на розвиток сили, силової та швидкісної витривалості різних груп м'язів, координаційних здібностей, що для юнаків має велике прикладне значення в їх підготовці до майбутньої трудової діяльності та службі в армії. Для дівчат практична значущість полягає в тому, що вони спрямовані на розвиток м'язових груп, що відіграють велику роль у виконанні функції материнства [2].

Використовуючи технічне оснащення залу гімнастики, пропонуємо варіант гімнастичної смуги перешкод при проведенні занять з прикладної фізичної підготовки зі студентами.

Перелік рухових завдань подолання смуги перешкод на заняттях з гімнастики

СТАРТ

1. Маятник на канаті. Стрибок з лави учасника з підвіскою на закріпленому верхнім кінцем гімнастичному канаті, що вільно висить
2. Біг по гімнастичній лавці.
3. Стрибки з ноги на ногу в гімнастичні обручі, колеса (6-8 шт).
4. Стрибок з розбігу з опорою на гімнастичний кін (козел) у поролонову гімнастичну яму.

5. Біг по поролоновій гімнастичній ямі.
 6. Перелізання через колоду, коня.
 7. Лабіринт.
 8. Пересування вліво (вправо) по альпіністській стіні
 9. Пересування вгору, вниз по гімнастичній стінці (6-8 шт.).
 10. Подоланням різних підвісних перешкод (пролазіння через підвісні переносні поперечини, яку встановлено на шведській стінці).
 11. Вис на гімнастичній перекладині та пересування перехопленням вліво (вправо).
 12. Біг по поролоновій гімнастичній ямі.
 13. Перекид вперед на гімнастичному маті.
 14. Повзання по-пластунськи обличчям вниз (уверх) під обмеженою висотою
 15. Біг «змійкою», оминаючи перешкоди (стійки, столи для настільного тенісу)
 16. Стрибки на скакалці (дів.). В упорі лежачи віджимання від підлоги (юн.)
- ФІНІШ

Примітка: Застосовуючи смугу перешкод необхідно навчити подолання кожної станції.

Заняття з **подолання єдиної смуги перешкод** спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, на розвиток швидкості й швидкісно-силової витривалості, вдосконалення навичок у колективних діях, на фоні великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості та рішучості (рис. 1).

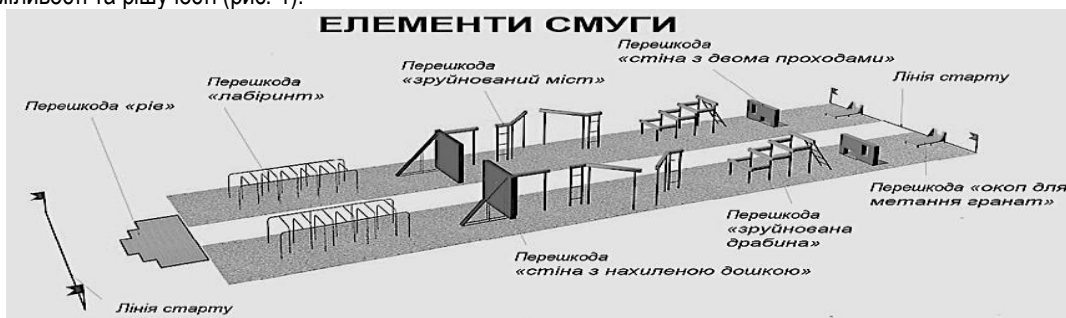


Рисунок 1. Елементи єдиної смуги перешкод

Різноманітність технічних прийомів, які засвоєні студентами, створить умови для подальшої реалізації індивідуальності студентів і надалі проявитися індивідуальним особливостям і реалізуватися при подоланні комплексних перешкод або всієї смуги із застосуванням установок ситуативного і цільового характеру.

Реалізація цих завдань дозволить поліпшити здоров'я студентів, вирішити проблему слабкої підготовленості випускників вузів до служби в армії, підвищити зацікавленість молодих людей до вступу у вищі військові навчальні заклади, підняти на новий рівень якісні показники участі команд ВНЗ у змаганнях різної спрямованості.

Заняття на смугі перешкод для **паркуру** може відігравати важливу роль у прикладному фізичному вихованні студентів, крім цього, студентам подобається долати різного роду перешкоди, і виконання вправ воркаута може сприяти підвищенню у них інтересу до занять фізичного виховання. Її призначення – розвинути у студентів спритність, швидкість реакції, витривалість, зробити більш інтенсивними силові навантаження [7].

Як правило, навчання рухових дій проходить у відносно стандартних навчальних ситуаціях. Однак, як показує практика, не завжди навик, що сформований в навчальній ситуації, може бути успішно застосований у тій чи іншій життєвій ситуації, в нових, часто ускладнених умовах. Незвична обстановка, необхідність швидкого переключення з виконання одного рухового дії на інше відповідно до вимог ситуації породжує скутість у виконанні дії, а часом і невпевненість.

Використання основних елементів **воркаута** у вузі можна розглядати як різновид підготовчих спеціальних прикладних вправ при освоєнні смуги перешкод у прикладній фізичній підготовці.

Займатися воркаутом студенти можуть як на вуличному майданчику з турніками, так і в залі гімнастики. Програма тренувань передбачає комплекс вправ на спортивних снарядах, а саме, на перекладині, горизонтальних сходах, шведських стінках, брусах). Головним обтяженням виступає вага власного тіла.

Важливе місце у системі прикладної фізичної підготовки студентів має займати **легка атлетика й прискорене пересування**

Доступність легкоатлетичних вправ і можливість варіювати навантаження в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях дозволяє успішно використовувати їх на практичних заняттях. Проектування смуги перешкоди з використанням прикладної підготовки передбачає розподіл рухових завдань у структурі окремого навчального заняття, і має включати в себе:

- технічну підготовку – «блоки» рухових завдань з елементами бігу, стрибків, метання;

- фізичну підготовку – рухові завдання з урахуванням ефектів силовий, швидкісний, координаційної підготовки. А сумарним (кумулятивним) ефектом, особливо ближче до фінішу ПП, буде розвиток витривалості комплексного (змішаного) характеру. Це пов'язано з тим, що сумарний ефект «нашарування» ефектів окремих рухових завдань, які виконуються з достатнім ступенем навантаження, повинен привести до певної міри втоми. Останнє є важливим фактором розвитку витривалості.

Спортивні ігри та смуга перешкод ефективно сприяють досягненню високого рівня функціонування та надійності нервової, серцево-судинної і м'язової систем, зорового і слухового аналізаторів, а також вихованню таких якостей, як загальна витривалість, спритність і координація рухів, специфічна спритність рук, пальців, швидкість реакції, обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість і ініціативність.

Найбільший прикладний ефект властивий таким вправам з ігрових видів спорту: швидкі пересування, ловля і передача м'яча різними способами, ведення м'яча поперемінно правою і лівою рукою, кидки м'яча в ціль, елементи технічної підготовки, двостороння гра, естафети з м'ячем.

Висновки. Використання запропонованих розділів і змісту програми для виховання молоді у ВНЗ із застосуванням засобів фізичної культури, зокрема смуг перешкод, дозволить:

- систематизувати теоретичну і практичну підготовку прикладної фізичної культури студентів у ВНЗ;
 - зберегти і зміцнити здоров'я;
 - підвищити зацікавленість молоді до трудової діяльності та служби в Збройних Силах України;
 - отримати знання і розвинути навички в освоєнні прикладних спеціальних якостей, до діяльності в екстремальних умовах. Людині, яка володіє даними знаннями, буде легше зорієнтуватися в незвичній життєвій обстановці.
- Гімнастичні вправи, які включено у смугу перешкод на заняттях гімнастики, відрізняє велика виборча спрямованість, нестандартні умови виконання.

За допомогою впровадження у навчальний процес прикладної підготовки з використання різних видів і форм смуг перешкод вдасться збільшити кількість займаються фізичною культурою і спортом, підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, модернізувати систему фізичного виховання і розвитку масового і студентського спорту, створити сучасну матеріально-технічну базу, а головне – випускники будуть успішними у подальшому професійному житті.

Запропонована нами програма реалізації індивідуальних особливостей студентами з прикладних розділів фізичного виховання у формі смуги перешкод, заслуговують впровадження в навчально-виховний процес ВНЗ України.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження пов'язані з пошуком нових форм організації навчального процесу студентів різних напрямків професійної діяльності, організації якісної підготовки кваліфікованих фахівців з урахуванням майбутнього фаху.

Література

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту - 2009. - № 2 - С. 6-9.
2. Болтенкова О. М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у вищому навчальному закладі економічного напрямку / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. - Харків : ХДАФК, 2012. - № 4. - С. 16-19.
3. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровью сбережению студентов высшего профессионального образования: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Я.М. Герчак. - Новокузнецк, 2007. - 22с.
4. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу. Здоров'я та фізична культура. Бібліотека. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К: 2006.
5. Зюзь В.Н. Использование средств прикладной физической культуры в патриотическом воспитании молодежи / В.Н. Зюзь, В.В. Балухтина, Т.М. Бабич // ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет» - г. Мариуполь: 2017. 215с.
6. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика ФК. - 2002. - №2. - С.56.
7. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / Рідна школа. - 2005. - № 8. - 34-35с.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 208с.

Reference

1. Anikov D.M. (2009), Problems of the Formation of a Healthy Way of Living for Students / Young / D.M. Anikeev // Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Training and Sport - № 2 - P. 6-9.
2. Boltankova O. M. (2012), Extraordinary Organizational and Applied Physical Preparations at the Primary School at the Economic Foundation / O. M. Boltankova // Slobozhsky Sports Science Portal: Science. Theory. journals - Kharkov: HDAFC, № 4. - С. 16-19.
3. Gerchak Ya. M. (2007), Formation of readiness for health savings of students of higher vocational education: abstract of thesis. Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.08 / Ya.M. Gerchak.-Novokuznetsk, 22 p.
4. Dubogai O. (2006), Motivation to physical exercises. Library of school world. Health and physical culture. Library. Physical culture as a storehouse of health and success of the school. K.
5. Zyuz V.N. (2017) The use of applied physical culture in the patriotic education of young people / V.N. Zyuz, V.V. Balukhtina, T.M. Babich // State Higher Educational Institution «Priazovsky State Technical University» - Mariupol: 215с.
6. Egorychev A.O, Pentsik B.N., Smirnova Yu.A. (2002), Student health from the perspective of professionalism // Theory and practice of FC. - 2002. - №2. - P.56.
7. Shimko I. (2005), Problems of the organization of independent work higher education schools / Ridna school. - № 8. - 34-35 p.
8. Farfel V.S. (1975), Movement control in sports / V.S. Farfel - M.: Physical culture and sport, 208 p.

Кашуба В. О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Асаулюк І.О.

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Метою роботи означено здійснення рангового розподілу професійно-значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, спеціалізацій ударні інструменти (барабан), народні інструменти (баян). Матеріал і методи. У роботі використано аналіз фахової науково-методичної літератури та соціологічні методи дослідження, метод експертного оцінювання, методи математичної статистики. Результати роботи. Визначено, що найбільш значущою професійною фізичною якістю для студентів спеціалізації народні інструменти (баян), з точки зору експертів є спеціальна витривалість ($R = 1,42$); на 2 місці – моторика рук ($R=1,83$). Для студентів спеціалізації ударні інструменти (барабан) – на 1 місці спеціальна витривалість ($R = 1,58$), на 2 та 3 моторика рук ($R = 1,92$) та координація рухів плечей і передпліччя ($R = 2,08$) відповідно. Висновки. На основі експертного оцінювання окреслено перспективи підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей. Підґрунтям змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, форм і методів фізичної культури для підвищення її ефективності з урахуванням обраної спеціальності мають бути визначені в процесі дослідження професійно значущі фізичні якості, що дозволить підвищити рівень фізичного стану студентів означених спеціальностей.

Ключові слова: Студенти, спеціальність «Музичне мистецтво», експертна оцінка.

Кашуба В. А., Асаулюк І. О., Характеристика профессионально значимых физических качеств студентов музыкальных специальностей. Целью работы отмечено осуществление рангового распределения профессионально-значимых физических качеств студентов музыкальных специальностей, специализаций ударные инструменты (барабан), народные инструменты (баян). Материал и методы. В работе использованы анализ профессиональной научно-методической литературы и социологические методы исследования, метод экспертной оценки, методы математической статистики. Результаты работы. Определено, что наиболее значимым профессиональным физическим качеством для студентов специализации народные инструменты (баян), с точки зрения экспертов есть специальная выносливость ($R = 1,42$); на 2 месте - моторика рук ($R = 1,83$). Для студентов специализации ударные инструменты (барабан) - на 1 месте специальная выносливость ($R = 1,58$), на 2 и 3 местах моторика рук ($R=1,92$) и координация движений плеч и предплечья ($R=2,08$) соответственно. Выводы. На основе экспертной оценки намечены перспективы повышения эффективности процесса физического воспитания студентов музыкальных специальностей. Основой содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, форм и методов физической культуры для повышения ее эффективности с учетом выбранной специальности должны быть определенных нами в процессе исследования профессионально значимые физические качества, что позволит повысить уровень физического состояния студентов указанных специальностей.

Ключевые слова: Студенты, специальность «Музыкальное искусство», экспертная оценка.

Kashuba V., Asulyuk I. Characteristics of professionally significant physical qualities of students of musical specialties. The purpose of the work is to carry out the rank distribution of professionally significant physical qualities of students of musical specialties, specialization percussion instruments (drum), folk instruments (bayan). **Material and methods.** The paper uses the analysis of professional scientific and methodological literature and sociological methods of research, the method of expert evaluation, methods of mathematical statistics. During the completion of the questionnaire, they referred to teachers of Vinnytsia State Pedagogical University named after M. Kotsiubynsky, Vinnytsya Vocational School of Culture and Arts named after M. D. Leontovich and Tulchin College of Culture, with an experience of more than 10 years. **Results of work.** It is determined that the most significant professional physical quality for students of the specialization of bayan from the point of view of experts there is a special endurance ($R = 1.42$); the second place is hand motor skills ($R=1,83$). For students of drum specialization - static strength endurance ($R = 1,58$), 2nd and 3rd place hands ($R = 1,92$) and coordination of arms and forearm ($R = 2,08$) 2nd and 3rd places respectively. **Conclusions.** On the basis of expert evaluation, the prospects for increasing the effectiveness of the process of physical education of students of musical specialties are outlined. Within the development of physical and recreational technologies in the process of physical education of students of musical specialties it is advisable to take into account certain professionally significant physical qualities that are determined in the course of research, which will ensure the effectiveness of the process of professional and applied physical training of students of these specialties and improve their physical state.

Актуальність дослідження. Характер вимог конкретного виду праці до професійної підготовленості, зокрема фізичної, працівників, можливо структурувати використовуючи професіограми, які, в свою чергу, складаються шляхом кропітливої дослідницької роботи на підставі вивчення змісту та форм даної трудової діяльності у психологічному, фізіологічному, біомеханічному, ергономічному та інших аспектах з урахуванням предмета, технології та умов праці [8, с.28;

9, с.25; 11, с.58]. Так, професіограма (від лат. Professio- спеціальність; Gramma - запис) - це система ознак, що описують професію, а також включають норми і вимоги спеціальності до працівника. Опис професійно важливих фізичних якостей конкретної спеціальності дозволяє здійснювати універсальний і багатовимірний підхід щодо вибору засобів та методів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки [4, с.91; 6, с.47]. Разом з тим, в процесі реалізації сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій практично не використовується оцінка професійно важливих фізичних якостей студентів щодо майбутньої професійної діяльності [1,с.10; 7,с.67; 12,с.1257; 13,с.1057; 14,с.767]. Отже, універсальність і необхідність вирішення даного питання є очевидною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ю. І. Дудкіна (2006) у своїй роботі представила методiku формування професійно-прикладної фізичної культури для студентів піаністів, диригентів, виконавців на духових інструментах, яка охоплює оригінальне діагностування, зміст, форми та методи з огляду на специфіку професійної діяльності [3, с.80].

Однак, маємо необхідність наголосити щодо різноплановості спеціалізацій в рамках оголошеної вище спеціальності. Приміром гра на народних інструментах (баян, акордеон) вимагає значної фізичної сили м'язів верхнього плечового поясу та силової витривалості. У той же час, присутній складний режим роботи лівої руки, коли верхні групи м'язів працюють у режимі макрозусиль і силової витривалості, а нижні, дистальні м'язи - у режимі мікрозусиль і швидкості пальців, що зумовлює посилення уваги до якості розслаблення м'язів, м'язової свободи рухів пальців на тлі чималих зусиль плечового поясу [2, с.7; 5, с. 10; 10, с.110].

Аналіз результатів експертної оцінки професійно-значущих фізичних якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» дозволив автору (П. І. Маринчук, 2018) встановити, що на думку експертів, провідну позицію серед професійно-значущих фізичних якостей займає «статична витривалість». Автор наголошує, що майбутня професійна діяльність студентів музичних спеціальностей супроводжується тривалим збереженням виконавчої пози, яка передбачає локальне навантаження на окремі м'язи та системи організму під час фіксації музичного інструменту в положенні стоячи та сидячи [10, с. 110].

Мета роботи - здійснити ранговий розподіл професійно-значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, спеціалізацій ударні інструменти (барабан), народні інструменти (баян).

Методи дослідження. Метод експертного оцінювання використовували для з'ясування бачення експертами особливостей обґрунтування професійно значущих якостей (на підставі професіограми). Для експертного оцінювання було розроблено анкету із 10 варіантами відповідей на запитання щодо професійно значущих для студентів музичних спеціальностей фізичних якостей. Під час укладання анкети зверталися до викладачів Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури зі стажем понад 10 років. Експертизу проводили за допомогою методу переваги (ранжування), за оцінку обрали порядкову шкалу, що передбачала розставлення експертами оцінюваних об'єктів за рангами у порядку зниження їхньої значущості. Так, найменший ранг (R), який дорівнює 1, присуджувався найбільш значущому об'єкту експертизи, а найвищий – найменш значущому.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел з питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів свідчить, що потребують ґрунтовного вивчення особливості процесу фізичного виховання студентів – музикантів з урахуванням музичної спеціалізації та подальшої трудової діяльності [4, с.92; 8, с.27].

Результати проведеної експертизи професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації народні інструменти (баян) представлені у таблиці (табл. 1).

Оскільки коефіцієнт конкордації $W=0,773$; що є статистично значущим на рівні $p<0,01$, можемо зробити висновок про те, що експертиза професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації народні інструменти (баян) відбулася, думки експертів узгоджені.

Таблиця 1

Показники розподілу професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації народні інструменти (баян), на думку експертів, (n=12)

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами			
	$W= 0,773; \chi^2=83,5; p<0,01$			
	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	σR	Місце у рейтингу
Статична, силова витривалість	1,42	0,67	17	1
Моторика рук	1,83	0,74	22	2
Координація рухів плечей і передпліччя	2,33	0,90	28	3
Сила м'язів плечового поясу, рук	3,92	0,75	47	4
Сила м'язів, спини	4,92	1,07	59	5
Спритність	5,50	1,13	66	6
Швидкість	6,33	1,00	76	7
Рівновага	7,33	0,94	88	8
Гнучкість	7,92	0,89	95	9
Загальна витривалість	9,08	0,62	109	10

З отриманих даних видно, що найбільш значущою професійною фізичною якістю для студентів спеціалізації

народні інструменти (баян), з точки зору експертів є статична, силова витривалість ($R = 1,42$); на 2 місці – моторика рук ($R=1,83$); далі – координація рухів плечей і передпліччя ($R=2,33$).

Питання щодо координації рухових дій під час гри на музичному інструменті являється однією з пріоритетних у навчанні музикантів. На думку Т. К. Боднар (2018), точність просторової орієнтації рук залежить від між'язової та внутрішньом'язової координації; у той же час, динаміка та тембр звучання зумовлені чіткістю диференціювання зусиль і часу, а метро ритмічний аспект виконання музичного твору вимагає статичної та динамічної витривалості, точної визначеності часових відчуттів і швидкісних характеристик рухів [2, с.7].

Отримані у ході нашого дослідження результати свідчать, що професійно значущі фізичні якості для студентів спеціалізації народні інструменти (баян) «сила м'язів плечового поясу, рук» та «сила м'язів, спини» знаходяться за ранговим розподілом відповідно на 4 ($R=3,92$) та 5 ($R=4,92$) місцях.

Результати проведеної експертизи професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації ударні інструменти (барабан) представлені у таблиці (табл. 2).

Оскільки коефіцієнт конкордації $W=0,766$; що є статистично значущим на рівні $p<0,01$, можемо зробити висновок про те, що експертиза професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації ударні інструменти (барабан) відбулася, думки експертів узгоджені.

Таблиця 2

Показники розподілу професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації ударні інструменти (барабан), на думку експертів, ($n=12$)

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами			
	$W= 0,766$; $\chi^2=82,7$; $p<0,01$			
	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	IR	Місце у рейтингу
Статична, силова витривалість	1,58	0,78	19	1
Дрібна моторика рук	1,92	0,79	23	2
Координація рухів рук, плечей і передпліччя	2,08	0,98	25	3
Швидкість	3,83	0,72	46	4
Спритність	4,75	0,58	57	5
Сила м'язів плечового поясу, рук	5,83	1,24	70	6
Сила м'язів спини, попереку	6,17	0,89	74	7
Гнучкість	7,58	1,24	91	8
Влучність	8,33	0,67	100	9
Загальна витривалість	8,50	1,03	102	10

Аналізуючи дані таблиці 2 можемо констатувати, що для студентів спеціалізації ударні інструменти (барабан) на 1 та 2 місцях експерти означили такі фізичні якості, як спеціальна витривалість ($R=1,58$) та моторика рук ($R=1,92$). Відповідно до результатів описаних вище – студентів спеціалізації народні інструменти (баян), на третьому місці також констатуємо фізичну якість «координація рухів рук, плечей і передпліччя» ($R=2,08$) та робимо припущення щодо подібності професійних рухів кистей та пальців рук під час гри на даних інструментах. У той же час експерти визначили для студентів спеціалізації ударні інструменти (барабан) професійно значущі фізичні якості «Швидкість» ($R=3,83$) та «Спритність» ($R=4,75$), які відповідно на 4 та 5 місцях та передують фізичним якостям «Сила м'язів плечового поясу, рук» та «Сила м'язів спини, попереку». Що характерно «Загальна витривалість», як професійно значуща фізична якість для студентів спеціальності ударні інструменти (барабан) знаходиться на 10 місці у рейтингу із загальною сумою балів – 102.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі експертного оцінювання окреслено перспективи підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей. У ході побудови концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей доцільно брати до уваги не лише стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму, а також їхню спеціалізацію та вид музичного інструмента, тобто спеціалізацію. Підґрунтям змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, форм і методів фізичної культури для підвищення її ефективності з урахуванням обраної спеціальності мають бути визначені в процесі нашого дослідження професійно значущі фізичні якості, що дозволить підвищити рівень фізичного стану студентів означених спеціальностей.

Література

1. Асаулюк І.О. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання // І.О.Асаулюк, А.А.Дяченко// Здоров'я, спорт, реабілітація, 2019. - № 1 (5). С. 9-14. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>
2. Боднар Т.К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. - Київ, 2017. 19 с.
3. Дудкіна Ю.И. Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов музыкальных специализаций в вузе культуры и искусств: дисерт канд. пед. наук 13.00.08.- Теория и методика профессионального образования. Москва, 2006.219 с.

4. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти /А.А. Дяченко, І.О. Асаулюк, П.І.Маринчук //36. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч. 3. – С. 90-93.
5. Дьоміна Ж.Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд пед. наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2010. 24 с.
6. Кашуба В. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций / Виталий Кашуба, Сергей Футорный, Тамара Хабинец, Сергей Лопатский//Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 27. –С. 46-53.
7. Кашуба В. А. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физической культуры. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2012. – № 4. – С. 65–74.
8. Кашуба В. О. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій / В.О. Кашуба, І.О. Асаулюк, А.А. Дяченко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2019. – Вип. 1 (107). – С. 25-29.
9. Кашуба В. О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.
10. Маринчук, П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / П. І. Маринчук. - К., 2018 - 290 с.
11. Kashuba, V.O., Golovanova, N.L. (2018) "Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems", *Physical education of students*, no. 22(2), p.57–62. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0201>
12. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(6). p. 1255-1264. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>
13. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Diachenko Anna. The Formation of theoretical knowledge of students in the discipline of "Physical Education" in the process of professional and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(5):1054-1065. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839>
- Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(2):765-775. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2538698>

Reference

1. Asaulyuk I., Diachenko A. (2019) The peculiarities of the physical state of students of educational institutions in the process of physical education. *Health, sport, rehabilitation*. no.1(5). P. 9-1. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>
2. Bondar T.K. (2017) Formation of complex coordination movements of future music teachers by means of aquaphthesis in the process of physical education: author's abstract. diss....Candidate Ped. Sciences in specialty 13.00.02 - theory and methods of training (physical culture, basis of health). National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Kyiv, 19 p.
3. Dudkina Yu.I. (2006) Formation of professional-applied physical culture of students of musical specialties at the University of Culture and Arts: diss....Candidate ped Sciences 13.00.08.-Theory and methodology of vocational education. Moscow.219 p.
4. Dyachenko,A.A., Asaulyuk,I.O., and Marinchuk,P.I. (2017) "Professional-Applied Physical Training of Students at Educational Establishments", *Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoji konferenciji «Aktualni naukovii doslidzhennya v suchasnomu sviti»*. Pereyaslav-Hmelnickij, Vol.11 (31), no. 3, pp. 90-93.
5. Dyomin Zh.G. (2010) Method of teaching the exercises of the coordinating direction of future music teachers in the process of physical education: author's abstract. diss....Candidate Ped. Sciences in specialty 13.00.02 - theory and methods of teaching (physical culture, basics of health). - National Pedagogical University named after MP Drahomanov Kyiv. 24 p.
6. Kashuba,V., Futornij, S., Lopackij, S. and Habinec, T.A. (2017) " On the issue of increasing the effectiveness of physical education for those engaged in physical exercises using technological innovations", *Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki*. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Alohina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol.27., pp. 46-53.
7. Kashuba VA, Futornyj SM, Andreeva EV. Skriniring pokazatelej fizicheskogo zdorov'ia studentov v processe fizicheskogo vospitaniia [Screening of students physical health indicators in physical education process]. *Teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury*, 2012;4:65–74. (in Russian)
8. Kashuba V.O., Asauluk IO and Diachenko AA (2019) Increasing the efficiency of professional-applied physical training of students based on the use of multimedia technologies. *Scientific journal of the NPU named after MP Drahomanov*. Vol. 1 (107). pp. 25-29.
9. Kashuba V.O., Golovanova N.L. (2018) Innovative technologies in the process of professional-applied physical training of students: a monograph. - Lutsk: Tower-Print. 208 p.

10. Marinchuk, P. I. (2018) Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training: diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. K. 290 p.
11. Kashuba, V.O., Golovanova, N.L. (2018) "Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems", Physical education of students, no. 22(2), p.57–62.
12. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna (2017) Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport.7(6). p 1255-1264.
13. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Diachenko Anna (2017) The Formation of theoretical knowledge of students in the discipline of "Physical Education" in the process of professional and applied physical training. Journal of Education, Health and Sport. 7(5):1054-1065. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839>
14. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Diachenko Anna. (2017) A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport;7(2):765-775.

Король С. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач
Сірик А. Є.,
старший викладач
Сумський державний університет, м. Суми

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкрито зміст методики технічної підготовки спортсменів-орієнтувальників на початковому етапі підготовки, що базується на застосуванні засобів переважно ігрової спрямованості та в умовах педагогічного експерименту доведено її ефективність.

За результатами дослідження встановлено, що в експериментальній групі статистично достовірно на рівні $p < 0,05-0,001$ покращилися всі досліджувані показники і приріст їх у порівнянні з контрольною групою був більшим, зокрема: у тесті, що перевіряє знання умовних знаків, кількості правильно відмічених КП під час проходження маркованої дистанції, часі виконання завдання «відмітник», відхиленні в метрах в тестовій вправі «почуття відстані» на 100 м по дорозі і пересічній місцевості, відхиленні в метрах під час бігу в азимут на 100 і 200 м.

Ключові слова: спортивне орієнтування, технічна підготовленість, початкова підготовка, ігровий метод.

Король С. А., Сірик А. Е. Усовершенствование технической подготовки в спортивном ориентировании на этапе начальной подготовки. В статье раскрыто содержание методики технической подготовки спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе подготовки, основанной на применении средств преимущественно игровой направленности и в условиях педагогического эксперимента доказана ее эффективность.

По результатам исследования установлено, что в экспериментальной группе статистически достоверно на уровне $p < 0,05-0,001$ улучшились все исследуемые показатели и их прирост по сравнению с контрольной группой был большим, в частности: в тесте, который проверяет знания условных знаков, количества правильно отмеченных КП при прохождении маркированной дистанции, времени выполнения задания «отметун», отклонении в метрах в упражнении «чувство расстояния» на 100 м по дороге и пересеченной местностью, отклонении в метрах при беге в азимут на 100 и 200 м.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, техническая подготовленность, начальная подготовка, игровой метод.

Korol S., Siryk A. The improvement of technical preparation at the initial stage of training in orienteering. The article considers the possibility of intensification of athletes' technical training at its initial stage in orienteering. A promising direction has been identified namely the top use of technique training means of play selectivity based on the analysis and synthesis of data from learned treatises since it most closely meets the natural requirements of young athletes.

We have developed a gaming technique methodology which includes a computer study program for learning map symbols in orienteering, a computer orienteering simulator, ability games, action-oriented games, relay races with specific orienteering completion, labyrinth games and mini-orienteering. We have also provided guidelines on their application in the training process.

The methodology implementation in the conditions of a pedagogical experiment lasted an academic year. Based on the research findings it was found out that all the studied parameters in experimental groups improved statistically reliable at the level of $p < 0,05-0,001$. Testing indicators in map symbols showed the growth of 6.8 symbols ($t = 3.77$); the deviation from the azimuthal direction decreased on 7.8 m ($t = 3.88$) at a 100m distance and on 9.8 m ($t = 3.64$) at 200 m distance respectively. When performing a "sense of distance" test the deviation decreased on 3.9 m ($t = 2.52$) on the road and on 5.6 m ($t = 2.53$) on the cross country locality. The growth of correctly marked control station points amounted 4.1 ($t = 3.08$) on the marked distance. In the exercise "Pointer" the runtime reduced on 30.2 seconds ($t = 3.03$). In the control group, the growth of the studied indicators was lower and only three indicators had reliable changes ($p < 0.05$). The results of the map symbols test improved on 4.6 symbols ($t = 2.58$). The number of correctly marked control station points on the marked distance increased on 2,8 ($t = 2,19$), while when passing the task "Pointer" the runtime reduced on 21,9 s ($t = 2,12$).

Key words: orienteering, technical training, initial stage of training, game method.

Постановка проблеми. Сьогодні спортивне орієнтування набирає популярності в Україні і світі. Цей вид спорту поєднує в собі біг пересічною місцевістю зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що передбачає комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компасу.

Сучасні тенденції у спортивному орієнтуванні, зокрема специфіка підготовки дистанцій і техніка створення спортивних карт, призвели до того, що спортсмену-орієнтувальнику необхідно посилено працювати над підвищенням своєї техніко-тактичної майстерності, адже саме цей вид підготовки є один з ключових моментів для успішних виступів на змаганнях [3; 6]. Особливої уваги потребує цей вид підготовки на початковому етапі, адже чим швидше і продуктивніше юний орієнтувальник освоїть базові елементи техніки, тим кращий результат він досягне у змагальній діяльності, оскільки фізична підготовка на цьому етапі не має такого впливу на швидкість проходження дистанції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями техніко-тактичної підготовки у спортивному орієнтуванні на різних етапах підготовки досить детально вивчалися вітчизняними та закордонними дослідниками (Ю. С. Константинов, 2005 [1]; С. А. Король, 2013 [2]; Н. А. Плеханова, 2004 [3]; А. А. Ширинян, 2010 [5]; Alexandrova L. I., 2011, [6]; С. Ferguson, R. Turbyfill, 2013 [7]).

Водночас, особливої уваги та дослідження потребують засоби технічної підготовки, що базуються на застосуванні ігрового методу. Ігри грають важливу роль у розвитку дітей, вони найбільше відповідають природнім потребам юних спортсменів, саме тому останнім часом широко використовуються як ефективний засіб в навчально-тренувальному процесі в різних видах спорту [4]. Процес гри характеризується швидко змінюваною ситуацією, необхідністю постійно і раціонально орієнтуватися, потребує певного рівня розвитку психофізіологічних функцій, таких як оперативне мислення, увага, пам'ять. Окрім того, ігрова діяльність здатна забезпечити розвиток вищезазначених психофізіологічних функцій, швидше опанувати технічні дії і підвищити інтерес юних спортсменів до занять, що особливо необхідно на початковому етапі підготовки. Аналіз наукової літератури не виявив досліджень щодо ефективності впровадження засобів технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на етапі початкової підготовки, що базуються на ігровому методі, тож доцільність та актуальність проведення дослідження очевидна.

Мета дослідження – підвищення ефективності технічної підготовки орієнтувальників на етапі початкової підготовки засобами ігрової спрямованості.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставленої мети застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування технічної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося з орієнтувальниками віком 9–10 років, які займаються у КДЮСШ №1 м. Суми в групах початкової підготовки. У дослідженні прийняли участь 2 групи орієнтувальників: експериментальна група (12 юнаків), в якій заняття проводились за розробленою нами методикою та контрольна група (12 юнаків), в якій заняття проводились за загальноприйнятною методикою.

Результати дослідження. У розроблену нами методикою, що базувалася на пріоритетному застосуванні ігрового методу було включено комп'ютерна програма для вивчення умовних знаків спортивного орієнтування, комп'ютерна гра симулятор спортивного орієнтування, психотехнічні ігри, рухливі ігри та естафети з виконанням певного завдання з орієнтування, ігри-лабіринти, міні-орієнтування.

Надамо коротку характеристику кожного вищезазначеного засобу. Гра Catching Features – симулятор спортивного орієнтування. Сучасна молодь дуже любить грати в комп'ютерні ігри, саме тому була розроблена гра-тренажер спортивного орієнтування, в яку можна грати навіть дома. Гра Catching Features знаходиться у вільному доступі в мережі Інтернет. Її можна використовувати як в негодю, дні відпочинку, або просто під час або після тренування. Гра розвиває швидкість читання карти (в грі час йде в 4 рази швидше), запам'ятовування, дозволяє пробігти картами будь-якої країни. У Catching Features грають не тільки новачки, але й багато елітних спортсменів включають її у свій тренувальний процес.

При вивченні умовних знаків використовували програму O-Control 2 For Orienteering. Ця програма дає можливість навчання і тестування вивченого матеріалу. Для освоєння умовних знаків спортивних карт допомагає принцип розбивки знаків за кольорами і асоціацій. При вивченні умовних знаків спортивних карт є можливість вивчення та тестування в групах. Під час тестування йде відлік часу і далі можливість зберегти свій результат – це викликає змагальний момент в групі.

Психотехнічні ігри в спортивному орієнтуванні були представлені іграми «лінія уваги», «рахунок цифр», «лабіринт», «умовні знаки», «переветіши», «коридори» тощо.

Гра «Лінії уваги» полягає у тому, що за допомогою картки партнери по черзі говорять цифри, від яких починається лінія і стежать до якої букви вона приведе. При одиночному тренуванні видається картка з олівцем для запису відповідей. Після тренування перевіряються відповіді. Гра дозволяє розвивати концентрацію уваги, що необхідно орієнтувальнику при виконанні технічних прийомів.

Для гри «Рахунок цифр» видається дві картки і далі один з партнерів називає цифру для пошуку, інший знаходить її і називає умовні знаки знаходяться, що обмежують цифру. Далі партнери міняються ролями і процедура повторюється.

Гра «Перевертні» тренує пам'ять і увагу. Головне завдання знайти фрагмент карти, що зображений на зворотній стороні і віднайти її координати на повній карті лицьової сторони. Під час переміщення дистанцією орієнтувальники намагаються запам'ятати фрагмент карти вздовж ділянки дистанції, щоб скоротити час «читання карти», що уповільнює його переміщення місцевістю, а отже погіршує загальний час проходження дистанції.

Завдання гри «Лабіринт» знайти прохід для переміщення з однієї точки в іншу. Гра дозволяє розвивати навик

обрання правильного шляху для переміщення ділянкою дистанції.

Рухливі ігри, що застосовувалися в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки були адаптованими під спортивне орієнтування. Наприклад гра «скарб», де гравцям команд дають підказки, де знайти іншу підказку і наприкінці знайти скарб. Гра «Прапор»: гравець стереже в тяжко прохідній місцевості карту з нанесеним контрольним пунктом, завдання інших гравців – непомітно пробратися в коло, подивитись і запам'ятати, де розташований КП і віднайти його й принести в коло.

Естафети з виконанням певного завдання з орієнтування підвищують емоційний стан юних спортсменів, адже боротьба за лідерство відбувається на очах, на відміну від дистанції спортивного орієнтування, де учасник самостійно вирішує завдання переміщення незнайомою місцевістю. Прикладом таких естафет може бути якнайшвидше перенести по черзі фрагменти карти і скласти з них цілу; зібрати картку лото умовних знаків, що має кожна команда з малих карточок з одним умовним знаком; перенести по пам'яті КП з карти, що розміщується біля фішки на свою чисту карту тощо.

Для проведення ігри-лабіринти на огороженому майданчику встановлюються перешкоди і контрольні пункти. На карті вказуються контрольні пункти, які з'єднані і пронумеровані в порядку проходження. Масштаб карти 1: 100 (іноді 1: 150). Завдання учасника – пройти відмічені на карті КП в зазначеному порядку. Не дозволяється перестрибувати перешкоди або іншим способом перетинати їх. За неправильне проходження дистанції або подолання перешкод результат не зараховується. Завдання в лабіринті можуть дещо змінюватися.

Міні-орієнтування може проводитися як в умовах спортивного залу, так і невеликої обмеженої ділянки відкритого простору. Для проведення необхідно створити карту залу чи ділянки місцевості з нанесенням всіх об'єктів. Масштаб для залу може бути 1 : 200, для відкритих 1 : 750–1000. Обмежена ділянка дозволяє юним орієнтувальникам вчитися правильно орієнтувати карту за розташуванням об'єктів у просторі, і обирати орієнтир-прив'язку для виходу на КП, а також освоїти техніку швидкого взяття КП і виходу з нього. У той же час, тренер може оцінити, наскільки юний спортсмен освоїв технічні елементи.

Для раціонального застосування вищезазначених засобів нами було розроблено методичні рекомендації, а саме:

- дозування часу, що відводиться на засоби ігрової спрямованості (близько 40 % від загального об'єму годин у річному циклі);
- обмежена кількість ігор на одному занятті (від 1 до 2–3 ігор, за умови наступного часового розподілу: на психотехнічні і рухливі ігри – не більше 20 хвилин (20–30 %), на ігри-лабіринти, міні-орієнтування, комп'ютерну гру та програму вивчення умовних знаків – не більше 40 хвилин (40–60%);
- застосування ігор з урахуванням їх диференціації як найбільш відповідних складовим частинам тренувального заняття (підготовча, основна – ігри-лабіринти, міні-орієнтування, заключна – психотехнічні ігри, рухливі ігри з елементами орієнтування, гра Catching Features);
- відповідність засобів ігрової та змагальної спрямованості періоду підготовки в річному циклі (підготовчий, змагальний, перехідний);
- чергування занять з ігровою діяльністю і без неї.

З метою перевірки ефективності розробленої методики було проведено педагогічний експеримент, що проводився упродовж навчального року. У результаті застосування розробленої методики достовірно покращився ($t = 3,77$; $p < 0,001$) показник контрольного тесту, що виявляв знання умовних знаків. У юнаків експериментальної групи приріст склав 6,8 знаків. У контрольній групі теж відбулися достовірні зміни ($t = 2,58$; $p < 0,05$), але приріст склав лише 4,6 знака (табл. 1).

Тестова вправа біг в азимут на лінійний орієнтир через важко прохідну місцевість дав змогу перевірити здатність юних спортсменів витримувати заданий азимут. На дорозі стояли прапорці з буквами, за якими можна було підрахувати відхилення в метрах. Похибка витримування азимуту на відстані 100 м у експериментальній групі достовірно зменшилася ($t = 3,88$; $p < 0,01$) на 7,8 м. На відрізку 200 м зміна аналогічного показнику склала 9,8 м ($t = 3,64$; $p < 0,01$). У контрольній групі хоч і відбулося зниження результатів відповідних показників на 4,5 і 5,9 м, але достовірність таких змін статично не було підтверджено ($t = 2,04$; $t = 1,54$).

Тест «почуття відстані» проводився як на дорозі, так і на пересічній місцевості. Юнакам необхідно було зупинитися в тій точці, де на їх думку вони пробігли 100 м відрізок. У контрольній групі обидва показники дещо покращилися, але вони не є статистично достовірними ($t = 1,66$; $t = 0,83$; $p > 0,05$), на відміну від експериментальної групи, де середнє значення відхилення зменшилося по дорозі на 3,9 м, а пересічною місцевістю – 5,6 м ($t = 2,52$; $t = 2,53$; $p < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників технічної підготовленості юнаків-орієнтувальників 9–10 років ($X \pm m$)

Показник	Контрольна група $n = 12$		T	Експериментальна група $n = 12$		t
	вихідні дані	кінцеві дані		вихідні дані	кінцеві дані	
Кількість правильних умовних знаків, од	19,6 ± 1,22	24,2 ± 1,30	2,58*	18,8 ± 1,31	25,6 ± 1,24	3,77*
Біг в азимут на 100 м, відхилення м	32,4 ± 1,59	27,9 ± 1,52	2,04	33,1 ± 1,45	25,3 ± 1,39	3,88*
Біг в азимут на 200 м, відхилення м	50,5 ± 2,80	44,60 ± 2,59	1,54	52,2 ± 2,39	42,4 ± 2,57	3,64*

Почуття відстані 100 м по дорозі, відхилення м	14,6 ± 0,84	12,4 ± 1,02	1,66	13,5 ± 1,08	9,6 ± 1,02	2,53*
Почуття відстані 100 м пересічною місцевістю, відхилення м	28,4 ± 1,64	26,5 ± 1,58	0,83	25,2 ± 1,60	19,6 ± 1,54	2,52*
Кількість правильних відміток на маркованій дистанції	7,6 ± 0,84	10,4 ± 0,96	2,19*	8,5 ± 0,90	12,6 ± 0,98	3,08*
Відмітник, с	336,6 ± 7,6	314,7 ± 7,0	2,12*	329,3 ± 6,8	299,5 ± 7,1	3,03*

Примітка – *різниця між показниками статистично значуща на рівні $p < 0,05$

На початку і вкінці експерименту було проведене контрольне тренування, під час якого було запропоновано пробігти марковану дистанцію і відмітити КП на карті у місці, де вони стояли на місцевості. З 15 КП на початку експерименту в контрольній групі середнє значення правильно відмічених контрольних пунктів склало 7,6 КП, у експериментальній 8,5 КП, однак за час проведення експерименту приріст у експериментальній значно більше – 4,1 КП ($t = 3,08$; $p < 0,01$), проти контрольної – 2,8 КП ($t = 2,19$; $p < 0,05$) і у обох групах зміни мали статистично достовірний характер.

Тест «відмітник» проводився на футбольному полі з 24 КП, необхідно було відмітити всі у заданій послідовності. Якщо на початку експерименту контрольній групі знадобилося для вирішення завдання в середньому 336,6 с, то наприкінці експерименту вони покращили свій результат на 21,9 с. У експериментальній групі початковий показник був трохи кращий 329,7 с, але вони поліпшили свій результат на 30,2 с. У обох досліджуваних групах показники мають статистично достовірні відмінності ($t = 2,12$; $t = 3,03$; $p < 0,05$).

Висновки. Отримані експериментальні дані свідчать, що в результаті впровадження методики технічної підготовки юних орієнтувальників з пріоритетним застосуванням ігрового методу відбулися статистично достовірні зміни на рівні $p < 0,05-0,001$ майже всі досліджувані показники і їх приріст був значно більший ніж у контрольній групі. Також слід зазначити, що ігровий метод уносить різноманітність у навчально-тренувальний процес, розвиває зацікавленість юних спортсменів у тренуванні, дозволяє регулювати обсяг й інтенсивність рухової активності.

Перспектива подальших досліджень. Проведене дослідження безперечно не вичерпує всіх питань, пов'язаних з удосконаленням процесу технічної підготовки у спортивному орієнтуванні. У подальшій перспективі планується дослідити та віднайти резерви для підвищення технічної підготовленості орієнтувальників різної кваліфікації.

Література

1. Константинов Ю. С. Уроки ориентирования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – Москва, 2005. – 328 с.
2. Король С. А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ / С. А. Король // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 241–244.
3. Плеханова Н. А. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков в подготовительном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. А. Плеханова. – Малаховка, 2004. – 24 с.
4. Симаков А. М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквандо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М. Симаков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №7 (113). – С.155–159.
5. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010 – 112 с.
6. Alexandrova L. I. Theoretical aspects of technical and tactics training in orienteering / L. I. Alexandrova // Humanities & Social Sciences. – 2011. – № 4. – P. 1227–1239.
7. Ferguson C. Discovering orienteering: skills, techniques and activities / C. Ferguson, R. Turbyfill. – 2013. – P. 196.

References

1. Konstantinov, Yu. S., Glagoleva, O. L. (2005) "Uroki orientirovaniya". Moscow: TsDYuTiK, 328 p.
2. Korol', S. A. (2013) "Zasoby sportynogo orijentuvannja u fizychnomu vyhovanni studentiv VNZ", Sportyvnyj visnyk Prydniprova, Vol. 2., pp. 241–244.
3. Plekhanova, N. A. (2004) "Tekhniko-takticheskaya podgotovka sportsmenov-orientirovshchikov v podgotovitel'nom periode": avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury". Malakhovka, 24 p.
4. Simakov, A. M. (2014) "Igrovoy metod kak sredstvo integral'noy podgotovki v tkhekvando na nachal'nom etape uchebno-trenerovochnogo protsessa", Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, no. 7(113). pp.155–159.
5. Shirinyan, A. A., Ivanov, A. V. (2010) "Sovremennaya podgotovka sportsmena-orientirovshchika". Moscow: Sovetskiy sport, 112 p.
6. Alexandrova, L. I. (2011) "Theoretical aspects of technical and tactics training in orienteering", Humanities & Social Sciences. no 4. pp. 1227–1239.
7. Ferguson, C., Turbyfill R. (2013) "Discovering orienteering: skills, techniques and activities", 196 p.

Костюк Ю. С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ
Данчук Г. Ю.
вчитель II категорії
Загальноосвітня школа I-III ступенів № 7
імені В. В. Бражеського, м. Житомир
Іщенко С. М.
вчитель I категорії
Загальноосвітня школа I-III ступенів № 7 імені
В. В. Бражеського, м. Житомир

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуті питання застосування новітніх інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнів 5 – 9 класів закладів загальної середньої освіти. Проаналізовано дані науково-методичної літератури з питань викладання модуля «Баскетбол» у школі. Встановлено, що баскетбол в системі фізичного виховання школярів є комплексним засобом фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування життєво важливих умінь і навичок. Створено мультимедійний дидактичний посібник, який містить навчальний матеріал з баскетболу для учнів середніх класів. Установлено, що використання даного мультимедійного програмного засобу на уроках фізичної культури забезпечує створення кращого уявлення школярів про рухові уміння та підвищує мотивацію учнів до занять фізичною культурою незалежно від статі та віку.

Ключові слова: фізична культура, учні, баскетбол, навчання, інформаційно-комунікаційні технології, мультимедійний дидактичний засіб.

Костюк Ю. С., Данчук А. Ю., Іщенко С. Н. Внедрение информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс уроков физической культуры. В статье рассмотрены вопросы применения новейших информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания учащихся 5 – 9 классов учреждений общего среднего образования. Проанализированы данные научно-методической литературы по вопросам преподавания модуля «Баскетбол» в школе. Установлено, что баскетбол в системе физического воспитания школьников является комплексным средством физического развития, укрепления здоровья, формирования жизненно важных умений и навыков. Создано мультимедийное дидактическое пособие, содержащее учебный материал по баскетболу для учащихся средних классов. Установлено, что использование данного мультимедийного программного средства на уроках физической культуры обеспечивает создание лучшего представления школьников о двигательных умениях и повышает мотивацию учащихся к занятиям физической культурой независимо от пола и возраста.

Ключевые слова: физическая культура, ученики, баскетбол, обучение, информационно-коммуникационные технологии, мультимедийное дидактическое средство.

Kostiuk Yuliia, Danchuk Hanna, Ishchenko Serhii. The introduction of information and communication technologies in the educational process of physical education lessons. The article deals with the application of the latest information and communication technologies in the process of physical education of pupils of 5 – 9 classes of institutions of general secondary education. The data of the scientific and methodical literature on the issues of teaching the "Basketball" module in the school is analyzed. Found that basketball in the system of physical education of schoolchildren is a complex means of physical development, health promotion, the formation of vital skills and abilities. Methodical techniques for better assimilation of technical actions in basketball are offered. A multimedia didactic manual has been created that contains basketball training for middle school students, which is a multimedia presentation with interactive content that allows you to freely navigate through the training material. It is shown that when managing the process of video demonstration, the physical education teacher can divide each element of the technical action into components, detail the work of all the player's chains, point out errors and make corrections. It has been established that the use of this multimedia software in physical education classes provides a better representation of pupils about motor skills and increases the motivation of students to study physical culture, regardless of gender and age.

Key words: physical culture, pupils, basketball, training, information and communication technologies, multimedia didactic means.

Актуальність дослідження. Перебудова освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнівської молоді в інтересах формування знань, умінь і навичок щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Із метою удосконалення системи фізичного виховання та уроку фізичної культури в ЗЗСО було прийнято Наказ Міністерства освіти і науки України від 07.11.2000 р. № 522 «Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної діяльності». Тому, застосування інформаційно-комунікаційних технологій у галузі освіти й безпосередньо в

діяльності вчителя стало загальною необхідністю.

За словами О. А. Качана [3, с. 6], упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у освітній процес закладів загальної середньої освіти забезпечить поступовий перехід освіти на новий, якісний рівень. Нові інформаційні технології позитивно впливають на всі компоненти системи навчання: мету, зміст, методи та організаційні форми, засоби навчання, що дозволяють розв'язувати складні та актуальні завдання педагогіки.

О. В. Тимошенко, М. О. Марущак зазначають [6, с. 544], що основним джерелом інформації при викладенні теоретичного матеріалу на уроках фізичної культури учнів під час створення уяви про виконання різних фізичних вправ, або в процесі самостійної роботи є паперові підручники, в яких виконання технічних прийомів описується або текстом або статичним малюнком. Схеми різних комбінацій, групові дії гравців у різних фазах гри представлені як сукупність ліній і цифр. Такі навчально-методичні засоби мають низьку наочність, відрив від реальності і як результат – низький відсоток сприйняття матеріалу учасниками освітнього процесу.

Тому, використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі з фізичного виховання учнівської молоді на сьогодні є досить актуальним.

Мета дослідження – розробити наочний дидактичний мультимедійний засіб навчання з предмету «Баскетбол» для учнів 5 – 9 класів закладів загальної середньої освіти.

Результати дослідження. Баскетбол є важливим засобом фізичного виховання учнівської молоді. Він займає провідне місце в програмах фізичного виховання та позакласній роботі закладів загальної середньої освіти [4, с. 12].

У шкільній системі фізичного виховання баскетбол закладає основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки учнів до активного життя та професії [2, с. 51].

Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів [5, с. 59] побудована таким чином, що теми з баскетболу повторюються з класу в клас, але з іншим змістом, щоразу на вищому рівні складності. В підготовчій частині уроку фізичної культури в школі ми застосовували поточний (почергове виконання вправ учнями) спосіб. Груповий метод використовувався в основній частині уроку, при цьому фізичне навантаження регулювалося відповідно до програмних нормативів за зовнішніми ознаками: стомлення учнів (порушення координації рухів, зміна кольору шкіри, надмірне потовиділення тощо), а також за їхнім самопочуттям.

Також ефективним способом при навчанні та закріпленні фізичних вправ з баскетболу було розподілення учнів по станціях для відпрацювання технічних прийомів. При проходженні станцій застосовувалися шість завдань: 1) передача двома руками від грудей у парах – 15 разів; 2) кидок м'яча з відскоком від щита під кутом 45° – 5 влучень; 3) ведення м'яча від однієї лінії штрафного кидка до іншої – 5 кругів; 4) штрафний кидок – 3 влучення; 5) кидок м'яча з подвійного кроку після ведення з середньої лінії – 4 влучення; 6) обведення стійок правою, лівою рукою – 3 рази. Послідовність, кількість станцій та дозування завдань змінювали в залежності від віку, статі, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та стану здоров'я учнів середніх класів.

При проведенні спортивних і рухливих ігор та естафет формували команди з різних класів за більш-менш однаковими фізичною підготовленістю, розвитком фізичних якостей і станом здоров'я. Це були навчальні ігри 2x2, 3x3, 5x5, гра стрітбол, ігри на одній половині баскетбольного майданчика за спрощеними правилами для кращого опанування руховими діями. Ефективність такого об'єднання класів обумовлена тим, що в кожному такому колективі знайдуться лідери, які своїм прикладом будуть налаштовувати на мотивацію та прояв зацікавленості більш слабких учнів. Задача вчителів полягала у грамотному розподіленні навчального матеріалу, дозуванні навантажень під час уроків, систематичному контролі, які зумовлюють успішність оволодіння ігровими діями у баскетболі.

Наш дидактичний мультимедійний засіб навчання школярів технічним діям з баскетболу ґрунтувався на методиці диференційованого навчання з дотриманням загально дидактичних принципів та застосуванням доступних форм фізичного виховання [1, с. 145].

Для покращення навчання на всіх етапах нами було розроблено мультимедійний дидактичний засіб (МДЗ), електронний підручник «Баскетбол у середній школі», який включає навчальний матеріал з баскетболу для учнів 5 – 9 класів (Рис.1).

МДЗ включає в себе навчальний матеріал основних технічних дій з баскетболу на етапі початкової підготовки для учнів закладів загальної середньої освіти. Дидактичний наглядний посібник відрізняється яскравою наочністю, коментарями до слайдів та можливістю керування відеоматеріалом. Використання даного мультимедійного засобу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти дає змогу формувати у школярів образне уявлення того чи іншого технічного елемента, його візуальне сприйняття та, як наслідок, – подальше точне відтворення технічної дії. МДЗ сприяє запобіганню багатьох помилок в учнів, які можуть виникати при неправильному сприйнятті, показі елемента та його відтворенні.

Електронний підручник «Баскетбол у середній школі» представляє собою мультимедійну презентацію (рекомендовано для перегляду через MicrosoftPowerPoint 2010) з інтерактивним змістом, що дозволяє вільно переміщуватись по навчальному матеріалу.

На рисунку 2 показано інтерактивний зміст підручника, тобто гіпермедійний каталог відео фрагментів ігрових дій, які належать до навчального матеріалу розділу «Баскетбол» програми з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів.

Натискаючи на потрібне гіперпосилання ми викликаємо появу окремого слайду (послідовності слайдів), де присутні два поля: ліве – відео фрагмент, праве – інформаційне (рис. 2).

У лівому полі мультимедійного слайду можна спостерігати підготовлений відео фрагмент (застосовано ефекти сповільнення та відео монтажу), де представлено зразки еталонної техніки баскетболу. Користувачеві пропонується уважно

вивчити поданий відеоматеріал, а також надається можливість під час перегляду за допомогою кнопок керування зупинити трансляцію чи переміщуватись по шкалі часу задля повторного перегляду (аналізу) того чи іншого елемента ігрової техніки. При керуванні процесом демонстрації відеоматеріалу вчитель фізичної культури може роздільнювати кожний елемент технічної дії на складові, деталізувати роботу всіх біоланцюгів гравця, вказувати на помилки та здійснювати їх корекцію (рис. 3).

Праве поле мультимедійного слайду електронного підручника являє собою теоретичну інформацію, яка характеризує продемонстрований за допомогою відео елемент ігрової техніки.

Таким чином, метою розробки мультимедійного дидактичного засобу є вдосконалення освітнього процесу з фізичної культури на уроках з баскетболу шляхом забезпечення процесу наглядності, що суттєво підвищує ефективність сприйняття інформації, прискорює засвоєння учнями навчального матеріалу та підвищує мотивацію до занять.

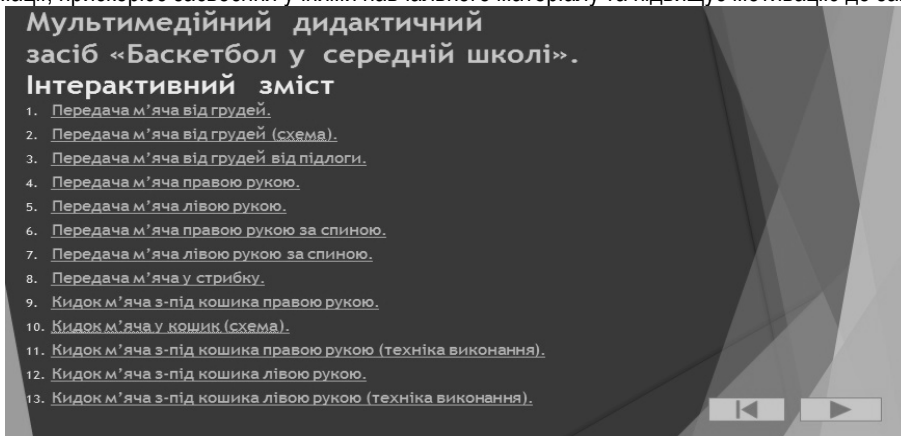


Рис. 1. Інтерактивний зміст електронного підручника

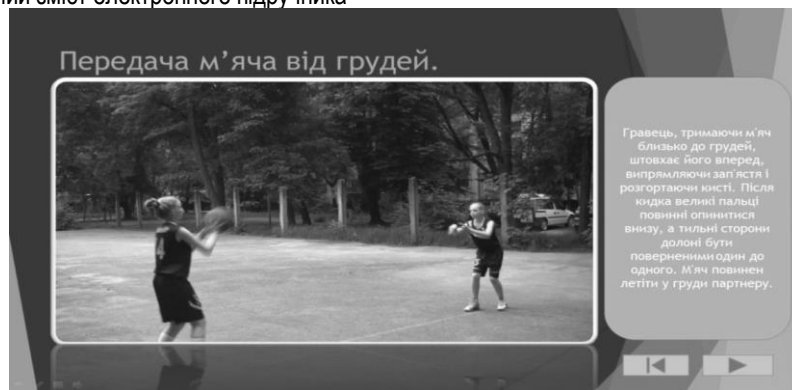


Рис. 2. Демонстрація відео фрагмента та його інформаційний супровід



Даний електронний підручник може успішно використовуватися на уроках фізичної культури під час навчання ігрових дій у баскетболі учнівської молоді; під час проведення секційних занять з баскетболу в школі; для підвищення рівня кваліфікації вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Висновки. Розроблений нами мультимедійний дидактичний засіб «Баскетбол у середній школі» включає в себе засоби, методи та педагогічні умови, які дають можливість більш швидко та краще навчити дітей як основних ігрових дій у баскетболі, так і даної гри в цілому.

Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Арефьев. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Володін Є. Шляхи поліпшення рівня технічної підготовленості в шкільних секціях з баскетболу / Є. Володін, А. Рибкін, М. Береговий // зб. наук. праць за мат. III Всеук. наук.-практ. конф. – Херсон, 2005. – С. 51–55.
3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
4. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самостійної роботи зі спортивних ігор : навч. посіб. / В. І. Наумчук. – Тернопіль : Астол, 2010. – 160 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. – Київ, 2017. – 418 с.
6. Тимошенко О. В., Марущак М. О. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. – науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97)18. – с. 544 – 548.

References

1. Arefiev V. G. (2010) "Fundamentals of the theory and methodology of physical education". Kiev : National Pedagogical Dragomanov University. 268 p.
2. Volodin E., Rybkin A., Beregovoy M. (2005) "Ways to improve the level of technical preparedness in the school sections of basketball". Collection of scientific works on the materials of the III All-Ukrainian scientific and practical conference. Kherson. P. 51 – 55.
3. Kachan O. A. (2017) "Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions". Educational manual. Slavyansk : Origins. 138 p.
4. Naumchuk V. I. (2010) "Professional training of future teachers of physical culture for independent work on sports games: teaching". Manual. Ternopil : Astol. 160 p.
5. Educational program for physical education for general educational institutions 5 – 9 classes (approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 23.10.2017 number 1407). Kiev. 418 p.
6. Tymoshenko O. V., Maruschak M. O. (2018) "Use of information and communication technologies in the process of physical education of students and students". Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Kiev. Issue 3K (97) 18. Pp. 544 – 548.

Лаврентьев О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Сергієнко Ю.П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Гулай В.С.

Заступник директора з виховної роботи Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БІГУ

В роботі розглядаються питання щодо формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу. Для визначення фізичної підготовленості, студентів різних курсів, використовували 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Купером. В дослідженні прийняло участь 178 чоловік з яких 54 дівчини та 124 хлопця з різних курсів навчання. Дослідження проводились протягом трьох тижнів навчання і було розділене на 2 етапи: 1 – підготовчий (двохтижневий фізичні заняття у розділі бігові вправи), 2 – контрольне вимірювання виконувалось протягом тижня, за розкладом навчальних занять.

Ключові слова: фізичне навантаження, студентська молодь, біг, вправи, тест Купера.

Лаврентьев А.Н., Сергиенко Ю.П., Гулай В.С. "Формирование физической нагрузки студенческой молодежи средствами бега". В работе рассматриваются вопросы формирования физической нагрузки студенческой молодежи средствами бега. Для определения физической подготовленности, студентов различных курсов, использовали 12-минутный тест ходьбы и бега по Куперу. В исследовании приняло участие 178 человек из которых 54 девушки и 124 юноши из разных курсов обучения. Исследования проводились в течение трех недель обучения и было разделено на 2 этапа: 1 – подготовительный (двухнедельные физические занятия в разделе беговых упражнений), 2 – контрольные измерения выполнялись в течение недели, во время учебных занятий.

Ключевые слова: физическая нагрузка, студенческая молодежь, бег, упражнения, тест Купера.

Lavrentiev A., Sergienko Y., Gylay V. "The formation of the physical load of student youth by running". The work deals with the formation of the student's physical activity with means of running. We drew attention to running on medium distances, in our study. As running in the middle distances is one of the most interesting and popular types of competitions in athletics, and every year it is becoming more widespread. The difference in running on medium distances is that athletes cross the distance not on their paths (except for the starting line in running at 600 or 800 m.), But in the general group. To determine physical levels of students in different courses, used a 12-minute walk test and run for Cooper. The study involved 178 people, of which 54 female and 124 boys from different courses. If the distribution by courses: the first one was attended by 103 people, of which female (n = 39), man (n = 64), in the second course, 25 people, including female (n = 5), man (n = 20), third 25 of whom are female (n = 5), man (n = 20) and the fourth of 25 people including female (n = 5), man (n = 20). The age of the participants in the study varies from 17 to 21 years.

The research was conducted during three weeks of training and was divided into 2 stages: 1 - preparatory (two weeks physical exercises in the section of exercises), 2 - control measurement was carried out within a week, according to the schedule of training sessions.

According to the results of the study, it was found that all participants of the test Cooper fulfilled the task. According to the results of the testing of man, it was found that 72.58% completed the test well, 20.16% for good, and the rest 7.26% for satisfactory. And the female had the following test results, where 72.22% completed the test well, 18.52% for good, and the rest for 9.26% for satisfactory.

It is known that athletics are of good health because they are carried out in the fresh air. The exercises involve all major muscle groups, all motor qualities develop. Athletics exercises (running) allow to purposefully act on the functioning of organs and systems of the human body.

Athletics training creates knowledge, skills and skills that contribute to a qualitative improvement in preparation for work. Athletics has a great practical significance, solves the issues of health, educational and educational tasks that contribute to the formation of a harmoniously developed personality. It should be emphasized that during regular sessions there are shifts in the nervous system (development of 20 more precise mechanisms of the coordinated functions of the analyzer systems, improvement of perception, as well as short and long-term memory). Since the main athletic exercises, which are recommended for the strengthening of health, is running.

Keywords: physical activity, student youth, running, exercises, test of Cooper.

Постановка проблеми. На даний час, проблема фізичного розвитку, має велику актуальність, враховуючи те, що соціально-економічні мотиви в Україні не завжди відповідають нормі. За підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують понад 100 млн людей середнього й літнього віку також активно в цьому приймає участь і студентська молодь. Будь-кому віці біг служить засобом підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я і профілактики деяких захворювань, засобом активного відпочинку [9].

Швидкість бігу залежить від двох чинників – частоти і довжину кроків, які знаходяться в тісному взаємозв'язку: збільшення одного показника, як правило, призводить до зниження іншого. Одні спортсмени (учасники бігових стартів) регулюють швидкість, переважно збільшуючи частоту кроків при відносному збереженні довжини кроків. Інші регулюють швидкість за рахунок довжини кроків. До третьої категорії відносяться спортсмени, які залежно від умов, під час змагання, можуть регулювати швидкість бігу. В нашому дослідженні ми звернули увагу на біг на середні дистанції так як дана дистанція на нашу думку підійде для студентської молоді найбільш. Біг на середні дистанції характеризується прагненням до швидкого досягнення змагальної швидкості, підтримки її в процесі бігу по дистанції й створення передумов для збільшення швидкості на фініше. Взагалі біг на середні дистанції є одним з найбільш цікавих і популярних видів змагань з легкої атлетики та з кожним роком набуває все більшого поширення. Відмінність бігу на середні дистанції є те, що спортсмени долають дистанцію не по своїх доріжках (крім стартового відрізка в біг на 600 або 800 м.), а в загальній групі [4, с.59].

Тому великий об'єм навантаження на фізичний розвиток студентської молоді виконують викладачі фізичного виховання (формують любов до занять фізичними вправами та бігу) будь якого навчального закладу України та світу.

Аналіз літературних джерел. Головним фактором успіху в бігу на середні дистанції є швидкість, яка визначається довжиною і частотою кроків. Під час втоми спочатку скорочується довжина кроків, а потім знижується їх темп (частота). Кожний спортсмен (учасник забігу) має оптимальну довжину кроку для даної швидкості. Це залежить від довжини ніг, сили м'язів та рухомості в суглобах. Довжина і частота кроків залежить також від умов бігу (напрямок вітру тощо), ступеню втоми, тактики бігу, рівня готовності та інше. Для підготовлених спортсменів (учасників) на середні дистанції довжина кроку знаходиться в межах 185-210 см [8].

Для оздоровчих занять бігом не потрібно спеціально обладнаних місць, не обов'язково мати спеціальну підготованість. Тривалий, рівномірний біг – один з найкращих вправ для тренування серцевого м'яза і судин, покращення обмінних процесів в організмі. Під час бігу з достатньою інтенсивністю (швидкістю) можна домогтися значного збільшення частоти серцевих скорочень і частоти дихання, а тим самим й істотного впливу на серцево-судинну і дихальну системи. Збільшення тривалості і швидкості пересування буде залежати від стану здоров'я і фізичної підготованості (тренуваності) особи.

Оздоровчі заняття прискороною ходьбою і тривалим повільним бігом успішно застосовуються для профілактики й лікування багатьох захворювань. Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження. Недостатність рухів у сучасної людини призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушення кровопостачання тканин.

Фізичні навантаження засобом бігу відкривають природний канал спалювання зайвих калорій і нормалізують вміст «позаштатних» енергоносіїв. Він дозволяє домогтися розумного сполучення між навантаженням на серцево-судинну систему й спалюванням калорій, тобто досить ефективно спалює зайві калорії, не перевантажуючи серцево-судинну систему.

Під час бігу витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал/год. Чим більше вага бігуна, тим більшою є витрата енергії. Завдяки активізації жирового обміну, біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла.

Біг підсилює обмін речовин, сприяє утилізації («спалюванню») старих структур організму, які не працюють, й заміні їх новими, чим омолоджує організм.

Систематичні заняття бігом значно поліпшують стан нервової системи. Поліпшуються зір і слух, емоційний стан, зростає об'єм легенів, значно підвищуються розумові можливості й ліпше запам'ятовується отримана інформація. При правильно дозованому бігу відбувається гармонічна багаторівнева природна стимуляція захисних систем організму. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й наймасовішим.

Погіршення здоров'я, збільшення кількості й тяжкості захворювань, способи їх профілактики викликає занепокоєння всього людства. В Україні удосконалюється розроблена методика використання бігу й ходьби з лікувальною метою. Повільна ходьба рекомендується хворим, що видужують після інфаркту міокарда або страждають від вираженої стенокардії. Дозована ходьба й теренкур (один з методів лікування, який використовується в санаторно-курортній галузі). Він передбачає дозовані фізичні навантаження на тіло людини шляхом пішохідних прогулянок, підйомів і спусків в гористій місцевості по спеціально підготовленим і розміченим маршрутах. Активно сприяє розвитку витривалості, допомагає поліпшенню роботи серцево-судинної системи і органів дихання, також активно стимулює обмін речовин в організмі, допомагає стабілізувати нервову активність. Теренкур зазвичай призначається лікарем і проводиться під його наглядом. В даний час термін теренкур найчастіше застосовується для називання прокладених маршрутів (прокладених спеціально), які в свою чергу призначаються для лікувальної ходьби.

Впродовж останніх років НПК Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації та кафедрою спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки та розроблено та запроваджено певні кроки щодо регулювання активної життєвої позиції молодого покоління, оприлюднено у роботах: проблеми формування здорового способу життя у курсантів та студентів [1,2], рухова активність [3], фізична підготовка жінок під час проходження служби [5].

Також звертали увагу на дослідження провідних науковців різних країн світу в даному напрямі. Організація вільного часу дітей, студентської молоді, різних груп населення займались науковці (А. Мартик, І. Олійник, К. Єрусалимець, С. Савчук, В. Ковальчу; Н. Цимбалюк). Особливості впливу середовища в якому виховується людина належать роботи (Д. Пуцятю, Т. Шчебак). Рекреаційно-оздоровча направленість розглядається в роботі (Л. Карпова). Рухова активність як засіб здорового способу життя у роботах (О. Жданова, Я. Чеховська).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841).

Актуальність теми полягає у тому, що недостатня рухова активність приводить до порушення нормального функціонування організму. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з нестачею рухової активності, як серед людства взагалі так і серед студентства зокрема.

Мета статті (постановка завдань). Організація рухової активності студентської молоді засобами бігу та адаптацію їх до фізичних навантажень.

Завдання дослідження:

1. Дати характеристику біговим вправам на середні дистанції.
2. Провести аналіз щодо залучення студентської молоді до бігових вправ.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури, методи математичної статистики та власні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що заняття легкою атлетикою мають оздоровче значення, бо проводяться на свіжому повітрі. У виконанні вправ беруть участь усі основні групи м'язів, розвиваються всі рухові якості. Легкоатлетичні вправи (біг) дають змогу цілеспрямовано діяти на функціонування органів і систем організму людини.

Під час занять легкою атлетикою формуються знання, уміння й навички, що сприяють якісному підвищенню підготовки до праці. Легка атлетика має велике прикладне значення, вирішує питання оздоровчих, освітніх та виховних завдань, що сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості. Так як основними легкоатлетичними вправами, які рекомендують для укріплення здоров'я, виступає біг.

Тому для визначення фізичної підготовленості студентів різних курсів використовували 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Кулером [7, с.192-194]. Контрольне вимірювання відбулось 10 квітня 2019 року. Підготовка до старту, розпочалась з 25 березня 2019 року.

В дослідженні прийняло участь 178 чоловік з яких 54 дівчини та 124 хлопців з різних курсів навчання. Якщо розподіли по курсам: на першому прийняли участь 103 учасника, з яких дівчат (n= 39), хлопців (n=64), на другому курсі 25 чоловік, з яких дівчата (n= 5), хлопці (n=20), на третьому 25 чоловік, з яких дівчата (n= 5), хлопці (n=20) та на четвертому 25 чоловік, з яких дівчата (n= 5), хлопці (n=20). Вік досліджуваних коливається 17-21 року.

За результатами дослідження встановлено, що всі учасники тесту Кулера виконали завдання. В таблиці 1 вказані результати тестування хлопців, де 72,58% виконали тест відмінно, 20,16% добре, а решта 7,26% задовільно.

Таблиця 1

Відстань	Курси			
	1	2	3	4
2750 м. і більше	35	17	20	18
2500 м. - 2749 м.	21	3	-	1
2200 м. - 2499 м.	8	-	-	1
Не виконали умови тесту	0	0	0	0
Всього прийняло участь	124			

В таблиці 2 вказані результати тестування дівчат, де 72,22% виконали тест відмінно, 18,52% добре, а решта 9,26% задовільно.

Таблиця 2

Відстань	Курси			
	1	2	3	4
2300 м. і більше	24	5	5	5
2100 м. - 2299 м.	10	-	-	-
1900 м. - 2099 м.	5	-	-	-
Не виконали умови тесту	0	0	0	0
Всього прийняло участь	54			

Адаптація м'язів до бігових навантажень пов'язується, передусім, зі змінами у складі м'язових волокон. Спостерігається так само збільшення їхнього числа. У результаті занять бігом поліпшується рухливість у суглобах, зміцнюються зв'язки й сухожилля, підвищується виділення енергії.

Висновок. Фізичне навантаження засобами бігу, та його інтенсивність треба визначати специфікою навчання студентів, станом їх здоров'я. Навантаження повинні мати оздоровчий ефект або доступний режим виконання вправи. Гранична межа – індивідуальна. Проводити регулярні заняття з бігу, які будуть сприяти позитивним змінам ЦНС, що поліпшить діяльності всіх органів та систем організму.

За результатами дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді (з числа хто приймав участь у тестуванні) знаходиться на належному рівні.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у пошуку і створенні нових програм щодо вирішення проблем формування здорової нації та студентської молоді, які б відповідали вимогам: доступності, практичності та об'єктивності.

Література

1. Буток О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення / О.В. Буток, О.В. Малиш // Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 129 Т.3 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2015. - С. 42-45.
2. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості / В.С. Гулай, А.В. Серветник// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 13(40) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 64-69.
3. Лаврентьев О.М. Рухова активність запорука здорового способу життя / О.М. Лаврентьев, О.В. Буток, О.А. Сокол // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.
4. Лаврентьев О.М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції / О.М. Лаврентьев, О.В. Пристінський, О.В. Якименко, Ю.О. Лаврентьева// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(65)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 80-83.
5. Лаврентьев А.Н. Актуальные проблемы физической подготовки женщин в правоохранительных органах Украины/ А.Н. Лаврентьев, Е.В. Буток, А.В. Дашковська // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31) 13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 74-79.
6. Терещенко В.І. Легка атлетика: методика викладання: [навч. посіб]/ В.І. Терещенко. – Буча : ПВНЗ «УГІ», 2016. – 398 с.
7. Чижик В.В., Дуднік О.К. Методи дослідження у фізичному вихованні: навч.посіб.для студ./ В.В. Чижик, О.К. Дуднік.- Біла Церква: 2013 - 241 с.
8. repository.ldufk.edu.ua:8080/.../ХАРАКТЕРИСТИКА%20В...eprints.kname.edu.ua/.../2010_печ._278М_Біг_на_середні

Reference

1. Butok O.V. Malyshev O.V. (2015) "Problems of formation of a healthy way of life among law-enforcement cadets and ways of their solution ". Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. T.G. Shevchenko Vip. 129 T.3 [Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport]. - Chernihiv, pp. 42-45.

2. Gulay V.S., Servetnik A.V. (2013) "Fundamentals of healthy lifestyle students as a factor in the comprehensive development of personality ". Scientific Journal of the Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sports / Issue 13 (40), pp. 64-69.
3. Lavrentiev O. M, Butok O.V, Sokil O.A. (2017) "Motor activity guarantee of a healthy lifestyle". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 4(85)17, pp. 65-68.
4. Lavrentiev O.M, Pristinsky O.V, Yakimenko O.V., Lavrentiev U.O. (2015) "Analysis of sports-mass work at the Tax Militia Faculty ". Scientific Journal of the series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport / Issue 10 (65) 15, pp. 80-83.
5. Lavrentiev A.N, Butok O.V, Dashkovskaya A.V. (2013) "Actual problems of physical training of women in law enforcement bodies of Ukraine". Scientific Journal series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport / Issue 3 (31) 13, pp. 74-79.
6. Tereshchenko V.I. (2016) "Track and field athletics: Teaching method: [curriculum. manual] " / VI Tereshchenko. – Bucha. -398 p.
7. Chizhik V.V. (2013) "Methods of research in physical education: for students. For a student" / V.V. Chizhik, O.K. Dudnik. - Belaya Tserkov. - 241 p.
8. repository.ldufk.edu.ua:8080/.../ХАРАКТЕРИСТИКА%20В...
9. eprints.kname.edu.ua/.../2010_печ._278М_Бір_на_середні_...

Мазена М. А.

доктор медичних наук, професор

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

Україна;

Орфін А. Я.

аспірант

КНП ЛОР «Львівська обласна інфекційна клінічна лікарня», м. Львів, Україна.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БУДОВУ ТІЛА ХВОРИХ НА ВІЛ/СНІД

У клініці ВІЛ/СНІДу на фоні наростання вірусного навантаження закономірною є зміна розподілу жирової та м'язової тканин. Передбачалось, що фізична активність у пацієнтів з ВІЛ/СНІДом може покращити ці зміни. **Мета.** Дослідити на основі літературних джерел вплив фізичної активності на будову тіла хворих на ВІЛ/СНІД. **Матеріал і методи.** Проведено пошук доказової наукової літератури у електронних базах даних всесвітньої мережі Інтернет. До аналізу включили ті роботи, в яких дослідники вивчали вплив ФА саме на будову тіла. **Результати.** Фізична активність має позитивний вплив на будову тіла у ВІЛ-інфікованих пацієнтів. Фізична активність у вигляді анаеробних вправ більшою мірою впливає на збільшення м'язової маси, обводів плеча та стегна, збільшує м'язову силу. Аеробні вправи – зменшують відсоток жиру, та масу тіла за рахунок жирової тканини, зменшують індекс маси тіла та обвід талії. Найефективнішою визнана комбінована фізична активність, коли поєднуються анаеробні та аеробні вправи. **Висновки.** Проведений аналіз літературних джерел стосовно ефективності ФА у ВІЛ-інфікованих пацієнтів показав, що існує позитивний вплив ФА у них на будову тіла. Питання про тривалість, тип вправ, інтенсивність тренувань до кінця невивчене. Дані, які наводяться різними авторами, є суперечливими та неоднозначними. З результатів аналізу випливає необхідність додаткових досліджень для розробки клінічного протоколу, який би ґрунтувався на свідомому процесі прийняття рішень фізичними терапевтами для вибору засобів та методів фізичної терапії пацієнтів з ВІЛ.

Ключові слова: ВІЛ/СНІД, фізична активність, анаеробні вправи, аеробні вправи, будова тіла.

Мазена Марія Андреевна, Орфін Андрей Ярославович. Влияние физической активности на строение тела у больных ВИЧ/СПИД. В клинике ВИЧ/СПИДа на фоне нарастания вирусной нагрузки закономерно происходит изменение распределения жировой и мышечной тканей. Предполагалось, что физическая активность у пациентов с ВИЧ/СПИДом может улучшить эти изменения. **Цель.** Исследовать на основе литературных источников влияние физической активности на строение тела больных ВИЧ / СПИД. **Материал и методы.** Проведен поиск доказательной научной литературы в электронных базах данных всемирной сети интернет, в анализ включили те работы, в которых исследователи изучали влияние ФА на строение тела. **Результаты.** Физическая активность оказывает положительное влияние на строение тела у ВИЧ-инфицированных пациентов. Физическая активность в виде анаэробных упражнений в большей степени влияет на увеличение мышечной массы, обводов плеча и бедра, увеличивает мышечную силу. Аэробные упражнения уменьшают процент жира, и массу тела за счет жировой ткани, уменьшают индекс массы тела и окружность талии. Эффективной может быть комбинированная физическая активность, когда сочетаются анаэробные и аэробные упражнения. **Выводы.** Проведенный анализ литературных источников касательно эффективности ФА у ВИЧ-инфицированных пациентов показал, что существует положительное влияние ФА у них на строение тела. Вопрос о продолжительности, тип упражнений, интенсивность тренировок до конца неизучен. Данные исследований разных авторов противоречивы и неоднозначны. Из результатов анализа следует необходимость дополнительных исследований для разработки клинического протокола, который бы основывался на сознательном процессе принятия решений физическими терапевтами для выбора средств и методов физической терапии пациентов с ВИЧ.

Ключевые слова: ВИЧ/СПИД, физическая активность, анаэробные упражнения, аэробные упражнения, строение тела.

Mazepa M., Orfin A. Investigate the influence of physical activity on the structure of the body, respiratory and cardiovascular systems in patients with HIV / AIDS. In the HIV / AIDS clinic, against the backdrop of an increase in viral load, a change in the distribution of fat and muscle tissue is logical. It was suggested that physical activity in patients with HIV / AIDS could improve these changes.

Purpose. To study on the basis of literary sources the influence of physical activity on the structure of the body of patients with HIV / AIDS. **Methods.** The search of evidentiary scientific literature in electronic databases of the World Wide Web has been included in the analysis to include those works in which researchers studied the influence of the FA on the structure of the body.

Results. Physical activity has a positive effect on the structure of the body in HIV-infected patients. Physical activity in the form of anaerobic exercises to a greater extent affects the increase in muscle mass, shoulder and hip circumferences. It also increases muscle strength. Anaerobic exercises - reduce the percentage of fat, and body weight due to adipose tissue, reduce body mass index and waist circumference. Combined physical activity can be most effective when combined with anaerobic and aerobic exercises. **Conclusions.** An analysis of literary sources regarding the efficacy of FA in HIV-infected patients has shown that there is a positive effect of FA on body structure in HIV-infected patients. The question of the duration, type of exercise, intensity of training to the end is unexplored. The data that exists is controversial and ambiguous. From the results of the analysis, there is a need for additional research to develop a clinical protocol that would be based on a conscious decision-making process by physical therapists to choose the means and methods of physical therapy for HIV patients.

Key words: HIV/AIDS, physical activity, anaerobic exercise, aerobic exercise, body structure.

Постановка проблеми. Фізична активність (ФА) визнана ефективною стратегією для сповільнення процесу старіння та зниження ризику розвитку хронічних захворювань у загальній популяції [16]. Цілком логічно допустити, що фізична активність і у пацієнтів з ВІЛ/СНІДом може призвести до аналогічних ефектів.

Департамент здоров'я та соціальної політики США (2018) рекомендує дорослим проводити принаймні від 150 хвилин (2 години 30 хвилин) до 300 хвилин (5 годин) на тиждень середньої інтенсивності або від 75 хвилин (1 година 15 хвилин) до 150 хвилин (2 години 30 хвилин) на тиждень високої інтенсивності фізичної активності, або еквівалентне поєднання середньої та інтенсивної аеробної фізичної активності [16].

Традиційно ФА поділяють на три типи терапевтичних вправ: аеробні вправи спрямовані на підвищення частоти дихання та серцевих скорочень та зміцнення серця і легень (наприклад швидка ходьба, біг, веслування, плавання або їзда на велосипеді); анаеробні вправи для зміцнення м'язової системи (наприклад підняття ваги або вправи в яких використовується власна маса тіла); поєднання аеробних та анаеробних вправ у межах одного заняття.

Аналіз літературних джерел. Проведено пошук доказової наукової літератури у електронних базах даних всесвітньої мережі інтернет (PubMed, Wiley, Semantic scholar, CochraneLibrary, Embassy, PRAgo.org.au). Ключові слова підбирали за принципом PICO (Patient or population – пацієнт або популяція, Intervention – втручання, Comparison – порівняння, Outcomes – результати). Предметом даного дослідження були системні огляди, мета-аналізи та оригінальні дослідження, що присвячені впливу ФА на будову тіла хворих на ВІЛ/СНІД.

Мета дослідження. Дослідити вплив фізичної активності на будову тіла хворих на ВІЛ/СНІД.

Виклад основного матеріалу дослідження. Провівши аналіз літературних джерел нами встановлені наступні тенденції; у клініці ВІЛ/СНІДу, на фоні наростання вірусного навантаження, закономірною є зміна будови тіла, а саме розподілу жирової та м'язової тканин [11]. Дослідники вивчали вплив ФА у вигляді аеробних та анаеробних вправ у хворих на ВІЛ/СНІД. Виявлено позитивний вплив вправ з додатковою вагою чи вагою власного тіла, у вигляді зниження маси тіла за рахунок жиру в середньому на 8% та збільшення м'язової маси [10]. В іншому дослідженні, обстеживши 469 ВІЛ-інфікованих пацієнтів, після виконання анаеробних вправ констатовано збільшення маса тіла за рахунок м'язової тканини, відзначено збільшення обводу плеча та стегна [3]. Анаеробні вправи сприяють збільшенню м'язової сили, про що свідчить збільшення піднятої ваги та повторів під час виконання вправ. Особливо добре ця тенденція простежувалася з боку біцепса плеча, найширшого м'яза спини, грудних м'язів та чотириголового м'яза стегна. Паралельно зі збільшенням сили змінювалися антропометричні параметри. Збільшувалися обводи плеча, стегна та гомілки. Разом з тим зменшувалися візуальні прояви виснаження чи кахексії. Вони змінювалися приростом певної мускулатури: передньої черевної стінки, біцепса плеча та чотириголового м'яза стегна [13]. Незначний приріст м'язової маси виявлено під час обстеження пацієнтів з ВІЛ інфекцією на стадії СНІДу, після виконання анаеробних вправ. Дослідники пояснюють малий приріст м'язової маси тим, що більшість пацієнтів залучених до дослідження мали яскраво виражені прояви синдрому виснаження, дехто навіть тяжку кахексію. Ймовірно причиною виснаження вважається тривалість хвороби та відсутність антиретровірусної терапії у схемі лікування [9]. Ще одна група дослідників помітила незначну м'язову гіпертрофію у ВІЛ-позитивних пацієнтів після виконання анаеробних вправ з вагою власного тіла чи додатковою вагою. [6]

У людей, що живуть з ВІЛ, а також в разі наявності хронічних хвороб, важливим є підтримання м'язової маси на належному рівні, для збереження м'язової трофіки та покращення функціонального стану. Проведено дослідження впливу фізичної активності, а саме анаеробних вправ з використанням добавки креатину моногідрат на розмір, силу та функцію м'язів у ВІЛ-інфікованих пацієнтів. Дослідження тривало 14 тижнів, і було плацебо контрольованим (20 пацієнтів отримували креатинін і 20 пацієнтів – плацебо). Дослідження починалося з навантажувальної дози 20 г/день протягом п'яти днів. Потім доза становило 4,8 г/добу. Було виявлено, що максимальна сила одного повторення збільшилася у всіх групах м'язів, проте

величина цього збільшення не була більшою при додаванні креатину. У жодній з досліджуваних груп ніякого впливу на будову тіла не спостерігалось. Таким чином було зроблено висновок, що креатин не покращує досліджуваних параметрів, однак анаеробні вправи мають позитивний вплив на функціональні показники м'язів та збільшують м'язову силу [18].

Вивчаючи вплив чотири місячного протоколу анаеробних вправ на будову тіла та ліпідний обмін у 19 ВІЛ-інфікованих пацієнтів було використано метод комп'ютерної томографії. Оцінювали динаміку рівнів абдомінальної жирової тканини, вісцеральної жирової тканини та товщину шкірної складки. Аналіз результатів виявив значне зменшення товщини шкірної складки. Тому дослідники пропонують використання анаеробних вправ для оптимізації розподілу жирової тканини [8].

У дослідженні де було вивчено вплив фізичної активності на будову тіла у 89 ВІЛ-інфікованих пацієнтів які приймали антиретровірусну терапію зафіксовано значне збільшення м'язової сили верхніх кінцівок та нижніх кінцівок. Такі результати були після виконання анаеробних вправ протягом 12 місяців [1].

Анаеробні вправи протягом 12 тижні є причиною таких змін у будові тіла як зниження загальної маси тіла, зниження маси тіла за рахунок жиру та зниження відсотку жиру. Такі висновки зробили дослідники під керівництвом H.R. Zanetti, оцінюючи результати анаеробних вправ у тридцяти пацієнтів з ВІЛ-позитивним статусом та на фоні прийому антиретровірусної терапії. Обов'язковою умовою для включення у дослідження була відсутність опортуністичних інфекцій. Тому можна припустити, що пацієнти не мали IV клінічної стадії ВІЛ, тобто СНІДу [19].

У пацієнтів з ВІЛ-позитивним статусом та проявами синдрому виснаження (зменшення маси тіла на 10% і більше) анаеробні вправи, за досить короткий період часу, збільшують масу тіла як м'язову так і за рахунок жиру. За вісім тижнів збільшення фізичної активності за рахунок анаеробних вправ приріст загальної маси тіла склав 3,9 кг., а жиру – 0,95 кг. [18].

R. Poto et al. не помітили значних змін у будові тіла під час виконання анаеробних вправ. Проте незначно збільшилася м'язова сила. Причому результати були кращими у групі де фізична активність тривала більше 12 тижнів [12].

Grace JM та співав. застосували протокол анаеробних вправ у 21 пацієнта з ВІЛ, середній вік яких був 39 років і тривалість інфекції 6,4 років, тривалість дослідження склала вісім тижнів. За цей час виявлено зменшення маси тіла за рахунок жиру та зменшення відсотку підшкірного жиру, однак значної м'язової гіпертрофії не виявили. Дослідники припускають, що відсутність збільшення м'язових об'ємів можливо зумовлена малою тривалістю дослідження [5].

Узагальнення результатів численних досліджень впливу фізичної активності у вигляді анаеробних вправ на будову тіла у ВІЛ-позитивних пацієнтів можна констатувати, що чітко простежується їх позитивний вплив. Основні точки прикладення анаеробних вправ - це збільшення м'язової маси та сили, збільшення обводів плеча та стегна.

У відібраних нами літературних джерелах також вивчався вплив аеробних вправ на будову тіла у ВІЛ-позитивних пацієнтів. Так автори дослідили вплив аеробних вправ у 16 пацієнтів з позитивним ВІЛ статусом віком більш ніж 55 років. Вправи виконували у помірній та високій інтенсивності. Результатом було незначне зменшення підшкірного жиру в групі де вправи виконували з високою інтенсивністю. [11].

Інше дослідження суперечить наведеному вище. Дослідники зробили висновок про значне зменшення обводу талії, відсотку підшкірного жиру та індексу маси тіла [9].

J.M. Grease у своєму дослідженні виявив зменшення відсотку жиру в ділянці живота і стегон, зниження маси тіла за рахунок жирової тканини. До того ж зафіксовано помірну гіпертрофію м'язів нижніх кінцівок. [6].

Більшість дослідників виявили вплив аеробних вправ в основному на розподіл жирової тканини, індекс маси тіла та обвід талії. Їхні висновки сходяться у тому, що після збільшення фізичної активності за рахунок аеробних вправ зменшується відсоток жирової тканини та абдомінального жиру, зменшується індекс маси тіла та обвід талії. [1,3,8,10,18,19].

У двох дослідженнях вивчався вплив поєднання анаеробних та аеробних вправ [4,7].

До першого дослідження було залучено десять ВІЛ-інфікованих пацієнтів, які отримували антиретровірусну терапію. Вони виконували комбінацію анаеробних та аеробних вправ протягом 20 тижнів, тричі на тиждень. Одне тренування тривало 60 хвилин зі середньою інтенсивністю. Таким чином у підсумку виявлено зниження індексу маси тіла, маси тіла за рахунок підшкірного жиру. Збільшився об'єм стегна, та сили м'язів нижніх кінцівок, триголового м'язу плеча, та м'язів передпліччя [4].

В іншому дослідженні метою його проведення було вивчення впливу 16 тижневої програми поєднання анаеробних та аеробних вправ на будову тіла. П'ятдесят вісім ВІЛ-інфікованих пацієнтів були рандомізовані у тренувальну групу та контрольну групу. На одному тренуванні виконувалися як анаеробні так і аеробні вправи. Частота тренувань склала три рази на тиждень. Предметом вивчення були: обвід талії, маса тіла, відсоток та загальна маса жиру. Дана програма комбінованої фізичної активності була ефективною для зменшення жиру у різних ділянках тіла без зміни рівня ліпідів у плазмі крові. Констатовано також приріст м'язової маси та збільшення обводів плеча, стегна і гомілки [7].

Висновки:

1. Проведений аналіз літературних джерел стосовно ефективності ФА у ВІЛ-інфікованих пацієнтів показав, що існує позитивний вплив ФА на будову тіла ВІЛ-інфікованих пацієнтів.
2. Комбінована фізична активність (анаеробні вправи у поєднанні з аеробними) сприяють як зниженню індексу маси тіла та жирової тканини, так і м'язовій гіпертрофії.
3. Питання про тривалість, тип вправ, інтенсивність тренувань ВІЛ-інфікованих пацієнтів до кінця невивчене. Дані які існують є суперечливими та неоднозначними.

Перспективи подальших досліджень. З результатів аналізу випливає необхідність додаткових досліджень для розробки клінічного протоколу, який би ґрунтувався на свідомому процесі прийняття рішень фізичними терапевтами для вибору засобів та методів фізичної терапії пацієнтів з ВІЛ.

Література

1. D'Ettoire G., Ceccarelli G., Giustini N., Mastroianni C.M., Silvestri G., Vullo V. Taming HIV-related inflammation with physical activity: a matter of timing. *AIDS Res Hum Retroviruses*. 2014;30(10):936-44.
2. Fillipas S., Cherry C.L., Cicuttini F., Smirneos L., Holland A.E. The Effects of Exercise Training on Metabolic and Morphological Outcomes for People Living With HIV: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. *HIV Clinical Trials*. 2010;11(5):270-282.
3. Garcia A, Fraga G.A, Vieira R.C.Jr., Silva C.M., Trombeta J.C., Navalta J.W., Prestes J. et al. Effects of combined exercise training on immunological, physical and biochemical parameters in individuals with HIV/AIDS. *Journal of Sports Sciences* 2014;32(8):785-792.
4. Ghayomzadeh M., SeyedAlinaghi S., Shamsi M.M., Rezaei S., Earnest C.P., Akbarnejad S. Effect Of 8-Week of Hospital-Based Resistance Training Program on TCD4+ Cell Count and Anthropometric Characteristic of HIV Patients in Tehran, Iran: A Randomized Controlled Trial *Journal of Strength and Conditioning Research*. 33(4):1146-1155.
5. Grace JM, Semple SJ, Combrink S. Exercise therapy for human immunodeficiency virus/AIDS patients: Guidelines for clinical exercise therapists. *J Exerc Sci Fit*. 2015;13(1):49-56.
6. Guariglia D.A., Pedro R.E., Deminice R., Rosa F.T., Peres S.B., Franzói De Moraes S.M. Effect of combined training on body composition and metabolic variables in people living with HIV: A randomized clinical trial. *Cytokine*. 2018;111:505-510.
7. Jaggeers J.R., Jason R., Hand G.A. Health benefits of exercise for people living with HIV: a review of the literature. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2014;10(3):184-192
8. Jaggers J.R., Snead J.M., Felipe Lobelo R.L., Hand G.A., Dudgeon W.D., Prasad V.K. et al. Results of a nine-month home-based physical activity intervention for people living with HIV. *International Journal of Clinical Trials* 2016;3(3):106-119.
9. Malita F.M., Karelis A.D., Toma E., Rabasa-Lhoret R. Effects of different types of exercise on body composition and fat distribution in HIV-infected patients: a brief review. *Canadian Journal of Applied Physiology*. 2005;30(2): 233-45.
10. Oursler K.K., Sorkin J.D., Ryan A.S., Katzell L.I. A pilot randomized aerobic exercise trial in older HIV-infected men: Insights into strategies for successful aging with HIV. *PLoS One*. 2018;13(6):e0198855. Published 2018 Jun 12. doi:10.1371/journal.pone.0198855
11. Poton R., Polito M., Farinatti P. Effects of resistance training in HIV-infected patients: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Sports Sciences*. 2017; 35(24):2380-2389.
12. Pullen S., Gilman K., Hunt K., Lowery A., Rodriguez Vargas L., Rolle T., Tsoumas A. Physical therapy as adjunct treatment for people living with HIV/AIDS: an allied health perspective. 2014;43(2):e11-7.
13. Quigley A., O'Brien K., Parker R., MacKay-Lyons M. Exercise and cognitive function in people living with HIV: a scoping review. *Disabil Rehabil*. 2018;29:1-12.
14. Shah K.N., Majeed Z, Yoruk Y.B., Yang H., Hilton T.N., McMahon J.M. et al. Enhancing physical function in HIV-infected older adults: A randomized controlled clinical trial. *Health Psychol*. 2016;35(6):563-73.
15. U.S. Department of Health and Human Services. 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: Author; 2018.
16. Vaiyapuri Anandh, Ivor Peter D'S.A., Jagatheesan Alagesan, Rajendran K. Effect of progressive resistance training on functional capacity, quality of life and CD4 count in people with HIV/AIDS. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2014;2(4):626-30.
17. Vancampfort D., Mugisha J., Richards J., De Hert M., Lazzarotto A.R., Schuch F.B., Probst M. et al. Dropout from physical activity interventions in people living with HIV: a systematic review and meta-analysis. *AIDS Care* 2017;29(5):636-643.
18. Zanetti H.R., da Cruz L.G., Lourenço C.L., Ribeiro G.C., Ferreira de Jesus Leite M.A., Neves F.F. et al. Nonlinear resistance training enhances the lipid profile and reduces inflammation marker in people living with HIV: a randomized clinical trial. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016;13:765-770.

Матійчук В. І.
викладач

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ІНФОРМАЦІЙНО - ПРОПАГАНДИСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Сьогодні життя людини неможливо уявити без змін у соціальній сфері, головним орієнтиром якої є стан духовного, психічного і фізичного здоров'я. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту підкреслюється, що здоровий спосіб життя є чинником, що визначає довге активне життя, соціальне, біологічне й психічне благополуччя громадян [5]. Але останнім часом у більшості країн світу зростає чисельність людей з обмеженим станом здоров'я (інвалідів). Це пов'язано з тим, що ускладнюються процеси виробництва, збільшується кількість транспорту, виникають воєнні конфлікти, погіршується екологія та ін. Тому виникає потреба у розвитку та популяризації адаптивної фізичної культури, тобто фізичної культури, адаптованої до особливостей людей, що мають порушення у розвитку й обмежені фізичні можливості. Для таких людей адаптивна фізична культура є могутнім чинником соціалізації у суспільство.

Ключові слова: адаптивний спорт, фізична культура, розвиток, спортивний рух.

Матійчук В.И. Информационно - пропагандистская деятельность как фактор развития адаптивного спорта в Украине. Сегодня жизнь человека невозможно представить без изменений в социальной сфере, главным ориентиром которой является состояние духовного, психического и физического здоровья. В Национальной доктрине развития физической культуры и спорта подчеркивается, что здоровый образ жизни является фактором, определяющим долгую активную жизнь, социальное, биологическое и психическое благополучие граждан [5]. Но в последнее время в большинстве стран мира растет численность людей с ограниченным состоянием здоровья (инвалидов). Это связано с тем, что усложняются процессы производства, увеличивается количество транспорта, возникают военные конфликты, ухудшается экология и др. Поэтому возникает потребность в развитии и популяризации адаптивной физической культуры, то есть физической культуры, адаптированной к особенностям людей, имеющих нарушения в развитии и ограниченные физические возможности. Для людей адаптивная физическая культура является мощным фактором социализации в обществе.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая культура, развитие, спортивное движение.

Matiichuk V. Informational and propaganda activity as a factor of development of adaptive sport in Ukraine. Today, human life can not be imagined without changes in the social sphere, the main benchmark of which is the state of spiritual, mental and physical health. The National Doctrine of Physical Culture and Sports emphasizes that a healthy lifestyle is a factor that determines long active life, social, biological and mental well-being of citizens [5]. But recently, in most countries of the world, the number of people with a limited health status (people with disabilities) is increasing. This is due to the complicated production processes, the increase in the number of transport, military conflicts, the deterioration of the environment, etc. Therefore, there is a need for the development and popularization of adaptive physical culture, that is, physical culture, adapted to the peculiarities of people with developmental disabilities and limited physical abilities. For such people, adaptive physical culture is a powerful factor in socialization in society.

Key words: adaptive sport, physical culture, development, sport movement.

Постановка проблеми. Ставлення до людей із інвалідністю служить індикатором розвиненості суспільної свідомості. Розвиток адаптивного спорту в нашій країні не стоїть на місці, дедалі більше набуває популярності. Інтеграція у суспільстві людини з порушенням у розвитку, особливими освітніми потребами і обмеженої працездатності сьогодні означає процес і результати надання йому прав і реальні можливості брати участь в усіх проявах і формах соціального життя, зокрема й заняття адаптивною фізичною культурою і спортом, нарівні разом із рештою членів суспільства, тому пропаганда і розвиток адаптивного спорту залишається важливою та актуальною темою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнено дані літературних джерел, передовий досвід з організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з інвалідами. Показано, що в даний час завдяки діяльності Національного комітету спорту інвалідів України і державної системи «Інваспорт» відбувається активна реалізація програми розвитку фізичної культури і спорту інвалідів. І хоча, на даному етапі, вона сьогодні ще не має належного рівня фінансування і достатньої матеріально-технічної підтримки, вже самим фактом свого існування вселяє оптимізм в людей, які, не дивлячись на свій особливий статус, прагнуть бути повноцінними громадянами нашої України.

Мета дослідження: виявлення засобів розповсюдження інформації, що сприяють популяризації та розвитку адаптивного спорту в Україні.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; документальних джерел і матеріалів мережі Інтернет; анкетування; синтез та узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначаючи будь-яке явище в природі або суспільстві необхідно дати відповідь на доцільне запитання: що зумовило виникнення саме цього явища, регулює його функціонування в даний час і розвиток у майбутньому? Тому структуру системи знань про спорт інвалідів варто ідентифікувати структурою та особливостями генези цього соціального явища [7].

Заохочення людей до рухової активності, співвідношення в цьому явищі особистісного, біологічного і соціального-складові положень, що сприяють розумінню суті фізичного виховання. Провідною є думка, що головними спонукачами і регуляторами функціонування фізичної культури є проблемами суспільства, класові та ідеологічні інтереси [3; 2].

Адаптивний спорт - складова фізичної культури як частини загальної культури суспільства та міжнародного олімпійського руху - виникає і функціонує під впливом різноманітних соціальних чинників та, в свою чергу, здійснює значний вплив на суспільство. Це соціально-культурні, ідеологічні, соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні фактори [7].

Спортивний рух інвалідів - одне з найвищих досягнень гуманізму минулого тисячоліття. У процесі простих економічних реформ і складнощів у соціальному розвитку Україна прямує до системи цивілізованого світового співтовариства. Необхідність цього процесу обумовлена потребою мільйонів наших громадян, які мають проблеми із здоров'ям, у самореалізації і самоствердженні, демонстрації сили характеру, волі і духу [1].

Формування спортивного руху інвалідів в Україні бере початок з 1989 р. Саме в цей час створюються фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. У подальшому ці громадські об'єднання стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів із різними видами уражень. Інваліди активно боролись за визнання державою соціальної значущості фізкультурно-спортивного руху та необхідності його державної підтримки. Завдяки зусиллям громадських організацій інвалідів відбувся стрімкий зліт масового спорту інвалідів. В Україні започатковано діяльність

унікальної і поки що єдиної у світі державної системи фізичної культури і спорту інвалідів - "Інваспорт" [4].

Рішенням уряду України у 1993р. створено Український центр фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" та його 27 регіональних відділень, які втілюють у життя державну політику з питань фізичної культури і спорту інвалідів в Україні [3; 5].

Із кожним роком інфраструктура системи "Інваспорт" розширюється. Сьогодні діють 92 відділення регіональних центрів. У містах і регіонах України відкрито 27 дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також функціонує понад 160 фізкультурно-спортивних клубів для інвалідів. Розгалужена система фізичної культури і спорту інвалідів дозволяє здійснити широке охоплення людей з фізичними вадами, які прагнуть займатися спортом [6]. Майже 30 тис. інвалідів, 11 тис. з яких - діти шкільного віку відвідують фізкультурно-реабілітаційні групи та спортивні секції з 25 видів спорту. У 2006 р. згідно з єдиним календарним планом спортивних заходів проведено 79 чемпіонатів, першостей та кубків України, 160 навчально-тренувальних зборів [8].

Для залучення дітей - інвалідів до активних занять різними формами фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи створюються і функціонують дитячо-юнацькі спортивні школи. Для збереження і вдосконалення системи спортивного резерву, поліпшення функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл на базі спецшкіл-інтернатів для інвалідів відкрито спеціалізовані відділення підготовки паралімпійського і дефлімпійського спорту.

Поєднання діяльності "Інваспорт"- це могутній фактор розвитку фізичної культури і адаптивного спорту в нашій державі. Зусилля Українських та регіональних центрів "Інваспорт" у першу чергу спрямовані на реалізацію Державної програми розвитку фізичної культури і спорту(2007–2012рр.) [8].

Україна - молода держава, але вже зробила реальний крок у визнанні соціальної значущості спортивного руху інвалідів [3].

Формування організаційних і нормативно-правових засад становлення і розвитку паралімпійського спорту в Україні як одного з напрямків спортивної діяльності підтверджує необхідність вирішення цієї проблеми на рівні держави.

Сучасний етап розвитку спортивного руху інвалідів в Україні про недостатність його популярності, що обумовлено економічною кризою, проблемами фінансового і матеріально - технічного забезпечення системи спорту інвалідів.

Функціонування державної системи фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" сприяє не тільки розширенню інфраструктури паралімпійського спорту і зростанню його масовості. Одним із напрямків розвитку паралімпійського спорту в Україні є тісне співробітництво державних і громадських організацій. Має місце розширення географії розвитку паралімпійського спорту в Україні і календаря змагань [7].

Крім організаційно-правових засад функціонування спорту інвалідів в Україні перспективу його розвитку визначає рівень підготовки вітчизняних спортсменів-інвалідів, без заповідання шкоди їхньому здоров'ю. Це обумовлює необхідність вдосконалювання системи підготовки і перепідготовки спеціалістів у галузі спорту інвалідів, його матеріально-технічного науково-методичного, інформаційного та інших видів забезпечення.

Основні напрямки розвитку фізичної культури та спорту серед інвалідів за Державною програмою:

- аналіз функціонування мережі центрів фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" та життя заходів до їх створення в містах обласного значення до їх створення в містах обласного значення з урахуванням потреб і можливостей регіонів;

- сприяння формуванню і функціонуванню мережі спортивних клубів різних організаційно-правових форм власності для інвалідів;

- надання у користування на пільгових умовах спортивних споруд, облаштованих засобами безперешкодного доступу до них усіх форм власності для проведення фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів, і забезпечення доступу до них осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- щорічна організація Всеукраїнської спартакіади "Повір у себе" серед дітей-інвалідів із проведенням фінальних змагань у Міжнародному дитячому центрі "Артек" і Національному центрі паралімпійської і дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів, таборів фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів;

- розробка стандартів та методичних рекомендацій до ДБН В.2.2-13-2003 "Спортивні та фізкультурно - оздоровчі споруди"з питання адаптації діючих спортивних споруд до потреб осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- розробка та визначення критеріїв оцінки ефективності діяльності регіональних центрів "Інваспорт", пов'язаної з організацією фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів;

- забезпечення фінансової підтримки в межах відповідних бюджетних призначень Національному комітету спорту інвалідів для розвитку фізичної культури і спорту серед інвалідів.

В наш час в Україні існує програма "Інформаційного забезпечення діяльності громадських організацій інвалідів"(див. табл. 1.) та в результаті анкетування різних верств населення (87 осіб), було виявлено та узагальнено основні джерела розповсюдження інформації в адаптивному спорті (див. рис. 1.).

Таблиця 1.

Інформаційне забезпечення діяльності громадських організацій інвалідів

Джерело інформації	Характеристика
Офіційний сайт Національної Асамблеї інвалідів України	Все про діяльність НАІУ. Актуальна, корисна і цікава інформація щодо соціального захисту та правового забезпечення людей з інвалідністю, останні новини законодавства, соціальної, трудової та професійної реабілітації осіб з інвалідністю в Україні. http://naiu.org.ua/
Сайт "Безбар'єрна Україна"	На порталі Ви зможете ознайомитись з законодавчо-нормативними актами, національним та міжнародним досвідом щодо забезпечення доступності на рівні із іншими до навколишнього середовища, фізичного оточення, транспорту, інформації і засобів комунікації для людей з інвалідністю. Побачити реальну картину «доступності» по кожному регіону України, надіслати свої коментарі та стати активним учасником процесу створення України «без бар'єрів». http://netbaryerov.org.ua/
Сайт "Школа лідерства НАІУ"	Школа лідерства Національної Асамблеї інвалідів України продовжує свою роботу і запрошує молодих лідерів, керівників і фахівців громадських організацій інвалідів для підвищення рівня кваліфікації в громадській роботі, планування їх діяльності, сприяння ефективній співпраці з органами державної влади, розвитку міжнародного співробітництва. http://shkola-naiu.org.ua/
Всеукраїнська громадська газета "Без Бар'єрів"	На шпальтах газети «Без Бар'єрів» висвітлюється актуальна інформація щодо соціального захисту та правового забезпечення людей з інвалідністю, надаються кваліфіковані коментарі та консультації фахівців і представників органів виконавчої влади, практичні поради для спеціалістів, новинки у сфері медицини та реабілітації, міжнародні новини та багато іншого. Газета виходить двічі на місяць. http://www.bbnews.com.ua/
Всеукраїнський інформаційний електронний вісник "Маяк"	Портал НАІУ безкоштовно випускав з 2006 по 2014 рік двічі на місяць Всеукраїнський інформаційний електронний вісник "Маяк" – добірку новин і повідомлень про діяльність органів законодавчої та виконавчої влади України, громадських організацій інвалідів, членів та партнерів НАІУ, роботодавців, облдержадміністрацій, міжнародних новин з питань соціального захисту інвалідів тощо. http://naiu.org.ua/project-naiu/mayak

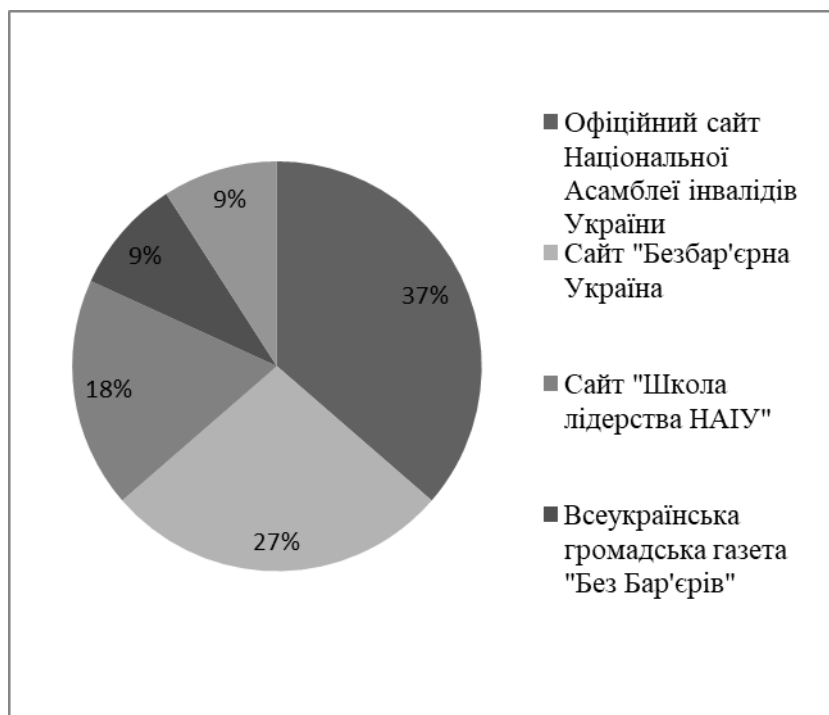


Рис. 1. Джерела розповсюдження інформації в адаптивному спорті

Одною з останніх найцікавіших інформацій в галузі адаптивного спорту є підписання Закону «Про внесення змін до Податкового кодексу України щодо забезпечення реалізації прав підприємств, установ та організацій громадських організацій інвалідів на пільгове оподаткування» президентом України Петром Порошенко. Автором закону є народний депутат Валерій Сушкевич, голова Національної Асамблеї інвалідів України [2].

Закон надає підприємствам та організаціям громадських організацій інвалідів, які засновані громадськими організаціями інвалідів і є їх власністю, де кількість інвалідів, які мають там основне місце роботи, становить протягом попереднього звітного періоду не менше 50 % середньооблікової кількості штатних працівників, і за умови, що фонд оплати праці таких інвалідів становить протягом звітного періоду не менше 25 % суми загальних витрат на оплату праці, що відносяться до складу витрат виробництва права на оподаткування податком на додану вартість за нульовою ставкою до 2020 р. Відповідні доповнення внесені до пункту 195.1.2 пункту 195.1 статті 195 Податкового Кодексу України.

Крім того, доповнено пункт 189.4 статті 189 Податкового кодексу України новим абзацом, яким уточнити базу оподаткування для сплати податку на додану вартість для підприємств, котрі співпрацюють з підприємствами громадських організацій інвалідів [2; 4].

Нагадаємо, згідно з попередньою редакцією пункту 8 підрозділу 2 розділу XX Перехідних положень Податкового Кодексу України, нульова ставка податку на додану вартість на постачання товарів та послуг для підприємств інвалідів діяла до 1 січня 2015 р.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок про те що, розвиток, пропаганда та активізація роботи з інвалідами в галузі фізичної культури і спорту, безсумнівно, сприяє гуманізації самого суспільства, зміни його ставлення до цієї групи населення, і тим самим має велике соціальне значення.

В результаті соціального опитування було виявлено та узагальнено основні джерела розповсюдження інформації в адаптивному спорті:

- Офіційний сайт Національної Асамблеї інвалідів України – 37%;
- сайт "Безбар'єрна Україна" – 27%;
- сайт "Школа лідерства НАІУ" – 18%;
- Всеукраїнська громадська газета "Без Бар'єрів" – 9%;
- Всеукраїнський інформаційний електронний вісник "Маяк" – 9%.

Перспективами подальших досліджень є вивчення проблеми соціально- трудової адаптації та інтеграції інвалідів у суспільство.

Література

1. Балашова В. Ф. Компетенции специалиста по адаптивной физической культуре, формируемые и применяемые в научно-исследовательской деятельности / В. Ф. Балашова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/kompetentsii-spetsialista-po-adaptivnoy-fizicheskoj-kulture-formiruemye-i-primenyemye-v-nauchno-issledovatel'skoj-deyatelnosti>.
2. Быков Н. Н. Современные тенденции подготовки кадров в области физической культуры и спорта / Н. Н. Быков, Н. Ю. Шумакова, С. Н. Труфанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-podgotovki-kadrov-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta>.
3. Бріскін Ю. Особливості підготовки фахівців спеціальності «олімпійський та професійний спорт» до роботи в інваспорті / Ю. Бріскін, А. Передерій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/old_jm/soc_gum/svp/2005-3/05buaswi.pdf.
4. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2013. – 388 с.
5. Евсеева О. Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О. Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
6. Историчні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту з Грифом МОН] / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.] – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.
7. Карлюк Р. П. Підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання як педагогічна проблема // Наукові записки : [зб. наук. ст.] / Мін-во освіти і науки України ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; уклад. : П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – Вип. LXVIII (68). – С. 91–101. – (Серія «Педагогічні та історичні науки»).
8. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.

References

1. Balashova, V. F. Kompetentsii spetsialista po adaptivnoy fizicheskoi kulture, formiruemye i primeniemye v nauchno-issledovatel'skoj deyatelnosti [Competence specialist in adaptive physical culture, generated and used in the research activities]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kompetentsii-spetsialista-poadaptivnoy-fizicheskoy-kulture-formiruemye-i-primenyemye-v-nauchno-issledovatel'skoj-deyatelnosti>.
2. Bykov, N. N., Shumakova, N. Yu. & Trufanova, S. N. Sovremennye tendentsii podgotovki kadrov v oblasti fizicheskoi kultury i sporta [Modern trends in training specialists in the field of physical education and]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-podgotovki-kadrov-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta>.

3. Briskin, Yu. & Perederii, A. Osoblyvosti pidhotovky fakhivtsiv spetsialnosti «olimpiyskyi ta profesiynyi sport» do roboty v invasporti [Training features of specialists inspeciality «Olympic and professional sport» to work in invasport]. oURL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/svp/2005-3/05buaswi.pdf.

4. Evseev, S. P. & Evseev, O. E. (2013). Tekhnolohii fizykulturno-sportivnoi deiatelnosti v adaptivnoi fizicheskoi kulture [Technology of sports activity in adaptive physical education]. M. : Sov. sport, 388.

5. Evseeva, O. E. (2012). Hosudarstvennaia prohramma «Dostupnaia sreda» v deistvii. Povyshenie kvalifikatsii spetsialistov po rabote s invalidami [The state program «Accessible environment» in action. Advanced training of professional's coordination with invalids]. Adaptivnaia fizicheskaia kultura, no. 1 (49), 57.

6. Matvieiev, S. F., Briskin, Yu. A., Kohut, I. O. & etc. (2011). Istorychni, orhanizatsiini ta sotsialni aspekty rozvytku sportu invalidiv [Historical, organizational and social aspects of disability sport]. K. : Askoniit, 250.

7. Karpiuk, R. P. (2007). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z adaptivnoho fizychnoho vykhovannia yak pedahohichna problema [Training future specialists in adaptive physical education as a pedagogical problem]. Naukovi zapysky: [zb. nauk. statei] / Min-vo osvity i nauky Ukrainy; Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahoma, K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, vyp. LXVIII (68), 91–101. (Serii «Pedahohichni ta istorychni nauky»).

8. Kohut, I. O. (2010). Sotsialno-humanistychni zasady rozvytku adaptivnoi fizychnoi kultury v Ukraini [Tekst]: monohrafiia [Social and humanistic principles of adaptive physical culture in Ukraine]. Lviv : SPOLOM, 284.

Матвійчук Т. Ф.

кандидат педагогічних наук, доцент

Соловйов В. Ф.

кандидат педагогічних наук, доцент

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

ІГРОВЕ МОДЕЛЮВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасне освітнє середовище вимагає використання технологій ігрового моделювання. Воно дозволяє створювати психологічно комфортне середовище, яке забезпечує викладачу творчу свободу, а студентам – можливість самостійно обирати освітні технології. Оволодіння ігротехнічною компетентністю дає можливість викладачу не тільки впливати на формування умінь і навичок творчого та інтелектуального розвитку студентів, змінювати їх мотивацію, але й набувати інноваційний практичний досвід для вирішення інтелектуальних, творчих, тупикових та кризових проблем. В структурі освітньої діяльності педагогічного працівника технологія навчання із застосуванням ігрового моделювання є важливою стратегією, яка виражається у формуванні індивідуального стилю та педагогічної техніки. Застосування ділових ігор в навчальному процесі ЗВО галузі фізичної культури формують такі практичні вміння і навички у студентів: набуття досвіду ділового спілкування; оволодіння соціальними нормами формальної комунікації; формування позитивної установки на впровадження інновацій; корекція індивідуального стилю; розвиток навичок колективного прийняття рішень в умовах конструктивної взаємодії і співробітництва.

Ключові слова: ігрове моделювання, навчальний процес, професійна підготовка, студент, вчитель фізичної культури.

Матвійчук Т. Ф., Соловйов В. Ф. Игровое моделирование в подготовке будущих учителей физической культуры. Современная образовательная среда требует использования технологий игрового моделирования. Оно позволяет создавать психологически комфортную среду, которая обеспечивает преподавателю творческую свободу, а студентам - возможность самостоятельно выбирать образовательные технологии. Овладение игротехнической компетентностью дает возможность преподавателю не только влиять на формирование умений и навыков творческого и интеллектуального развития студентов, менять их мотивацию, но и приобретать инновационный практический опыт для решения интеллектуальных, творческих, тупиковых и кризисных проблем. В структуре образовательной деятельности педагогического работника технология обучения с применением игрового моделирования является важной стратегией, которая выражается в формировании индивидуального стиля и педагогической техники. Применение деловых игр в учебном процессе высших учебных заведений в сфере физической культуры формируют такие практические умения и навыки студентов: приобретение опыта делового общения; овладение социальными нормами формальной коммуникации; формирование положительной установки на внедрение инноваций; коррекция индивидуального стиля; развитие навыков коллективного принятия решений в условиях конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

Ключевые слова: игровое моделирование, учебный процесс, профессиональная подготовка, студент, учитель физической культуры.

Matviichuk Tetiana, Solovyov Valery. Gaming modeling in the preparation of future teachers of physical culture.

The modern educational environment requires the use of gaming simulation technologies. It allows you to create a psychologically comfortable environment that provides the teacher with creative freedom, and students - an opportunity to independently choose educational technologies. The mastery of the skillful skill of the engineer allows the teacher not only to influence the formation of skills and abilities of creative and intellectual development of students, to change their motivation, but also to acquire innovative practical experience for solving intellectual, creative, deadlock and crisis problems. In the structure of educational activity of a

pedagogue, the technology of learning with the use of game simulation is an important strategy that is expressed in the formation of an individual style and pedagogical technique. The business game is characterized by certain features that distinguish it from other interactive educational technologies: modeling the process of the activities of managers and specialists in the development of managerial and professional decisions; distribution of roles between game participants; difference of role goals in decision-making; interaction of participants according to the chosen role; the presence of a common goal in all the game team; collective decision-making by the participants of the game; realization of the sequence of decisions in the process of the game; multi-alternative solutions; the ability to control emotional stress; availability of an extensive system of individual or group evaluation of the activities of the participants (encouragement and punishment, evaluation of the actions of participants). The use of business games in the educational process of the institution of higher education in the field of physical education forms the following practical skills and abilities of students: gaining experience in business communication; mastering of social norms of formal communication; formation of a positive installation for the introduction of innovations; correction of individual style; development of skills of collective decision-making in conditions of constructive interaction and cooperation.

Keywords: gaming modeling, educational process, professional training, student, teacher of physical culture.

Постановка проблеми. Підвищення ефективності підготовки фахівців з вищою освітою, що володіють високим рівнем професійної кваліфікації та здатні займати активну позицію в своїй професійній діяльності є одним із стратегічних завдань освітньої політики України та основною метою ЗВО галузі фізичної культури. Провідне місце в системі підготовки фахівців напряму Середня освіта (фізична культура) просідають педагогічні дисципліни, під час вивчення яких закладаються підвалини педагогічної майстерності, від якої залежить професійно-педагогічна готовність випускників до майбутньої діяльності. Вона має формуватися вже у процесі навчання, адже професійна підготовка передбачає становлення особистості майбутнього вчителя, розвиток загальної та професійно-педагогічної культури, виховання професійно значущих якостей [1, с. 330].

Сучасне освітнє середовище, для активізації навчального процесу, вимагає використання технологій ігрового моделювання. Воно дозволяє створювати психологічно комфортне середовище, яке забезпечує викладачу творчу свободу, а студентам – можливість самостійно обирати освітні технології. Оволодіння ігровими технологіями дає можливість викладачу не тільки впливати на формування умінь і навичок творчого та інтелектуального розвитку учнів, змінювати їх мотивацію, але й набувати інноваційний практичний досвід для вирішення інтелектуальних, творчих, тупикових та кризових проблем.

Використання ігрового моделювання, при вивченні педагогічних дисциплін, в навчальному процесі ЗВО галузі фізичної культури, на жаль, використовується недостатньо, що загальмовує інноваційний напрям розвитку. Процес запровадження інновацій залежить від професійної майстерності, творчого потенціалу, інноваційності майбутнього вчителя, від його психолого-педагогічної та комунікативної компетентності, мотиваційної готовності і володіння технологіями ігрового моделювання [5, с. 76].

Аналіз літературних джерел. Дослідники і практики різних галузей професійної діяльності у різні роки звертали увагу на технології ігрового моделювання навчального процесу. Для формування і розвитку професіоналізму з'явилися спеціальні навчальні заклади в яких навчальний процес відбувався з використанням різноманітних способів, методів, або, як їх тепер називають, технологій навчання. Поряд із традиційними методами (урок, лекція, семінар, практичне або лабораторне заняття) були розроблені й методи активного навчання, або інтенсивні технології навчання: дидактичні, ділові та імітаційні ігри, тренінги, аналіз конкретних ситуацій та ін. Дослідження різної ігрової поведінки дали можливість розробити ігрові методи навчання з багатогранною направленістю.

Вітчизняні дослідники методів активного навчання описують, що ділові ігри застосовувались в навчальному процесі промислових академій і вищих навчальних закладів. У 30-х роках ХХ ст. була розроблена методика проведення виробничих ігор, створена перша їх класифікація та спроектовані перспективи розвитку та використання. В цей період використовувались проєктувальні диспетчерські ігри за участі фактичних керівників підприємств. Наприкінці 30-х років ділові ігри були заборонені разом із кібернетикою, генетикою та іншими розділами науки. В подальшому ділові ігри, в основному, розвивались найбільше у США. Для пошуку нових форм навчання прийняття рішень та управління фірмою американські вчені створили імітаційну управлінську гру. Відтоді імітаційні ігри, що моделюють виробничо-господарські операції називають діловими або управлінськими.

У 80-х роках ХХ ст. імітаційними та діловими іграми зацікавились вітчизняні практичні психологи, педагоги та соціологи. Залучення психологів та педагогів до організації проведення ігор дало можливість вдосконалювати процес взаємодії гравців, тобто формувати і моделювати інтерактивний потенціал гри.

Складні умови життя у 90-х рр. виявили проблему адаптації людини до нової ситуації, до нових підходів у вирішенні професійних та управлінських задач, готовність аналізувати інформацію, знаходити та ранжувати за значимістю проблеми, вирішувати їх.

На початку ХХІ ст. ігрове моделювання почало широко застосовуватися в освітній галузі з метою створення умов розширення перспектив, надання можливості безпеки в експериментуванні, розвитку логічного мислення, відповідати особистим запитам студентів і допомагати у розвитку їх інтуїції [3, с. 58-62].

Мета нашого дослідження полягає у визначенні ефективності технологій ігрового моделювання та специфіки їх застосування у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Модернізація педагогічної освіти, оновлення змісту, організаційних форм і методів підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів зумовлені новою особистісно орієнтованою

парадигмою та ідеями неперервної освіти. Підвищення ефективності професійної освіти в галузі ФКІС вимагає розроблення системи впровадження нових педагогічних технологій, технологічних, організаційних, науково-методичних рішень, таких як ігрове моделювання, які розширюють можливості студентів, активізують освітню діяльність, дозволяють оптимізувати процес підготовки соціально активного, компетентного фахівця, здатного творчо адаптуватися до нових форм і змісту роботи [6, с. 812].

Удосконалення системи професійної освіти вчителя фізичної культури потребує визначення оптимальної пропорції психолого-педагогічної, методичної та спортивної підготовки, а також комплексу заходів щодо інтеграції знань, умінь і навичок студентів в процесі навчання. Передусім це стосується теоретичної та практичної складових загальнопедагогічної підготовки майбутніх вчителів, що поєднує в собі такі компоненти: фундаментальні знання з педагогіки, специфічні (професійно орієнтовані) знання і уміння та диференційовані знання та уміння залежно від спеціалізації та інтересів самих студентів. Психолого-педагогічна підготовка кваліфікованого вчителя фізичної культури є результатом усієї проведеної зі студентами роботи - навчальної виховної та спортивної [1, с. 329].

Ефективність професійної підготовки студентів на етапі навчання у ЗВО забезпечується професійною спрямованістю, соціокультурною детермінованістю освітньої діяльності, єдністю індивідуалізації та диференціації підготовки вчителя. Формування професійних компетенцій вчителя фізичної культури за допомогою ігрового моделювання передбачає комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення суб'єктом ролі навчально-професійної діяльності, соціальної значущості своєї професії.

В структурі освітньої діяльності педагогічного працівника технологія навчання із застосуванням ігрового моделювання є важливою стратегією, яка виражається у формуванні індивідуального стилю та педагогічної техніки [2, с. 133].

Розглянемо базові поняття ігрового моделювання і чим ділова гра відрізняється від інших видів ігор. Ігрове моделювання відбувається в межах умовної учбової ситуації, що імітує професійну діяльність. Зазвичай ігрова діяльність здається непродуктивною в наслідок того, що її результати є відкладеними у часі і проявляються у вигляді знань, умінь, навичок, досвіду, поведінки та способу мислення, які дещо складно виміряти, тим не менш вона є більш ефективною за інші традиційні способи навчання [4, с. 100].

Інтерактивна гра це втручання ведучого в групову ситуацію «тут і тепер», дає можливість більш ефективно і з відносно малим ризиком освоїти нові способи поведінки і перевірити на практиці нові ідеї. Рольова гра – це основна форма гри, в котрій учасники беруть на себе різні соціальні ролі і у спеціально створеній ігровій ситуації відтворюють діяльність людей і стосунки між ними. Рольова гра викликає глибокі емоційні переживання, пов'язані із змістом та якістю виконуваних ролей, почуттями та відносинами. Гра з правилами – вид колективної діяльності де дії учасників та їх взаємостосунки регламентовані правилами, нормами, що є обов'язковими для всіх учасників. Ділова гра – метод імітації прийняття управлінських рішень у різноманітних виробничих, господарських ситуаціях шляхом організації колективної діяльності за певними правилами та нормами. Учбова ситуація є умовною та уявною, а процес її розв'язання розвивається за логікою ймовірного. Тоді гра стає засобом моделювання (на рівні поняття і на рівні дії) нових умов професійної діяльності (і екстремальної у тому числі), методом пошуку нових способів її виконання.

Поняття «моделювання» в літературі описується як побудова моделей реально існуючих предметів та явищ (процесів професійної діяльності). Цей аспект фіксує необхідність включення у зміст освіти понять «модель» і «моделювання». Така необхідність обумовлена метою формування у студентів науково-теоретичного типу мислення за допомогою створення моделей реальних явищ і процесів. Ділова гра дає можливість моделювати реальні навчальні події, ситуації, де можуть демонструватися як позитивні, так і негативні форми поведінки і взаємодії. Перевагою ігрового навчання є те, що негативні дії або невірні прийняті рішення не призводять до катастрофічних наслідків для учасників такого навчання, але у той же час надають досвід відповідних переживань і розвивають навички виходу з кризових ситуацій, спровокованих такою поведінкою. Ігрове моделювання спирається на такі важливі методичні правила, як партнерський стиль ігрової взаємодії і просторово-часові обмеження у сфері спілкування між учасниками ігрового навчання, що спираються на принцип «тут і тепер».

Моделювання включає поняття імітація і модель. Моделі використовують, як для проведення експериментів, досліджень, так і для навчання. Для ігрових моделей найбільше використовується діяльність, яка імітує реальну професійну практику. Ділова гра включає в себе, у відповідному співвідношенні, такі поняття, як «гра», «модель», «імітація». Співвідношення цих понять наочно зображено на Рисунку 1.



Рис 1. Співвідношення понять «гра», «модель», «імітація» та «ділова гра».

на наш погляд, дійсно, у будь-якій діловій грі моделюється реальна професійна ситуація. Разом з тим ділові ігри мають такі складові, що принципово відрізняють їх від усіх інших технологій тим, що вони мають операціональний сценарій

або блок-структуру, у котрих закладені алгоритм «вірного» та «невірного» прийнятого рішення, тобто учасник відчуває вплив власного рішення на майбутні події. Важливим елементом ігрових обставин є імітаційна модель середовища, яка в динаміці відображає результати діяльності [2, с. 135; 4, с. 101].

В педагогічній літературі описано три типи інноваційних підходів до освітніх технологій: радикальні – перебудова навчального процесу у сучасній системі освіти; комбінаторні – поєднання раніше відомих елементів; модифікуючі – доповнення певної методики навчання.

Для розробки інноваційних моделей навчання необхідно враховувати їх зв'язок з такими видами діяльності:

- 1) розвідки у напрямку репродуктивного навчання, як конкретно-дидактичної основи у розвитку програмованого навчання;
- 2) розвідки у напрямку дослідницького навчання – де навчальний процес відбувається через пошук пізнавально-прикладних, практичних відомостей;
- 3) модель навчальної дискусії – рівноправне співіснування різних точок зору в обговорюваних питаннях; можливість критикувати і відкидати будь-яку думку в обговоренні; спонукати учасників до групового пошуку, компромісної згоди у вигляді загального рішення;
- 4) організація навчальної діяльності на основі ігрової моделі – включення в навчальний процес імітаційного та рольового моделювання, ігор, тренінгів.

У навчальному процесі сучасних закладів вищої освіти найбільш актуальними інноваціями є технології третього і четвертого видів. Обидві моделі побудовані на організації діяльності з пошуку прийняття рішення, для внутрішньогрупової та міжгрупової дискусії про реальні проблеми майбутньої професії та змодельованих за ігровими технологіями імітаційних та ділових ігор, сценарію інсценування, кейс-методі, мозковому штурмі та ін. [2, с. 135].

Ділова гра – це складне багатопланове явище, вивченням якого нині займаються представники різних наук і надають їй різні визначення. Під діловою грою розуміється модель взаємодії людей у процесі досягнення мети економічного, політичного або престижного характеру. Ділова гра – це форма діяльності, що імітує практичні ситуації, один із засобів активізації навчального процесу в системі освіти. В ній синтезуються характерологічні ознаки методу аналізу конкретних ситуацій, ігрового проектування та ситуаційно-рольових ігор. Ділова гра будується на моделюванні об'єкту управління, але для прийняття рішення в ній обов'язково повинні бути ролі, як посадові, так і ігрові, ігрове проектування рішень та взаємодія учасників [4, с. 101].

Практика ігрового моделювання використовує класифікацію ділових ігор за такими ознаками:

- за цілеспрямованістю (призначенням) – навчальна, дослідницька, експериментальна, проектувальна, виробнича, універсальна;
- за формою взаємодії учасників – гра з взаємодією (встановлення контакту є обов'язковим); без взаємодії;
- за динамікою ситуацій, що моделюються – саморозвиток регламентований у часі; з довільним регламентом;
- за способом обробки та передачі інформації – ручна (без використання технічних засобів (ТЗ)); машинна (з використанням ТЗ, оргтехніки, ПК, мережі Інтернет);
- за швидкістю часу гри – з реальним масштабом часу, умовно прискореним часом, умовно уповільненим часом, довільному масштабі часу;
- за типом комунікації – з використанням вербальної, невербальної, письмової, візуальної, формальної, неформальної, міжособистісної, міжгрупової комунікації;
- за кінцевим продуктом гри – ділові ігри з матеріалізованим кінцевим продуктом або абстрактним результатом.

Діловій грі характерні певні ознаки, що відрізняють її від інших інтерактивних освітніх технологій: моделювання процесу діяльності керівників та фахівців у виробленні управлінських та професійних рішень; розподіл ролей між учасниками гри; відмінність рольових цілей у прийнятті рішень; взаємодія учасників згідно обраної ролі; наявність загальної мети у всьому ігровому колективі; колективне прийняття рішень учасниками гри; реалізація послідовності рішень в процесі гри; багатоальтернативність рішень; можливість управляти емоційною напругою; наявність розгалуженої системи індивідуального або групового оцінювання діяльності учасників гри (заохочення та покарання, оцінка дій учасників).

Здійснивши аналіз сценаріїв конкретних ділових ігор дозволив нам визначити позитивні ознаки використання ділових ігор у процесі навчання та розвитку майбутніх учителів фізичної культури:

- підвищується інтерес студентів до навчальних занять і тих проблем, що моделюються і розігруються;
- пізнавальна діяльність покращується шляхом отримання та засвоєння більшої кількості інформації, заснованої на прикладах реальної дійсності, сприяє формуванню навичок прийняття конструктивних рішень;
- змінюється мотивація студентів до засвоєння інноваційних знань;
- зростає самооцінка студентів, вона стає більш об'єктивною;
- накопичений під час ділової гри досвід дає можливість більш правильно оцінювати можливі реальні ситуації і використовувати це у професійній діяльності;
- участь у ділових іграх розвиває інноваційне, аналітичне, економічне і психологічне мислення студентів, що впливає на його ментальність;
- в процесі ділової гри реалізується системний підхід у вирішенні поставленої проблеми, позаяк є можливість прослідкувати хід цього рішення від початку до завершення в умовах «стислого часу».

Висновки. Застосування ділових ігор в навчальному процесі ЗВО галузі фізичної культури формують такі практичні вміння і навички у студентів: набуття досвіду ділового спілкування; оволодіння соціальними нормами формальної комунікації; формування позитивної установки на впровадження інновацій; корекція індивідуального стилю; розвиток навичок колективного прийняття рішень в умовах конструктивної взаємодії і співробітництва та ін.

Перспективами подальших досліджень є дослідження педагогічних можливостей імітаційний та ділових ігор та розробка технологічного забезпечення ігрового заняття.

Література

1. Матвійчук Т. Ф. Методика формування педагогічної майстерності у майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін / Т. Ф. Матвійчук, В. Ф. Соловйов // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Київ ; Вінниця, 2018. – Вип. 50. – С. 328–332.
2. Матвійчук Т. Уровни проявления педагогического мастерства учителей физкультуры Украины / Татьяна Матвийчук // Modern Science — Moderní věda. – 2014. – № 2. – Р. 131 – 137.
3. Панфилова А. П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Панфилова; под общ. ред. В. А. Сластёнина, И. А. Колесниковой. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр “Академия”, 2008. – 368 с.
4. Степанченко Н. І. Вирішення учбово-педагогічних задач як умова формування педагогічної позиції у студентів ВНЗ фізкультурного профілю / Н. І. Степанченко, Т. Ф. Матвійчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012.-№ 7.- С. 99 - 102.
5. Степанченко Н. І. Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти / Н. І. Степанченко, Ю. А. Бріскін, Т. Ф. Матвійчук // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2018. – Вип. 154, т. 2. – С. 74–79.
6. Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions / Iryna Maksymchuk, Borys Maksymchuk, Valentina Frutziuk, Tetiana Matyiichuk, Iryna Demchenko, Inna Babii, Svitlana Tsymbal-Slatvinska, Alona Nikitenko, Valentyna Bilan, Andrii Sitovskiy, Ihor Savshuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, is. 2. – P. 810–815.

Reference

1. Matviichuk, T. F. and Solovyov V. F. (2018), “Method of formation of pedagogical mastery of future teachers of physical culture in the process of studying psychological and pedagogical disciplines”, Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv : metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy : zb. nauk. pr. – Kyiv ; Vinnytsia. – Vol. 50. – pp. 328–332.
2. Matviychuk T. (2014), “The levels of manifestation of pedagogical skills of teachers of physical education in Ukraine”, Modern Science — Moderní věda. – no. 2. – pp. 131 – 137/
3. Panfilova, A. P. (2008), “Game modeling in the activities of the teacher: studies. allowance for stud. higher studies. Establishments” – 3-e izd., ispr. – M.: Izdatelskiy tsentr “Akademyia”, – 368 p.
4. Stepanchenko N. I. and Matviichuk T. F. (2012), “Solution of educational and pedagogical tasks as a condition for the formation of a pedagogical position among students of high school physical culture”, Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – no. 7.- pp. 99 - 102.
5. Stepanchenko N. I., Briskin Y. A. and Matviichuk T. F. (2018), “Model of the system of professional training of specialists in physical education and sports in higher education institutions”, Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Serii: Pedagogichni nauky. – Chernihiv, . – Vol. 154, t. 2. – pp. 74–79.
6. “Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions” / Iryna Maksymchuk, Borys Maksymchuk, Valentina Frutziuk, Tetiana Matyiichuk, Iryna Demchenko, Inna Babii, Svitlana Tsymbal-Slatvinska, Alona Nikitenko, Valentyna Bilan, Andrii Sitovskiy, Ihor Savshuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, is. 2. – P. 810–815.

Мельник А. Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

МЕТОДИКА ДЛЯ АНАЛІЗУ СТАТИСТИЧНИХ ДАНИХ СТОСОВНО ВИКОНАННЯ РІЗНИХ СПОСОБІВ ПОДАЧІ У ЗМАГАННЯХ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Розробити методику для проведення аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі в змаганнях з пляжного волейболу. Одержані статистичні дані під час педагогічних спостережень за виконанням подач у 25 іграх змагань пляжної ліги м. Харкова серед чоловічих аматорських команд, використовуючи запропоновану чотирибальну шкалу відповідних оцінок. Проведено детальний аналіз виконання 2055 силових подач у стрибку та націлених подач, в залежності від певних факторів. Розраховані розподілення цих подач відповідно системи введених оцінок, а також в залежності від ігрових зон майданчика, який запропоновано умовно поділити на дев'ять зон. Результати нашого дослідження показують, що найбільша кількість очок була виграна при виконанні подач, які були спрямовані в восьму, а також в сьому та третю зони.

Ключові слова: *методика, кодовий запис, оцінки, зона, силова подача у стрибку, націлена подача.*

Мельник А. Ю. Методика для анализа статистических данных по выполнению различных способов подачи в соревнованиях по пляжному волейболу. *Разработать методику для проведения анализа статистических данных по выполнению различных способов подачи в соревнованиях по пляжному волейболу. Получены статистические*

данные во время педагогических наблюдений за выполнением подач в 25 играх соревнований пляжной лиги г. Харькова среди мужских аматорских команд, используя предложенную четырехбальную шкалу соответствующих оценок. Проведен детальный анализ выполнения 2055 силовых подач в прыжке и нацеленных подач, в зависимости от определенных факторов. Рассчитаны распределения этих подач в соответствии с системой введенных оценок, а также в зависимости от игровых зон площадки, которую предложено условно разделить на девять зон. Результаты нашего исследования показывают, что наибольшее количество очков было выиграно при выполнении подач, которые были направлены в восьмую, а также в седьмую и третью зоны.

Ключевые слова: методика, кодовая запись, оценки, зона, силовая подача в прыжке, нацеленная подача.

Melnyk A. The technique for the analysis of statistical data concerning different ways of serves in beach volleyball competitions. The technique for assessment of different ways of serves in competitive activity of volleyball players in beach volleyball is developed on the basis of results of the detailed analysis of the relevant statistical data which were obtained in the pedagogical observations during the games which are integrated by the only system of conditionally-coded records of these technical and tactical game actions and mathematical processing of the acquired information. As the fixing of these statistical data is not carried out in beach volleyball, it was offered to keep the certain protocol of the coded record of serve results by the analogy with classical volleyball, using a four-point scale for their assessment. The corresponding estimates define the end result of a certain game action that is connected with a win of a point after serve execution. The analysis of the obtained statistical data is carried out concerning execution of power jump serves and aimed serves in 25 games of competitions among men's amateur teams, total serves in which makes 2055. The calculated distributions of the recorded serves according to the system of the entered estimates show that 18,8% of total serves were lost (serves with ball out or in the net) from them 10,3% – power jump serves and 8,5% – aimed; 35,3% – did not complicate receiving a ball and allowed the rival to organize the corresponding attack; 38,4% – destroyed a combinational game of the rival. It should be noted that only 7,5% of serves were won right after their execution due to unsuccessful receiving serves of the rival or hits a ball to his court ("ace"), from what 4,2% – power jump serves, and 3,3% – aimed. The results of serves distribution in the ratio to their total quantity according to nine zones, on which each half of the court was divided conditionally, are presented for more detailed analysis.

Key words: methodology, code entry, estimation, zone, power jump serve, aimed serve.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями Аналіз літературних джерел. Пляжний волейбол (beach volleyball) перетворився з розважальної гри в самостійний вид спорту у 30-х роках минулого століття. В теперішній час він одержав стрімкий розвиток в багатьох країнах різних континентів [2, 4]. Якщо приймати до уваги, що ігри у пляжному волейболі проходять під відкритим небом часто в умовах високої температури (20-30°C і вище) при яскравому сонці та сильному вітрі, на піску, шар якого досягає 40 см, то зрозуміло, що гравці в пляжному волейболі, на відміну від класичного, зазнають значно вищих фізичних та стресових навантажень [4].

Подача у пляжному волейболі, як і в класичному, має дуже важливе значення. Це один з найголовніших технічних прийомів, за допомогою якого м'яч вводять у гру з метою виграти очко безпосередньо після її виконання або утруднити його прийом з тим, щоб порушити дії супротивника в організації відповідної атаки. Від складності подачі багато в чому залежить якість прийому м'яча суперником, що, в свою чергу, впливає на ефективність його передачі нападаючому і, в кінцевому підсумку, створює передумови для виграшу очка [3, 8].

У пляжному волейболі найчастіше використовують такі подачі як: подача у стрибку (вона може бути силовою або верхньою прямою), планеруюча та подача «свічкою». У теперішній час дві третини подач виконуються у стрибку. Гравці прагнуть подати сильно і точно. Подачі у стрибку чергуються з націленими (в основному, в останній метр ігрового майданчика). Все частіше застосовуються планеруючі подачі у стрибку. Гравці високого класу повинні добре освоїти як мінімум два види подач і застосовувати їх в залежності від ігрової ситуації. Також бажано добре володіти подачею «свічка», яка може бути дуже ефективною при високому сонці або попутному вітрі.

Вирішальним фактором для успіху в грі як для чоловічих, так і жіночих команд є подача. Отже, команда в пляжному волейболі може успішно виступати лише тоді, коли її гравці відмінно використовують подачу відповідно зі стратегією своєї гри і рисунком індивідуальних та командних дій супротивника [6, 7].

Однак слід відмітити, що в сучасній науково-методичній літературі досліджень, що пов'язані з проблемою підвищення ефективності виконання різних способів подачі у пляжному волейболі, вкрай недостатньо. Так, методика бальної оцінки рівня виконання подачі, яка широко використовується при аналізі відповідних статистичних даних в змагальній діяльності команд, дозволяє дуже поверхнево описувати точність та ефективність їх застосування в залежності від ігрової ситуації [4]. Зрозуміло, що така методика не дозволяє детально порівнювати ефективність виконання подач окремими гравцями та командами в залежності від різних факторів. Тому важливе значення має подальше вивчення і вдосконалення різних методів оцінки результативності різних способів подачі.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2014–2019 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 2.4.12 1 п. за темою «Оптимізація навчально-тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх» (номер державної реєстрації № 0114U002659).

Мета: розробити методику для проведення аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі в змаганнях з пляжного волейболу.

Методи дослідження: аналіз наукової-методичної літератури; педагогічні спостереження, методи математичної

статистики.

Результати дослідження. В класичному волейболі неодноразово здійснювалися спроби створення методики оцінки змагальної діяльності волейболістів, які ґрунтувалися на результатах педагогічних спостережень за грою, що об'єднані єдиною системою умовно-кодованого запису техніко-тактичних дій та математичної обробки отриманої інформації [3]. Аналіз результативності та ефективності ігрових дій у змагальній діяльності волейболістів дозволяє виявити найбільш вагомі чинники, що визначають перемогу однієї команди над іншою. Це необхідно для визначення пріоритетів у тренувальному процесі висококваліфікованих волейболістів і найближчого резерву [5].

На відміну від класичного волейболу в існуючій науково-методичній літературі, присвяченій проблемам сучасного пляжного волейболу, питанням, пов'язаним з різними аспектами оцінки змагальної діяльності, приділено ще недостатньо уваги, що в повній мірі відноситься до виконання різних подач. Оскільки у пляжному волейболі не проводиться фіксація відповідних статистичних даних, що пов'язані з виконанням різних видів подачі, ми пропонуємо по аналогії з класичним волейболом вести протокол кодового запису їх виконання у педагогічних спостереженнях під час змагань. Для аналізу виконання подачі ми пропонуємо використовувати відповідну чотирибальну шкалу оцінок, які визначають кінцевий результат певної ігрової дії після її виконання (див. Табл. 1).

В протоколі кодового запису виконання різних видів подачі в певній грі по аналогії з роботами [1, 3] перша цифра позначає номер гравця, який виконує подачу, друга – умовно позначена зона ігрового майданчика, в яку спрямована подача, третя – оцінка, яка визначає кінцевий результат відповідної ігрової дії після виконання даної подачі згідно запропонованої шкали.

Таблиця 1

Оцінки для кодового запису ігрової дії після виконання подачі

Оцінка	Визначення оцінки відповідної ігрової дії
1	подача в аут, сітку, перетин лицьової лінії
2	після прийому подачі м'яч точно адресується партнеру (організація відповідної атаки)
3	після прийому подачі супернику не вдалось організувати атаку
4	втрата очка суперником безпосередньо після невдалого прийому подачі або влучання м'яча в його майданчик («ейс»)

Згідно з результатами, що були отримані в роботах [1, 3], для кожної оцінки вводиться свій кількісний показник K_i . Ці показники визначають по суті ймовірність виграти очко після наступних ігрових дій, які супроводжують виконання подачі. Ми обрали наступні числові значення показників K_i , користуючись результатами [1, 3, 4]: $K_1=0$, $K_2=0,25$, $K_3=0,6$, $K_4=1,0$.

Оскільки у кожній команді у пляжному волейболі грають по два гравці, ігровий майданчик ділиться умовно на дві зони. За одну відповідає перший гравець за іншу другий. Для більш детального аналізу виконання подачі ми пропонуємо умовно поділити кожну половину майданчика на дев'ять зон (Рис.1). Це допоможе нам дати поглиблений аналіз розподілу виконання різних видів подач по вказаних зонах.

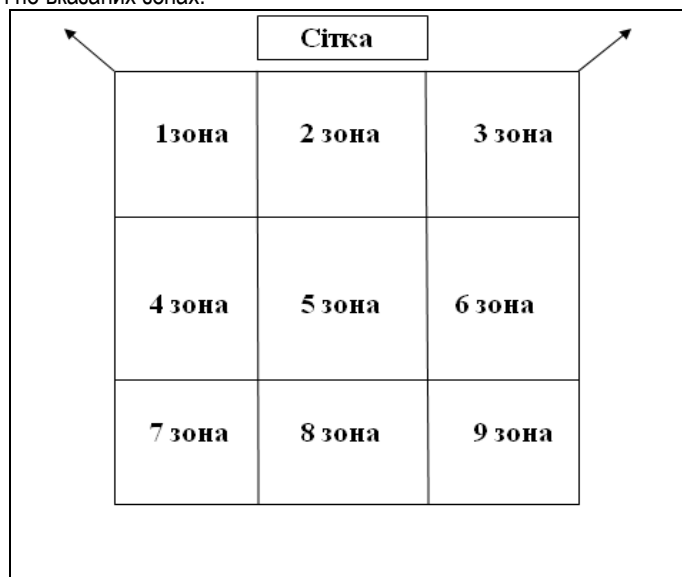


Рис.1. Ігровий майданчик з умовно позначеними зонами

Нами проводились кодові записи результатів виконання подач під час педагогічних спостережень, що були проведені у 25 іграх змагань пляжної ліги м. Харкова серед чоловічих аматорських команд. Проведено детальний аналіз виконання 2055 силових подач у стрибку та націлених подач, в залежності від певних факторів.

Нами розраховані розподіли зафіксованих подач відносно їх загальної кількості відповідно системи введених

оцінок. Одержані результати показують, що 18,8% від загальної кількості подач були втрачені (подані в аут або в сітку) з них 10,3% – силові подачі у стрибку та 8,5% – націлені; 35,3% – не утруднили прийом м'яча і дозволили супернику організувати відповідну атаку; 38,4% – зруйнували комбінаційну гру суперника. Треба зазначити, що тільки 7,5% подач були виграні одразу після їх виконання за рахунок невдалого прийому подачі суперника або влучання м'яча в його майданчик («ейси»), з яких 4,2% – силові подачі у стрибку, а 3,3% – націлені.

Навіть поверхневий аналіз наведених даних показує велику кількість втрачених подач. Це свідчить про те, що багато волейболістів у змагальній діяльності демонструють нездатність правильно обрати доцільний спосіб подачі, не враховують навколишні природні умови (пориви вітру, сонце і т. ін.). Також допускають різні помилки в техніці її виконання, особливо у випадку силової подачі у стрибку.

На наш погляд цікавим є розподілення подач по умовних ігрових зонах майданчика. Аналіз отриманих статистичних даних показав, що в четверту та шосту зони волейболісти намагаються не подавати, оскільки там знаходяться гравці-суперники і після прийому подачі у більшості випадків м'яч точно адресують партнеру. На Рис. 2 представлені результати розподілу силових подач у стрибку та націлених подач у співвідношенні до їх загальної кількості відповідно умовних зон ігрового майданчика.

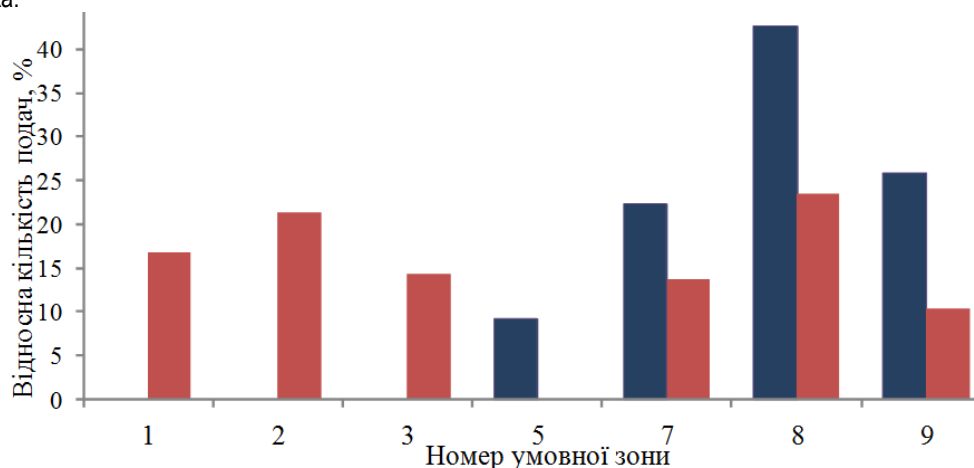


Рис. 2. Розподілення силових подач у стрибку () та націлених подач () по умовних зонах ігрового майданчика

Як бачимо силову подачу у стрибку не подають у 1, 2 та 3 зони, а найбільшу їх кількість направляють в 8 та 9 зони – 42,6% та 25,0% відповідно. З тактичної точки зору восьма зона знаходиться між двома гравцями поблизу лицьової лінії, що дає можливість забезпечити вигреш очка за рахунок неузгодженості дій гравців суперника. Що стосується націлених подач то їх напрямком зосереджується, як і у випадку силової подачі в 8 зону 23,5% подач, а також і в першу, другу та третю зони ігрового майданчика 16,8%, 21,3% та 14,4%, відповідно.

На нашу думку цікавим для гравців та тренерів пляжного волейболу є розподілення виграних подач по умовних зонах ігрового майданчику. Результати нашого дослідження показують, що найбільша кількість очок була виграна при виконанні подач, які були спрямовані в восьму, а також в шосту та третю зони. Причому після виконання силових подач у стрибку (націлених подач) більшість очок було виграно у випадку їх спрямування у шосту, восьму та дев'яту зони (у першу, другу та третю зони). Також підкреслимо, що виграні подачі були подані близько до бокових та лицьових ліній. Ці тактичні задумки дуже ускладнюють дії команди, яка виконує прийом подачі. В результаті відповідна подача призводить до виграшу очка, але з певним ризиком.

Висновки: Проведений аналіз літературних джерел свідчить про відсутність детального аналізу змагальної діяльності у пляжному волейболі, що головним чином стосується виконання різних видів подачі.

В роботі запропонована методика для проведення аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі в змаганнях з пляжного волейболу. Вона ґрунтується на результатах педагогічних спостережень за грою в змагальній діяльності, які об'єднані єдиною системою умовно-кодового запису виконання подачі з використанням відповідної чотирибальної шкали оцінок та математичної обробки отриманої інформації. Розраховані розподілення цих подач відповідно системи введених оцінок, а також в залежності від ігрових зон майданчика, який запропоновано умовно поділити на дев'ять зон. Відповідні статистичні дані охоплюють 25 ігор пляжної ліги м. Харкова серед чоловічих аматорських команд.

Перспективи подальших досліджень. Важливою проблемою пляжного волейболу є підвищення ефективності виконання подачі в змагальній діяльності як окремих гравців, так і команд в цілому. В сучасній науково-методичній літературі цьому питанню приділено ще недостатньо уваги. Перспективним дослідженням в цьому напрямку на наш погляд є оцінка кількісних показників ефективності та якості виконання подачі в рамках розробленої нами методики. Для з'ясування відповідного кола питань необхідна подальша робота.

Література:

1. Волков Є. П. Методичний посібник. Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень / Є. П. Волков, В. К. Лісянський. – Харків: ФВУ, 2002. – 18 с.
2. Горчанюк Ю. А. Усовершенствование технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе на основе биомеханических моделей перемещений / Ю. А. Горчанюк // Физическое воспитание студентов – Харьков: ХГАДИ, 2008. –

№ 2. – С. 11-17.

3. Градусов В. О. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності / В. О. Градусов, В. К. Лісянський, А. Ю. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С. 26-30.

4. Костюков В.В. Пляжний волейбол (тренувка, техніка, тактика) / В.В. Костюков – Москва: Советский спорт, 2005. – 156 с.

5. Giatsis G. Statistical Analysis of Men's FIVB Beach Volleyball Team Performance / G. Giatsis, P. Zahariadis // International Journal of Performance Analysis in Sport – 2008. – Vol. 8, №1. – pp. 31-43.

6. Lin K. Applying game theory to volleyball strategy / K. Lin // International Journal of Performance Analysis in Sport – 2014. – Vol. 14, №3. – pp. 761-774.

7. Medeiros Alexandre I. A. Effects of technique, age and player's role on serve and attack efficacy in high level beach volleyball players / Alexandre I. A. Medeiros, M. Isabel Mesquita, O. Rui Marcelino, José M. Palao // International Journal of Performance Analysis in Sport – 2014. – Vol. 14, №3. – pp. 680-691.

8. Tilp M. Differences in 3D kinematics between volleyball and beach volleyball spike movements / M. Tilp, H. Wagner, E. Muller // Sports Biomechanics – 2008. – Vol. 7, №3. – pp. 386-397.

Reference:

1. Volkov, Ye. P., Lisianskyi, V. K. (2002), *Metodychnyi posibnyk. "Management of the training and competitive process of high-skilled volleyball players through the system of pedagogical observations"*. Kharkiv: FVU. 18 p.

2. Gorchanyuk, Yu. A., (2008) "Improving the technical training of athletes in beach volleyball based on biomechanical patterns of movement", *Fizicheskoe vospitanie studentov*. Kharkov: KhGADI, no 2. pp. 11-17.

3. Hradusov, V. O., Lisianskyi, V. K., Melnyk, A. Yu. (2011) "Investigation of efficiency and quality of performance of volleyballing volunteers of high qualification in competitive activities", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv: KhDADM, no 6, pp. 26-30.

4. Kostyukov, V.V. (2005) "Beach volleyball (training, technique, tactics)". Moskva: Sovetskij sport, 156 p.

5. Medeiros, Alexandre I. A., Mesquita, M. Isabel, Marcelino, O. Rui and Palao, José M. (2014), "Effects of technique, age and player's role on serve and attack efficacy in high level beach volleyball players", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, no 3, pp. 680-691.

6. Giatsis, G. and Zahariadis, P. (2008) "Statistical Analysis of Men's FIVB Beach Volleyball Team Performance", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 8, no 1, pp. 31-43

7. Lin, K. (2014) "Applying game theory to volleyball strategy", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, no 3, pp. 761-774.

8. Tilp, M., Wagner, H. and Muller, E. (2008) "Differences in 3D kinematics between volleyball and beach volleyball spike movements" *Sports Biomechanics*, Vol. 7, no 3, pp. 386-397.

Мичка І. В.
викладач

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

УПРОВАДЖЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ В СИСТЕМУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглядається ефективність упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. Проаналізовано сучасні дослідження з питань ефективності впровадження засобів пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді. Розкрито роль і значення пауерліфтингу в організації самостійних занять студентів як одного із чинників покращення здорового способу життя. Встановлено, що впровадження пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання позитивно впливає на формування в студентів мотивації та інтересу до занять пауерліфтингом, що виявляється у ставленні їх до занять з фізичного виховання та до самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізичне виховання, студенти, навчально-виховний процес.

Мичка И. В. **Внедрения пауэрлифтинга в систему учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов.** В статье рассматривается эффективность внедрения пауэрлифтинга в систему учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов. Проанализированы современные исследования по вопросам эффективности внедрения средств пауэрлифтингу в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студенческой молодежи. Раскрыта роль и значение пауэрлифтинга в организации самостоятельных занятий студентами как одного из факторов улучшения здорового образа жизни. Установлено, что внедрение пауэрлифтинга в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию положительно влияет на формирование у студентов мотивации и интереса к занятиям пауэрлифтингом, что проявляется в отношении их к занятиям по физическому воспитанию и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, физическое воспитание, студенты, учебно-воспитательный процесс.

Mychka I. The introduction of powerlifting into the system of educational process for the physical education of

students. The article discusses the effectiveness of the introduction of powerlifting into the system of educational process for the physical education of students. The role and importance of powerlifting in the organization of self-study of students as one of the factors of improving a healthy lifestyle is revealed. It has been established that the introduction of powerlifting into the educational process for physical education has a positive effect on the formation of motivation and interest in students in powerlifting, physical education classes and self-study exercises. Powerlifting has a great potential, since it can be represented in the system of educational process of physical education as a means of general physical training of students, special strength training, extra-curricular form of organization of classes and a separate independent special course. Taking into account the above, we consider it expedient. The introduction of powerlifting in the educational process of physical education of students of higher educational institutions should be carried out systematically, systematically and consistently. During the formation of positive perceptions of students about the impact of exercises with powerlifting on their body at the beginning of the school year during the first two classes on physical education, to combine material on safety, hygiene requirements and the theory of physical culture and sports with information on powerlifting as an effective means of forming the body. The analysis of the results of the molding experiment shows that the introduction of powerlifting in the educational process of physical education positively affects the formation of motivation and interest in students in powerlifting, which is manifested in their relation to physical education lessons and to independent exercises with physical exercises.

Keywords: powerlifting, physical education, students, the educational process.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих освітніх закладах є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості відповідно до вимог сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для продовження активного творчого довголіття студентства. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, врахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення. Реалізація даних завдань можлива лише за умови вільного вибору студентами виду рухової активності. При цьому понад 20 % студентів бажають займатися силовими видами спорту, зокрема пауерліфтингом, що користується високою популярністю серед молоді [4].

Аналіз літературних джерел. Про ефективність впровадження засобів пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді свідчать результати багатьох досліджень. Так, Г. П. Грибан (2018) та інші вчені вказують, що пауерліфтинг сприяє вихованню у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці [4]; В. Б. Воронецький (2018) акцентує увагу на збереженні й зміцненні здоров'я студентів, сприянні правильному формуванню і всебічному розвитку організму [1]; А. З. Гаріпова (2016) – на всебічній фізичній підготовці студентів [2]; В. О. Жамардій (2014), Ю. В. Гордієнко (2016) – визначають отримання студентами необхідних знань з організації фізичного виховання і спортивного тренування [3; 6]; Н. Г. Каленікова (2004) розкриває роль пауерліфтингу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності [7]; П. М. Гунько (2008) – на вдосконаленні спортивної майстерності студентів-пауерліфтерів [5].

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що пауерліфтинг має великий потенціал, оскільки може бути представлений в системі навчально-виховного процесу з фізичного виховання як засіб загальної фізичної підготовки студентів, спеціальної силової підготовки, позанавчальної форми організації занять та окремих самостійних спецкурсів. Враховуючи вище зазначене, вважаємо за доцільне впровадити засоби пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка [8].

Мета статті полягає у розкритті ролі і значення пауерліфтингу в організації самостійних занять студентів як одного із чинників покращення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи матеріальну-технічну базу освітнього закладу та організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання, до занять залучались в експериментальних групах студенти, які вивили бажання займатися пауерліфтингом. Заняття з фізичного виховання, які включали вправи силового триборства вирішували завдання: оздоровлення студентів і формування мотиваційно-ціннісного ставлення та інтересу до занять пауерліфтингом.

Упровадження пауерліфтингу у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів має проводитися планомірно, системно і послідовно. Під час формування в студентів позитивних уявлень про вплив занять пауерліфтингом на їх організм необхідно на початку навчального року протягом перших двох занять з фізичного виховання, поєднати матеріал з техніки безпеки, гігієнічних вимог та теорії фізичної культури і спорту з відомостями з пауерліфтингу як ефективного засобу формування організму. Ознайомлення студентів з засобами пауерліфтингу, які мають використовуватися в процесі проведення навчальних занять з фізичного виховання здійснюється, починаючи із третього заняття і тривають впродовж 10 занять. Процес вивчення студентами фізичних вправ, які складають основу занять з пауерліфтингу, здійснюється на основі таких методичних принципів фізичного виховання: принцип від простого до складного, принцип послідовності, принцип усвідомленості, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності тощо.

Заняття з фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу проводилися згідно з розкладом занять двічі на тиждень по 90 хв кожне впродовж навчання студентів. Теоретичний курс включає систему вихідних параметрів, які покладені в основу розуміння сутності, змісту та структури занять пауерліфтингом. Практичний курс передбачає навчання техніки виконання вправ із пауерліфтингу, розвиток фізичних якостей засобами пауерліфтингу, формування морально-вольових якостей, профілактику травматизму та набуття необхідних умінь і навичок.

На першому етапі на заняттях фізичного виховання студенти вивчають комплекс загально-розвиваючих вправ зі штангою, які використовуються в навчально-тренувальному процесі з пауерліфтингу. Під час виконання самостійних завдань студенти вдосконалюють вивчені вправи. На наступних навчальних заняттях з фізичного виховання викладач перевіряє в студентів рівень сформованості навичок щодо виконання спеціальних фізичних вправ та уміння демонструвати їх перед одногрупниками. Студенти, які найкраще оволоділи вправами проводять зі своїми товаришами підготовчу частину з використанням засобів пауерліфтингу (під керівництвом викладача). В подальшому такі цикли повторюються поетапно у відповідності з послідовністю вивчення змагальних вправ (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга).

Теоретична підготовка студентів здійснювалася у процесі практичних занять у формі бесід, пояснення, розповіді та перегляду відеозаписів виступу висококваліфікованих пауерліфтерів із подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки, а також оцінюванням умінь і навиків проведення самостійних занять пауерліфтингом. Для якісного засвоєння студентами навчального матеріалу, який вивчався на заняттях, а також для формування умінь самостійного проведення занять, студенти розробляли нескладні за змістом комплекси силових вправ і використовувати їх для занять з пауерліфтингу (під контролем викладача). При цьому студенти розподілялися на підгрупи і кожний студент мав можливість провести заняття з поставленими завданнями.

Навантаження, яке отримував студент під час проведення занять з пауерліфтингу дозувалось з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента, його маси тіла та визначалось характером вправ (від найпростіших вправ – локальних до більш складнотехнічних – глобальних), вагою обтяження (за сумою кілограмів піднятої ваги та за загальною кількістю підйомів з урахуванням ваги штанги), кількістю повторів, підходів, тривалістю відпочинку між підходами.

Кількість повторів у кожному підході залежала від ступеня напруження м'язів: з великою вагою та з більш технічно складними вправами кількість повторів зменшувалася, з легшою вагою та простими вправами – збільшувалася. Під час підняття штанги з фіксованою вагою підвищення навантаження досягалось за рахунок збільшення кількості підйомів штанги або зниженням темпу виконання вправ, що збільшить час виконання підходу.

Плануючи навантаження, важливо враховувати індивідуальні можливості кожного студента. Не всі відразу можуть виконати кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому випадку кількість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної тренуваності кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується.

Ставлення студентів до фізичного виховання та, зокрема, до занять пауерліфтингом вивчалось за допомогою анкетного опитування. Результати оцінювання студентами впливу пауерліфтингу як одного із чинників забезпечення здорового способу життя шляхом самостійних занять представлені у табл. 1. Встановлено, що переважна більшість студентів 75,3 % пов'язують здоровий спосіб життя з регулярними заняттями фізичними вправами, в той час, як до експерименту лише 29,2 % дотримувалися такої точки зору.

Таблиця 1

Ставлення студентів до пауерліфтингу як одного із чинників здорового способу життя (n = 72; в %)

№ п/п	Чинники здорового способу життя	До експерименту	Після експерименту
1.	Здоровий спосіб життя це:		
	а) регулярні заняття фізичними вправами	29,2	75,3
	б) відсутність шкідливих звичок	46,5	61,3
	в) моржування	34,1	26,8
	г) прогулянки на свіжому повітрі	20,2	11,3
	д) регулярність перегляду інформації щодо ведення здорового способу життя в соціальних мережах	6,7	3,2
2.	Виконують ранкову гігієнічну гімнастику	34,1	79,3
3.	Виконують настанови викладача з фізичного виконання в позанавчальний час	36,4	86,1
4.	Позитивне ставлення до фізичного виховання	62,4	81,2
5.	Бажають на заняттях з фізичного виховання використовувати засоби пауерліфтингу	57,8	87,2
6.	Вважають, що заняття пауерліфтингом позитивно впливають на організм	61,3	100
7.	Бажають навчитися самостійно складати комплекси вправ для занять з пауерліфтингу	54,1	81,2
8.	Бажають навчитися самостійно проводити заняття з пауерліфтингу	36,1	83,5

Отримані дані свідчать про усвідомлення студентами ролі і значення занять фізичними вправами у покращенні рівня власного здоров'я. Після формувального експерименту кількість студентів, які систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику, збільшилась на 45,2 %, зросла кількість студентів, які виконують настанови викладача з фізичного

виховання в позанавчальний час.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що після впровадження в навчально-виховний процес з фізичного виховання засобів пауерліфтингу, в студентів покращилось ставлення до занять з фізичного виховання. Встановлено, що кількість студентів, яким подобаються заняття з фізичного виховання, становить 81,2 %, що на 18,8 % більше у порівнянні із результатами, які були отримані до впровадження пауерліфтингу. Варто відмітити, що наприкінці експерименту збільшилась також кількість студентів, які хотіли б, щоб на заняттях з фізичного виховання використовувались засоби пауерліфтингу. Так, якщо до впровадження силового триборства загальна кількість таких студентів не перевищувала 57,8 %, то після впровадження пауерліфтингу таких студентів було уже 87,2 %. Встановлено, що наприкінці формуального експерименту кількість студентів, які усвідомлюють, що виконання вправ з пауерліфтингу позитивно впливає на їх організм, збільшилась на 38,7 %, а кількість студентів, які хотіли б навчитися самостійно складати комплекси вправ для занять з пауерліфтингу та самостійно їх проводити, зроста, відповідно на 27,1 % та на 47,1 %.

Висновки. Аналіз результатів формуального експерименту свідчить про те, що впровадження пауерліфтингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання позитивно впливає на формування в студентів мотивації та інтересу до занять пауерліфтингом, що виявляється у ставленні їх до занять з фізичного виховання та до самостійних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на формування знань та практичних навичок студентів щодо використання пауерліфтингу у процесі проведення навчально-тренувальних занять.

Література

1. Воронецький Б. В. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом: автореф. дис. кандидата пед. наук: 13.00.02. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2018. 23 с.

2. Гарипова А. З., Зотова Ф. З. Потенциал пауэрлифтинга в повышении физической подготовленности студенток педагогического вуза. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 3 (133)». 2016. С. 53 – 57.

3. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

4. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 11. Кам'янець-Подільський, 2018. С. 102 – 110.

5. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. пед. наук. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. 20 с.

6. Жамардїй В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.

7. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета: автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 20 с.

8. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

References

1. Voronec'kij B. V. (2018), Rozvitok ruhovoi aktivnosti studentok vishchih navchal'nih zakladiv u procesi pozaauditornih zanyat' pauerliffingom: avtoref. dis. kandidata ped. nauk: 13.00.02. Skhidnoevrop. nac. un-t im. L. Ukraïnk. Luc'k, 23 p.

2. Garipova A. Z., Zotova F. Z. (2016), Potencial pauehrliftinga v povyshenii fizicheskoy podgotovlennosti studentok pedagogicheskogo vuza. Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 3 (133)» P. 53 – 57.

3. Gordienko YU. V. (2016), Programuvannya sportivno-orientovanih zanyat' iz fizichnogo viovannya zi studentkami zasobami pauerliffingu: avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vih. ta sportu. Dnipropetrovsk'ij derzhavnij institut fizichnoi kul'turi i sportu. Dnipro, 21 p.

4. Griban G. P., Michka I. V. (2018), Pedagogichni zasadi navchannya silovih vprav z pauerliffingu students'koï molodi v osvitr'omu procesi z fizichnogo vihovannya. Visnik Kam'yanec'-Podil's'kogo nac. universitetu imeni Ivana Ogienka. Fizichne vihovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Vip. 11. Kam'yanec'-Podil's'kij, P. 102 – 110.

5. Gun'ko P. M. (2008), Metodika navchannya studentiv zastosovuvati silovi navantazhennya v procesi fizichnogo vihovannya : avtoref. dis... kand. pед. nauk. Nac. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. – K., 20 p.

6. ZHamardij V. O. (2014), Formuvannya special'nih umin' i navichok studentiv vishchih navchal'nih zakladiv u procesi zanyat' z pauerliffingu [Tekst] : avtoref. dis. kand. pед. nauk. Harkiv. nac. un-t im. V. N. Karazina. Harkiv, 20 p.

7. Kalenikova N. G. (2004), Konstruktivnaya metodika professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki sredstvami pauehrliftinga studentov tekhnicheskogo universiteta: avtoref. dis. kand. pед. Nauk. Smolensk, 20 p.

8. Michka I. V. (2018), Formuvannya motivacijno-cinnisnogo stavlennya studentiv do zanyat' z pauerliffingu v osvitr'omu procesi z fizichnogo vihovannya. Naukovij chasopis nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P.Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport). Vip. 5 (98). P. 121–124.

Нагорна О.Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Шельчук Н.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Примачок Л.Л.
кандидат педагогічних наук
Небова Н.А., Карпінський А.Ю.
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я НУВГП, м. Рівне

ФІЗИЧНА РЕАЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ ІЗ СИНДРОМОМ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СУГЛОБІВ

У статті розглядається проблема діагностування та лікування синдрому гіпермобільності суглобів у осіб різних вікових категорій, зокрема у дітей першого року життя. Завданнями теоретичного дослідження передбачалося проведення системного аналізу науково-методичної літератури за темою, вивчення методів обстеження та корекції осіб з синдромом гіпермобільності суглобів; визначення основних проблем диференційованої діагностики дітей першого року життя з синдромом гіпермобільності суглобів, обтяжений затримкою розвитку загальної моторики; аналіз засобів фізичної реабілітації дітей даної вікової та нозологічної категорії.

У статті висвітлено концепцію обстеження та виявлення гіпермобільності суглобів у осіб різного віку. Обґрунтовується необхідність застосування розмежованих діагностичних тестувань локомоторної сфери дітей першого року життя та застосування відповідних специфічних обстежень для об'єктивного оцінювання даної категорії хворих. Зокрема, пропонуються застосування наступних тестувань: візуальна оцінка довільного положення тіла дитини у спокої та у русі, проба на тонус привідних м'язів, проба на тракцію, визначення наявності «симптому складеного ножа» та «симптому млявих плечей», виявлення опороздатності ніг, рук, визначення опірності та обсягу пасивних рухів.

Ключові слова: синдром гіпермобільності суглобів, м'язово-зв'язковий апарат, діагностування, суглобові та позасуглобові прояви, затримка становлення загальної моторики, тонус м'язів, сила м'язів, реабілітація.

Нагорная О.Б., Шельчук Н.А., Примачок Л.Л., Небова Н.А., Карпинский А.Ю. Физическая реабилитация детей первого года жизни с синдромом гипермобильности суставов. В статье рассматривается проблема диагностики и лечения синдрома гипермобильности суставов у лиц разных возрастных категорий, в том числе у детей первого года жизни. Задачей теоретического исследования предусматривалось проведение системного анализа научной методической литературы по теме, изучение методов обследования и коррекции лиц с синдромом гипермобильности суставов определение основных проблем дифференциальной диагностики детей первого года жизни с синдромом гипермобильности суставов, обтяженный задержкой развития общей моторики анализ средств физической реабилитации детей данной возрастной и нозологической категории.

В статье освещена концепция обследования и выявления гипермобильности суставов у лиц разного возраста. Обосновывается необходимость применения разграниченных диагностических тестирований локомоторной сферы детей первого года жизни и применения соответствующих специфических обследований для объективной оценки данной категории больных. В частности, предлагаются применение следующих тестов: визуальная оценка произвольного положения тела ребенка в покое и в движении, проба на тонус приводящих мышц, проба на тракцию, определение наличия «симптома составленного ножа» и «симптома вялых плеч», выявление опороспособности ног, рук, определение устойчивости и объема пассивных движений.

Ключевые слова: синдром гипермобильности суставов, мышечно-связочный аппарат, диагностирования, суставные и внесуставные проявления, задержка становления общей моторики, тонус мышц, сила мышц, реабилитация.

Nagorna O., Shelchuk N., Primakok L., Nebova N., Karpinsky A. Physical rehabilitation of children of the first year of life with syndrome of hypermobility of joints. In the article considered the problem and treatment of joint hypermobility syndrome of people in different ages, especially of children of the first year of life. The mission of the theoretical study is expected the realization of the system analysis of scientific and methodological literature on the topic, studying methods of examination and reformation of individuals with the joint hypermobility syndrome; identifying the key issues of differential diagnosis of infants with the syndrome of joints hypermobility, burdened with delayed development of general motor skills; analysis of physical rehabilitation of children in the above-mentioned age and nosological category.

In the article emphasized the concept of screening and identifying the manifestation of joints hypermobility in individuals of different ages. It demonstrates the necessity of the application of differentiated diagnostic testing of locomotors areas in infants and application of appropriate specific examinations for the objective evaluation of these patients. In particular, there is a proposed use of the following tests: the visual assessment of the child's arbitrary posture at rest and in motion, test on tone muscles, test for traction, determining whether there are "symptoms of a composite blade" and "symptom of flaccid shoulder," detection of supportive functions of legs, arms, determination and volume resistance of passive movements.

Attention focused on the necessity to find a comprehensive physical rehabilitation program for the effective and rapid formation of motor functions in infants. It is necessary to optimize the programs of physical rehabilitation in infants with the

developmental delay of locomotion to prevent complications of their features musculoligamentous apparatus.

Key words: *joint hypermobility syndrome, musculoligamentous apparatus, diagnostics, joint and outer extra-articular symptoms, delay of overall motility, muscle tone, muscle strength and rehabilitation.*

Постановка проблеми. Як зазначено у багатьох джерелах, гіпермобільність суглобів (ГМС) це стан, при якому амплітуда рухів в суглобах перевищує норму [1; 3; 6]. Якщо надмірна рухливість суглобів поєднується з м'язово-суглобовими симптомами, позасуглобовими проявами, говорять про синдром гіпермобільності суглобів (СГМС) [4].

Основною ознакою стану, характерного для конституційної ГМС є відхилення від норми згинальних-розгинальних рухів у суглобах [1]. Відомо, що поширення ГМС серед дорослих представників європейської популяції становить 10-15% і 15-25% – для африканської і азійської; гендерне співвідношення: у жінок частота й вираженість ГМС більша, ніж у чоловіків [1]. ГМС часто виявляється у спортсменів, особливо певних спеціалізацій, танцюристів [7].

Аналіз літературних джерел. Незалежно від того, що СГМС традиційно в медицині вважається легкою патологією, клініцисти виділяють суглобові та позасуглобові симптоми даного стану. СГМС з урахуванням впливу на опорно-руховий апарат представлено наступними діагнозами: поліартралгії [1; 6] виявляють майже в 30-40% дітей, у дорослого населення – 28%; артралгії у дорослих людей із пов'язані з фізичним навантаженням і травмами [1; 6]; діагностують рецидивуючий артрит, артралгію неясної етіології [1; 6], періодичні м'язово-суглобові симптоми, запальні ураження суглобів [1; 6]; підвихи суглобів, рецидивуючий випіт, хрускіт («кляцання») суглобів, дорсалгії, симптоматична плоскостопість, периартикулярні ураження; суглобові шуми; функціональні підвихи, тендиніти, епікондиліти, ентезопатії, бурсити, тунельні синдроми, надмірна гнучкість суглобів і хребта, хрускіт в суглобах колінах, спині, порушення постави, часті вивихи, підвихи [5]. До таких наслідків СГМС призводить порушення біомеханіки м'язово-скелетної системи, зниження тону м'язів, зв'язок, сухожилля [5]. Вважається, що найбільш уразливими структурами є м'язово-зв'язковий апарат гомілковостопного суглобу, плечові суглоби, латеральні і медіальні надвиростки, поперековий і шийний відділи хребта [5; 9].

Серед позасуглобових проявів частота виникнення пролапсу мітрального клапана при СГМС становить до 30-40%; виявляють дисбаланс популяцій лейкоцитів, зниження кількості Т-лімфоцитів; спостерігають надмірну розтяжність, вразливість шкіри, дисфункцію вегетативної нервової системи, варикозне розширення вен, схильність до утворення гематом, урогенітальний пролапс, синдром Рейно, невропатії, фіброміалгію, низьку щільність кістки, тривожність і панічні стани, депресію [1; 5; 7].

У результаті проведення дослідження [1; 5], було зафіксовано наявність протрузій хребців поперекового і шийного відділів у 50% пацієнтів з ГМС. У 58,3% пацієнтів з дисплазією сполучної тканини була виявлена міжхребцева грижа шийного відділу і, як наслідок, міжхребцева грижа поперекового відділу. Таким чином, встановлено прямий зв'язок між гіпермобільністю суглобів і больовими синдромами в спині.

Діагностика СГМС пацієнтів різної вікової категорії у літературних джерелах представлена декількома об'єктивними обстеженнями. Зокрема, це гоніометричні показники, стандартні критерії С. Carter і J. Wilkinson (1964) у модифікації Р. Beighton (1983), які становлять 9-бальну оцінку здатності обстежуваного виконати відповідних 5 рухів. Критерії Ротеса досить об'єктивні та специфічні, дозволяють оцінити рухливість в більшій кількості суглобів. Для осіб середнього, похилого віку, коли гіпермобільність суглобів зменшується, пропонується використовувати опитувальник Хакіма і Грехема [3; 5; 6].

Для розуміння взаємовідношень між патологічним СГМС та фізіологічним ГМС керуються формулою Р. Грехема (2003): синдром гіпермобільності суглобів поєднує власне гіпермобільність суглобів та симптоматику [1; 5].

Однак, у діагностуванні ГМС прослідковується ряд проблем: остаточно не доведено, які показники приймати за середньостатистичну норму об'єму рухів; що відносити до неконституційної гіпермобільності; часто використання стандартизованих тестувань в клінічній практиці обмежена, оскільки вони займають багато часу, потребують вміння застосувати гоніометра; мало враховується гендерна особливість, вікова категорія. Особливу складність становить визначення даної патології у дітей грудного віку, оскільки їм властива фізіологічна гіпермобільність, враховуючи незрілість сполучної тканини.

Якщо розглядати проблему СГМС в педіатрії, вважається, що ГМС спостерігається майже у 50% дітей віком до 2-3 років, але надалі відбувається зменшення цієї частки приблизно до 20 років, коли стан сполучної тканини стабілізується [3]. У дітей до трирічного віку ГМС трапляється з рівною частотою у хлопчиків і дівчаток, а в пубертатному періоді – частіше у дівчаток [3]. Як зазначається у дослідженнях [4], на фоні СГМС у дітей розвиваються запальні ураження суглобів, спостерігаються часті травми, особливо під час фізичних навантажень та занять спортом, систематичні звернення до кардіоревматологів, ортопедів, інших лікарів.

Таким чином, гіпермобільність суглобів є причиною дисфункцій опорно-рухового апарату та інших систем організму у осіб різних гендерних та вікових категорій. Діагностика даного стану у дітей першого року життя в літературі представлена недостатньо, потребує обґрунтування об'єктивного оцінювання і добір засобів фізичної реабілітації.

Мета статті – обґрунтувати діагностичні прийоми синдрому гіпермобільності суглобів у дітей першого року життя та засоби фізичної реабілітації пацієнтів з даної патологією.

Завдання дослідження:

1. Провести системний аналіз науково-методичної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду методів діагностики та фізичної реабілітації осіб з синдромом гіпермобільності суглобів.
2. Визначити основні проблеми диференційованої діагностики дітей першого року життя з синдромом гіпермобільності суглобів.
3. Проаналізувати засоби фізичної реабілітації дітей даної вікової та нозологічної категорії.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку з недостатнім знайомством з даною патологією педіатрів, неврологів, ортопедів, правильний діагноз часто не встановлюється навіть з урахуванням скарг з боку батьків та наявності симптоматики. Традиційно увагу лікарів привертає обмеження обсягу рухів в суглобах, а не визначення надлишкового обсягу. Такі діти першого року життя часто попадають в поле зору невропатологів з приводу затримки розвитку загальної моторики. Згодом звертаються вони і до кардіологів, ортопедів, травматологів та інших лікарів [3; 4; 5].

У дітей перших тижнів життя суглобову гіпермобільність виявити складно у зв'язку з фізіологічним гіпертонусом м'язів. Затримка моторного розвитку у дітей грудного віку виходить на перший план при неврологічному чи ортопедичному обстеженні. Основними критеріями оцінки психомоторного розвитку дитини першого року життя є: тонус, сила м'язів, формування рухових функцій, редукція автоматизмів, зорово-моторна координація, зоровий контакт [2].

Виникає необхідність підбору диференційованих тестувань для виявлення причин затримки локомоції з урахуванням наявності ГМС.

Для виявлення СГМС у дітей грудного віку ми пропонуємо використовувати наступні спеціальні прийоми: візуальна оцінка довільного положення тіла дитини у спокої та у русі, проба на тонус привідних м'язів, проба на тракцію, наявність «симптому складеного ножа» та «симптому млявих плечей», виявлення опороздатності ніг, рук, визначення опірності та обсягу пасивних рухів.

Запропоновані тестування можуть допомогти виявити гіпермобільність суглобів нижніх кінцівок, плечового поясу, підвищену гнучкість хребта. Проте, таке оцінювання може бути використане і у випадку зміни сили та тону м'язів та, відповідно, діагностування іншої патології.

У концепції оцінювання рівня розвитку дітей грудного віку, силу м'язів пропонується проводити за шестибальною системою: 0 балів – відсутність рухів; 1 – активні рухи відсутні, але пальпаторно визначається напруження м'язів; 2 – пасивні рухи можливі в повному обсязі; 3 – пасивні рухи можливі при подоланні незначного опору; 4 – пасивні рухи можливі при подоланні помірного опору; 5 – сила м'язів в межах норми [2].

Для візуальної оцінки тону м'язів ми пропонуємо визначати позу дитини і положення її кінцівок у стані спокою та у русі, що дозволить встановити, тонус яких м'язів чи їх груп переважає або є ослабленим на момент обстеження. Додатковим методом оцінки м'язового тону є визначення опірності та обсягу пасивних рухів.

Проте, в запропонованому нами підході також може бути необ'єктивність, оскільки вказані симптоми характерні для патологічних станів, що характеризуються зниженням тону м'язів, зокрема, атонії, гіпо-, гіпер- і дистонії. Разом з тим, варто зазначити, що при СГМС не спостерігаються зниження м'язової сили і зміни тону м'язів. На діагностичному етапі виявлення причин затримки моторного розвитку важливим є диференціація патологічних станів, які характеризуються зниженням м'язової сили, порушенням тону м'язів з синдромом гіпермобільності суглобів.

На наш погляд, така методологія оцінювання забезпечить неупередженість обстеження та сприятиме формуванню оптимальної програми фізичної реабілітації з урахуванням «випадін» у розвитку дитини.

Лікування та реабілітація дітей, зокрема грудного віку, з СГМС на сьогодні розроблені недостатньо. Загальні принципи лікувально-реабілітаційної тактики при СГМС повинні принципово відрізнятися від таких при лікуванні інших захворювань опорно-рухового апарату. У якості немедикаментозної терапії нами пропонується застосування лікувальної фізичної культури, масажу, гідротерапії з метою використання вправ для м'язів, що оточують гіпермобільні суглоби, за потреби – ортопедичну корекцію для штучного обмеження обсягу рухів у суглобі.

Виходячи з особливостей симптоматики, доцільно застосовувати вправи, які дозволить зміцнювати м'язи і не сприятимуть активному згинанню-розгинанню суглобів. Ефективними є вправи на фітболі для зміцнення глибоких м'язів спини, поперечних м'язів живота, черевного пресу, ніг, рук, трапецієвидних м'язів. Сприятиме покращенню стану м'язово-суглобового апарату прийоми компресії суглобів. Проте, гімнастика, спрямована на підвищення гнучкості суглобів, хребта, на нашу думку, є недоцільними у процесі реабілітації даної патології. Оптимальним є уникання надмірного перерозгинання суглобів при виконанні різних рухів. Для формування зворотного зв'язку всі вправи доцільно виконувати перед дзеркалом.

При цілеспрямованому формуванні рухових функцій важливо враховувати хронологічний вік та моторні можливості дитини на момент реабілітації. «Перестрибування» через певні етапи становлення загальної моторики можуть спровокувати патологічні положення. Так, сидячи з фіксацією біля опори, сидячи з витягнутими ногами без підтримки колінних суглобів провокує формування круглої спини; сидячи в позі «W» – клишоногість; стоячи з перерозгинанням колінних суглобів компенсується посиленням лордозу поперекового відділу хребта.

Заняття з гідрокінезотерапії сприятимуть зміцненню та нормотонії основних груп м'язово-зв'язкового апарату з одночасним зняттям осьового навантаження з суглобів і хребта. Лікувальний масаж, що має тонізуюче спрямування, як загальний так і навколосуглобовий, сприятиме покращенню загального стану м'язової системи, локальної дії на суглоби.

Всі перераховані вище засоби реабілітації спрямовані на збільшення м'язової сили, нормалізації тону м'язів, нейром'язової координації і, як наслідок, покращення рівня розвитку рухових функцій. На нашу думку, головним аргументом ефективності програми реабілітації виступає своєчасна етапність формування рухових функцій.

Висновки. У наукових літературних джерелах не розроблено тести для розмежованої діагностики синдрому гіпермобільності суглобів дітей першого року життя. Дана проблема потребує вирішення для формування оптимальної та обґрунтованої реабілітаційної тактики дітей даної категорії та попередження у них суглобових та позасуглобових ускладнень.

Перспективи подальших досліджень. Необхідним є специфічний добір засобів фізичної реабілітації дітей з синдромом гіпермобільності суглобів, обтяжений затримкою розвитку локомоції.

Література

1. Беленький Г.А. Синдром гіпермобільності суглобів у загальній практиці [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

doctor.wponline.com/article/30810

2. Евтушенко С.К. Ранняя клиническая диагностика моторной, психической и речевой задержки у детей в возрасте до 1 года / С.К. Евтушенко, Е.П. Шестова, О.С. Евтушенко. – Донецк, 1995. – 47 с.

3. Калиниченко І.О. Розробка способу діагностики суглобової гіпермобільності у дітей 4-6-років у процесі фізреабілітації / І.О. Калиниченко, Ю.Л. Демченко, О.О. Скиба // Вісник проблем біології і медицини: Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка. – 2014. – Вип. 3. Том 1 (110). – С. 139-141.

4. Марушко Ю.В. Особливості діагностики та клінічне значення синдрому гіпермобільності суглобів у дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://health-ua.com/articles/3089>

5. Марушко Ю.В. Синдром гіпермобільності суглобів у дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://d-l.com.ua/ua-issue-article-181>

6. Санеева Г.А. Клинико-диагностические особенности патологии опорно-двигательного аппарата при синдроме гипермобильности суставов // Медицинский вестник Северного Кавказа № 1 / том 8 / 2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-diagnosticheskie-osobennosti>.

7. Синдром гіпермобільності суглобів: діагностика та лікування пацієнтів в амбулаторній практиці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medmed.in.ua/sindrom-giperomobilnosti-suglobiv-diaagnostika-ta-likuvann>.

8. Спортивная морфология. Под ред. Г.Д. Алексанянц. – М.: Советский спорт, 2005. – 92 с.

9. Dębski, S.S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. Medycyna i zdrowie. 2017;2:12-44.

References

1. Byelyen'kyu, H. A. Hypermobility syndrome of joints in general practice [Electronic resource]. Access mode: doctor.wponline.com/article/30810. [in Ukrainian].

2. Evtushenko, S. K. & Shestova, E.P. & Evtushenko, O.S. (1995). Early clinical diagnosis of motor, mental and speech delay in children under the age of 1 year. Donetsk, 47. [in Ukrainian].

3. Kalynychenko, I.O. & Demchenko, YU. L. & Skyba, O.O. (2014). Development of the method of diagnostics of articular hypermobility in children 4-6 years old in the process of physical rehabilitation. Bulletin of Biology and Medicine Problems: Sumy State Pedagogical University named after. AS Makarenko. Vip. 3. 139-141. [in Ukrainian].

4. Marushko, YU.V. Features of diagnosis and clinical significance of syndrome of hypermobility of joints in children [Electronic resource]. Access mode: <http://health-ua.com/articles/3089>. [in Ukrainian].

5. Marushko, YU.V. Hypermobility syndrome of joints in children [Electronic resource]. Access mode: <http://d-l.com.ua/ua-issue-article-181>. [in Ukrainian].

6. Saneeva, H. A. Clinico-diagnostic features of the pathology of the musculoskeletal system in the syndrome of hypermobility of the joints. Medical Herald of the North Caucasus No. 1 / t. 8/2013 [Electronic resource]. Access mode: <http://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-diagnosticheskie-osobennosti>. [in Ukrainian].

7. Hypermobility of joints syndrome: diagnosis and treatment of patients in outpatient practice [Electronic resource]. <http://medmed.in.ua/sindrom-giperomobilnosti-suglobiv-diaagnostika-ta-likuvann>. [in Ukrainian].

8. Sports morphology ed. G.D. Aleksanyantsev, (2005). M.: Sovet-sky sport. 92. [in Russian].

9. Dębski, S.S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia [Health-related properties of motor behavior – selected issues]. Medycyna i zdrowie. 2017;2:12-44. [in Polish].

Осадча О.І.

кандидат біологічних наук, доцент,

Шматова О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Кавалерова К. О.

студентка IV курсу

Національний університет фізичної культури і спорту України, м Київ

РОЛЬ ГЕНЕТИЧНИХ ФАКТОРІВ ДЛЯ УСПІШНОЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

У роботі представлений ретроспективний аналіз сучасних наукових даних про роль генетичних чинників в тренувальному процесі. Використання генетичних маркерів дозволяє значно розширити можливості і точність прогнозування та відбору в спорті, особливо на початкових його етапах. Молекулярно-генетична діагностика в спорті повинна застосовуватися з використанням максимального числа маркерів, і лише як доповнення до вже існуючих загально прийнятих фенотипічних тестів, які проводяться в рамках медико-біологічного забезпечення фізичної культури і спорту.

Ключові слова: ген, спортивна генетика, генетичні маркери, тренувальний процес.

Осадчая О.И., Шматова Е.А., Кавалерова К. А. Роль генетических факторов для успешного построения тренировочного процесса (обзор литературы) В работе представлен ретроспективный анализ современных научных данных о роли генетических факторов в тренировочном процессе. Использование генетических маркеров

позволяє значительно расширить возможности и точность прогнозирования и отбора в спорте, особенно на начальных его этапах. Молекулярно-генетическая диагностика в спорте должна применяться с использованием максимального числа маркеров, и всего лишь как дополнение к уже существующим общепринятым фенотипическим тестам, используемым в рамках медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта.

Ключевые слова: ген, спортивная генетика, генетические маркеры, тренировочный процесс.

Osadchaya O., Shmatova E., Kavalerova K. The role of genetic factors in a successful training process (Literature review). The paper presents a retrospective analysis of modern scientific data on the role of genetic factors in the training process. The use of genetic markers can significantly expand the capabilities and accuracy of forecasting and selection in sports, especially in its initial stages. Molecular genetic diagnostics in sports should be applied using the maximum number of markers, and only as an addition to the existing generally accepted phenotypic tests used in the framework of medical and biological support of physical culture and sports.

Due to the fact that it was possible to identify many genes, a new direction is gradually being formed, which can be attributed to functional genomics, since it reveals the connection between the activity of individual genes and various human functions. Among them, an important place is occupied by identifying the connection of specific genes with the development of the human motor function.

The use of genetic markers can significantly expand the capabilities and accuracy of forecasting and selection in sports, especially in its initial stages. Gene determination is carried out for the purpose of sports orientation and the development of optimal sports training programs. This makes it possible to achieve significant results in sports, to determine the safety of physical fitness for an athlete's health. At the same time, genetic markers can be used to search for athletes with the characteristics of an organism adequate for a given sport; as well as a method of profile orientation of athletes in the early period.

Based on testing of specific genetic markers, determine in advance the hereditary predisposition of athletes to success in a particular sport and adjust the training process.

Key words: gene, sports genetics, genetic markers, training process.

Вступ. За останні десятиліття з'явилася значна кількість наукових публікацій, пов'язаних з роллю генетичних чинників в тренувальному процесі, а також виборі виду спорту.

Для успішного розвитку тренуваності спортсменів в плані відбору і прогнозу необхідні 2 фактори:

- вибір спортивної спеціалізації з урахуванням генетичних задатків, стилю змагальної діяльності, провідної руки і ноги спортсмена;
- багатоступінчастий відбір на кожному етапі багаторічної підготовки, з урахуванням генетично притаманної спортсмену швидкості адаптації до спеціалізованих навантажень.

Лише поєднання обох цих факторів в сукупності може забезпечити високі результати на рівні спорту вищих досягнень та збереження здоров'я спортсмена. Основою для судження про яку тренує в різних видах спорту є вже досить відомі інформативні морфофункціональні та психофізіологічні критерії.

Мета роботи – вивчення і аналіз сучасних профільних наукових джерел, які розкривають значення генетичних факторів в успішному розвитку тренуваності спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Велику роль в спорті вищих досягнень відіграє спадковість. Спадковість полягає у здатності живих організмів передавати свої ознаки наступним поколінням. На противагу цьому, мінливість пов'язана зі здатністю зміни спадкових задатків і їх проявів в процесі розвитку організмів.

Аналіз літературних джерел дає змогу з точністю сказати, що:

1. спортивні здібності мають домінуючий тип успадкування;
2. у спортсменів займалися фізичною працею або спортом в більшій мірі батьки, ніж матері, брати більш активні, а ніж сестри;
3. у спортсменів чоловіків набагато більше родичів чоловічої статі;
4. у спортсменок спортивні здібності передаються більшою мірою по жіночій лінії. Видатні спортсмени – переважно молодші діти в родині.

Як правило, видатні спортсмени не є єдиними дітьми в сім'ї.

Ефективність тактичного мислення вища у дітей-первістків порівняно з молодшими.

Генетичний вплив на довжину тіла найбільший в парах мати-донька, потім мати-син, батько-син і батько-донька.

Генеалогічний аналіз (аналіз родоводів) вказує, що висококваліфіковані і спортсмени, здатні швидко підвищувати свої результати, мають достовірно більше родичів-спортсменів, і є практично виключно первістками за порядком народження в родині [1, 3].

Найбільша сімейна спадковість відзначена в лижному спорті, бігу на короткі дистанції, боротьбі, важкій атлетиці та фехтуванні.

Прояви генетичних впливів залежать від віку (вони більше виражені у молодих спортсменів) і потужності роботи (вони збільшуються при зростанні потужності роботи). Досягнувши максимальних значень до 20-річного віку, м'язова сила починає знижуватися у віці 45 років і старше, а швидко-силові можливості погіршуються вже з 35 років. Спадкового впливу в найбільшій мірі схильні морфологічні показники. Особливо яскраво спадкова залежність проявляється в позовжніх розмірах тіла і значно менше в об'ємних.

Існують також алелі, що обмежують фізичну діяльність людини за допомогою зниження або підвищення

інтенсивності включення генів. Наслідком такого обмеження в кращому випадку є припинення росту спортивних результатів, в гіршому - розвиток патологічних станів, наприклад, надмірна гіпертрофія міокарда лівого шлуночка.

Завдяки тому, що вдалося ідентифікувати безліч генів, поступово формується новий напрям, який можна віднести до функціональної геноміки, оскільки він виявляє зв'язок між активністю окремих генів і різними функціями людини. Серед них важливе місце займає виявлення зв'язку специфічних генів з розвитком рухової функції людини [1,2,3]. Відтак, в ході досліджень були виявлені різні форми одного і того ж гена (алелі), пов'язані з особливостями вуглеводного або ліпідного метаболізму котрі, відповідно, визначають схильність організму спортсмена до аеробного (види спорту на витривалість) або до анаеробного (види спорту швидкісно-силового характеру) механізмів енергозабезпечення.

Заняття футболом, наприклад, розвивають силові якості, однак не стільки статичної, скільки, так званої, «вибухової» сили, що особливо важливо для розвитку швидкісно-силових здібностей. Фізична якість сили досить помітно залежить від вроджених особливостей людини. Розвиток максимальної статичної сили на 55% визначається спадковістю і на 45% - впливами середовища, тобто різними зовнішніми чинниками протягом життя, в тому числі тренувальними впливами. Ще більшою мірою від генетичного фактору залежить розвиток вибухової сили, де успадковується близько 68% цього показника, і лише 32% може зазнавати змін під впливом спрямованого тренування [2].

У практиці спорту ефективність відбору зазвичай перевищує 50-60%. Хоча зазначалося, що прогнозування перспективності спортсменів більш ефективний, ніж прогнозування неперспективності. Однак, навіть у досвідчених тренерів, які використовують комплекс сучасних методів прогнозних рішень, він не перевищує 70-80%.

Сучасні методи спортивної генетики дозволяють уникнути багатьох помилок. В даний час досягнуті певні успіхи в пошуку генів схильності до м'язової діяльності аеробного характеру. Враховується вплив генів, які переключають жировий обмін з утворення «білого» жиру, що відкладається про запас, на переважне утворення «бурого» жиру, котрий забезпечує рухову активність людини. Однак, виділення окремих генів або їх комплексів надзвичайно трудомісткий, і поки що мало розроблений процес. Для практики спорту особливу вагомість все більше набуває використання у відборі так званих маркерів, що відображають спадкові задатки окремих індивідуумів.

Генетичним маркером називають стійку ознаку організму, котра легко визначається та жорстко пов'язана з його генотипом. За цією ознакою можна визначити ймовірність прояву іншої характеристики, яка визначається важко [3, 8].

До основних їх властивостей відносять наступні:

- жорстка генетична зумовленість (їх коефіцієнт успадкування порядку $H = 1.0$);
- повний прояв в наступних поколіннях;
- значна виразність (висока експресія);
- мала залежність від факторів зовнішнього середовища;
- практична незмінність протягом різних періодів життя.

Для практичної зручності було запропоновано розрізнити маркери абсолютні і умовні.

Абсолютні маркери характеризуються найбільш високим рівнем успадкування (їх коефіцієнт H наближається до 1.0). До них відносять: групи крові (системи АВО, MN і ін.), швидкість виникнення деяких смакових відчуттів, показники шкірних візерунків пальців (дерматогліфів), форми зубів (одонтогліфи), особливості хромосомних наборів та ін.

Належність до певної групи крові системи АВО характеризує реакцію спортсменів на фізичні навантаження: відтак переважання Ш (В) групи крові, достовірно менша кількість осіб з I (0) групою крові та відсутність з II (А) і IV (АВ) групою характеризує спортсменів з низьким і повільним рівнем реакції).

Виявлено, що такий інформативний маркер як групова належність крові дозволяє диференціювати спортсменів за швидкістю навчання в різних видах єдиноборств. В боксі, котрий вимагає особливої швидкості, серед висококваліфікованих спортсменів достовірно переважають особи з I (0) групою крові (і відсутні особи з II (А) і IV (АВ) групою); а види спорту, що відрізняються високою координацією і спритністю, серед досвідчених спортсменів головним чином переважають особи з III (В) групою (особи з II (А) і IV (АВ) групою також відсутні); в спеціалізації кікбоксинг, для якої важливим є розвиток спеціальної витривалості, серед швидко тренуваних спортсменів перевагу мають особи з II (А) групою, а серед повільно тренуваних – особи з I (0) групою крові.

Умовні маркери менш обумовлені спадково (їх $H = 0.80-0.95$) до них відносяться: соматотип людини, його темперамент (тип вищої нервової діяльності), домінування правої чи лівої півкулі, особливості сенсорної і моторної функціональної асиметрії і тип індивідуального профілю асиметрії, співвідношення швидких і повільних м'язових волокон в скелетних м'язах, гормональний статус і ін.

Відповідно до сучасних уявлень молекулярної генетики, вважається, що індивідуальні відмінності фізичних і психічних якостей між людьми багато в чому обумовлені так званими ДНК-поліморфізмом, яких налічується не менше 12 мільйонів [3,10].

ДНК-поліморфізм – це варіабельні ділянки в геномі людини, які зустрічаються в популяції з частотою не менш 1%, і в переважній більшості випадків мають нейтральний ефект. Однак, частина цих поліморфізмів здатна впливати на ступінь експресії генів і активність функціональних продуктів (білків, РНК). Функціональна значимість даних поліморфізмів пов'язана з тим, що вони розташовані в кодуючих та регуляторних ділянках ДНК. Саме ці типи поліморфізмів є предметом асоціативних досліджень спортивних генетиків.

Спортивні генетики вивчили зв'язок 15 найбільш відомих генетичних маркерів зі схильністю до занять видами спорту, спрямованими на розвиток витривалості. Було виявлено, що частоти 10 алелей витривалості (NFATC4 Gly160, PPARA rs4253778 G, PPARD rs2016520 C, PPARGC1A Gly482, PPARGC1B 203Pro, PPP3R1 promoter 5l, TFAM 12Thr, UCP2 55Val, UCP3 rs1800849 T and VEGFA rs2010963 C) значимо переважають в групі спортсменів, що тренують якість

витривалості (стаєр) в порівнянні з контрольною групою. Надалі всіх випробовуваних поділили на дві групи: з низьким (до 8) і високим (від 9 і більше) загальним числом алелей витривалості. Відсоток носіїв високого числа алелей витривалості значимо переважав у висококваліфікованих стаєр в порівнянні з контролем (85,7% проти 37,8%). Крім того, в додаткових експериментах вченими була виявлена позитивна кореляція між числом алелей витривалості і процентним співвідношенням повільних (стійких до стомлення) м'язових волокон у фізично активних чоловіків і аеробного працездатності у кваліфікованих веслярів-академістів.

Таким чином, носійство 9 і більше алелей витривалості підвищує шанси досягнення видатних результатів в видах спорту на витривалість.

До теперішнього часу відомі близько 140 генів, поліморфізм яких асоційовані з розвитком і проявом фізичних якостей людини, а також морфофункціональними ознаками і біохімічними показниками, що змінюються під впливом фізичних навантажень різного спрямування. Серед них можна виділити генетичні маркери, асоційовані зі спортивною діяльністю.

Це гени ACE, PPARA, ACTN3, PGC1A, AMPD1.

Відповідно, кожна людина може мати від 0 до 10 алелей витривалості та швидкості/сили. Можливі комбінації 10 алелей витривалості – II(ACE); GG(PPARA); RR(ACTN3); Gly/Gly(PGC1A); CC(AMPD1) і 10 алелей швидкості/сили DD(ACE), CC(PPARA), RR(ACTN3), Gly/Gly(PGC1A), CC(AMPD1). Гени (алелі) швидкості і сили/швидкості частково перекриваються [3, 4, 6].

ACE ген локалізований на хромосомі 17q23 і складається з 26 екзонів. Поліморфізм в 16 інtronі ACE гена обумовлений наявністю (інсерцією або I алель) і відсутністю (делецією або D алель) 287 п.н. ділянки. Алель I асоційований з низькою активністю гена ACE і підвищеною спортивною витривалістю. Алель D, навпаки, асоційований з більш високою активністю гена ACE і проявом швидкості, сили і координаційних здібностей у спортсменів.

У роботах низки авторів повідомлялося про значне перевищення алелі D у елітних плавців, порівняно з контрольною групою ($p = 0,004$), але ця асоціація спостерігалася лише у спортсменів, які плавають на короткій дистанції та не потребують прояву витривалості ($p = 0,005$ на 400 м). Tsianos і співавтори в підтримку цих даних повідомили, що у елітних плавців при збільшенні відстані алель I зустрічається частіше, ніж D алель. Алель I, як правило, пов'язаний з підвищенням витривалості, що й спостерігається у елітних бігунів на довгі дистанції, плавців, веслярів і альпіністів, а алель D впливає на прояв сили і швидкості.

Незважаючи на чисельні дослідження, що показують позитивну асоціацію поліморфізму гена ACE з проявом спортивної продуктивності, інші дослідники не виявили ніяких асоціацій. Це може бути пов'язано з включенням змішаних дисциплін в деяких дослідженнях, що призвело тим самим до фенотипічної неоднорідності.

Важливим показником витривалості спортсмена є VO_{2max} , який характеризує здатність поглинати й засвоювати кисень повітря. Nagberg і співавтори довели що генотип I / I ACE обумовлює високе значення VO_{2max} , порівняно з генотипами I / D і D / D [7,10,12].

Надалі було зазначено, що низька ферментативна активність ACE при генотипі I/I може поліпшити скоротливу функцію серцевого і скелетних м'язів через підвищення ефективності мітохондріального окислення, в той самий час велика м'язова ефективність може бути пов'язана з типом м'язових волокон, тобто генотип I/I асоційований з великим відсотком волокон 1 типу (волокна, що повільно скорочуються), які є більш ефективними при низькій швидкості, ніж волокна, що швидко скорочуються – тип 2.

Мітохондрії відіграють важливу роль в енергетичному обміні, шляхом утворення 36 молекул АТФ на молекулу глюкози, на відміну від 2 молекул АТФ, які утворюються в результаті гліколізу. Мітохондрії мають власну кільцеву ДНК – мітохондріальну ДНК (mtDNA), яка кодує 13 генів мітохондріального окисного фосфорилування, а також гени rРНК і tРНК, які необхідні для синтезу білка в мітохондріях. Функції мітохондрій пов'язані з виконанням аеробних навантажень і чутливістю до інсуліну.

ACTN3 експресується у всіх волокнах скелетних м'язів, а також в серцевому м'язі і головному мозку. ACTN3 характерний для волокон 2-го типу скелетних м'язів (швидко скорочуються) [12, 15].

У 2003 році Yang та колеги виявили асоціацію поліморфізму гена ACTN3 з проявом швидкості і сили у спортсменів. У дослідженні брало участь 429 елітних спортсменів, що займаються різними видами спорту. Було показано, що гомозиготні варіанти алелі 577R зустрічаються частіше у спринтерів (50%), порівняно з контрольною групою (30%). Частота народження нуль Х-алеля складає 6% в групі елітних спортсменів спринтерів і 18% в контрольній групі. Поліморфізм гена ACTN3 R577X обумовлює чітко визначений фенотип, тобто наявність або відсутність структурного білка м'язів, 577X алель пов'язаний з дефіцитом α -актініна-3 і є несприятливим фактором для спринтерів. Частота народження осіб з Х-алелем вкрай низька серед кенійських і нігерійських атлетів (1% XX генотипу) і 11% XX генотипу у ефіопських спортсменів.

Було виявлено взаємозв'язок поліморфізму генів ACE, AGTR2, PPARA і PPARD з типом м'язових волокон. Відносний вміст ЧВ у носіїв ACE (DD), AGTR2 (CC) і PPARA (GG) в широкому латеральному м'язі (m. Vastuslateralis) було достовірно вище, ніж у гомозигот за протилежними алелями цих самих генів (I / I, A / A, T / T відповідно), які, в свою чергу, виявляли асоціацію з високим вмістом БВ

Поліморфізм генів COL5A1 і тенасцин-С (TNC) асоційовані з розвитком тендопатії Ахіллесова сухожилка у фізично активного населення. Колагеном називають групу білків позаклітинного матриксу, найбільш поширених в організмі ссавців, що становить близько 25-30% білків всього організму. Колаген у вигляді подовжених волокон найчастіше зустрічається в сполучних тканинах, таких як сухожилки, зв'язки, шкіра, а також в рогівці, кістковій і хрящовій тканинах, в кровоносних судинах, міжхребцевих дисках.

COL5A1 (9q34.2-q34.3) кодує рго- $\alpha 1$ ланцюг колагену типу V. Деякі дані свідчать про те, що жорсткість сухожилків

покращує бігові якості спортсменів, шляхом підвищення зберігання і повернення енергії. Craib і співавт. (1996) у зв'язку з цим передбачають, що поліморфізм гена COL5A1 rs12722 C/T асоційований з високими біговими характеристиками спортсменів стасрів і спринтерів. Функція колагену типу VI залишається до кінця не вивченою, однак передбачається, що він відіграє певну роль в базальній мембрані. Мутації в гені, що кодує $\alpha 1$ ланцюг колагену типу VI (COL6A1; 21q22.3), є причиною м'язових захворювань, таких як міопатія і м'язова дистрофія.

Висновок. В результаті проведених ретроспективних досліджень літературних джерел останніх років нами встановлено, що використання генетичних маркерів дозволяє значно розширити можливості і точність прогнозування та відбору в спорті, особливо на початкових його етапах з метою спортивної орієнтації і розробки оптимальних програм спортивних тренувань для досягнення значних результатів і забезпечення безпеки фізичної підготовки для здоров'я спортсмена. При цьому генетичні маркери можуть бути використані як для пошуку спортсменів з адекватними для даного виду спорту ознаками організму; так і як спосіб профільної орієнтації спортсменів в ранньому періоді.

Таким чином, можна на підставі тестування специфічних генетичних маркерів задалегідь визначити спадкову схильність спортсменів до успіхів в тому чи іншому виді спорту і коригувати тренувальний процес.

Література

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Ахметов И. И. Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» - 2010 - № 7(65) –С. 3-6.
3. Ассоциация полиморфизмов генов с уровнем двигательной подготовленности детей среднего школьного возраста / Ахметов И.И., Гаврилов Д.Н., Астратенкова И.В., Комкова А.И. Малинин А.В., Романова Е.Е., Рогозкин В.А., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. –№ 2. – С. 54–57.
4. Анализ полиморфизма гена PPARC1B у спортсменов / Ахметов И.И., Попов Д.В., Мисина С.С., Виноградова О.Л., Рогозкин В.А. // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2009. – Т. 95. – № 11. – С. 1247–1253.
5. Баранов В.С. Генетический паспорт — основа индивидуальной и предиктивной медицины / Под ред. В. С. Баранова. — СПб.: Изд-во Н-Л, 2009. — 528 с.: ил.
6. Мосса И. Молекулярно-генетические технологии в спорте высших достижений // Наука в олимпийском спорте № 1, - 2015. – С 43-47
7. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. Учебное пособие. М: Изд-во «Советский спорт», 2004
8. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика. Уч. пособие для высших уч. завед. физ. культуры. – М., 2000
9. Полиморфизм гена NFATC4 и аэробная выносливость у спортсменов / Ахметов И.И., Попов Д.В., Шихова Ю.В., Мисина С.С., Сараев О.А., Виноградова О.Л., Рогозкин В.А. // Технологии живых систем. – 2009. – Т. 6. – № 2. – С. 23–29. (б)
10. Рогозкин, В.А. Генетические маркеры физической работоспособности человека / В.А. Рогозкин, И.Б. Назаров, В.И. Казаков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 34-36.
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Возрастная. Спортивная: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
12. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: Учебное пособие// РГУФКСИТ, - 2010. - 129 с
13. The ACTN3 R577X polymorphism in Russian endurance athletes / Ahmetov I.I., Druzhevskaya A.M., Astratenkova I.V., Popov D.V., Vinogradova O.L., Rogozkin V.A. //British Journal of Sports Medicine. – 2010. – V. 44. – P. 649–652.
14. Fang Ma, Yu Yang, Xiangwei Li, Feng Zhou, Cong Gao, Mufei Li, Lei Gao. The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis. // Plos One. – 2013 – V. 8.
15. Ildus I. Ahmetov, Olga N. Fedotovskaya. Sport genomics: current state of knowledge and future directions. // Cellular and molecular exercise physiology. – 2012. – P. 1-24
16. Elaine A. Ostrander, Heather J. Huson, and Gary K. Ostrander. Genetics of Athletic Performance. // Annu. Rev. Genomics Hum. Genet. – 2009. – №10. – P. 407–29.
17. C. Santiago, J.R. Ruiz, G. Rodriguez-Romo, C. Fiuza-Luces, T. Yvert, M. Gonzalez-Freire, F. Gomez-Gallego, M. Moran, A. Lucia. The K153R Polymorphism in the Myostatin Gene and Muscle Power Phenotypes in Young, Non-Athletic Men. // Plos One. – 2011. – № 6(1)- P.67-74.
18. N. Yang, F. Garton, K. North. α -Actinin-3 and Performance. // Med Sport Sci. . – 2009. – V. 54.– P. 88-101
19. Giuseppe Lippi, Umile Giuseppe Longo, Nicola Maffulli. Genetics and sports. // British Medical Bulletin. . – 2010 - №93.– P. 27-47.
20. Paul W. Ackermann, Per Renström. Tendinopathy in Sport. // Sport Health. – 2012. – No3. – P. 193-201.

References:

1. Akhmetov, I. I. (2009) Molekulyarnaya genetika sporta: monografiya.[Molecular genetics of sports], M. : Sovetskiy sport, 268 p.
2. Akhmetov I. I. (2010) Molekulyarno-geneticheskie markery predraspolozhennosti k razlichnym vidam sporta. [Molecular genetic markers of predisposition to various sports], Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Uchenye zapiski», № 7(65), pp. 3-6.
3. Assotsiatsiya polimorfizmov genov s urovnem dvigatelnoy podgotovlennosti detey srednego shkolnogo vozrasta (2008) [Association of gene polymorphisms with the level of motor preparedness of children of secondary school age] Akhmetov I.I.,

- Gavrilov D.N., Astratenkova I.V., Komkova A.I. Malinin A.V., Romanova Ye.Ye., Rogozkin V.A., Balsevich V.K., Lubysheva L.I., Fizicheskaya kultura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka., № 2., pp. 54–57.
4. Analiz polimorfizma gena PPARGC1B u sportsmenov (2009), [Analysis of polymorphism of the PPARGC1B gene in athletes] Akhmetov I.I., Popov D.V., Missina S.S., Vinogradova O.L., Rogozkin V.A., Rossiyskiy fiziologicheskii zhurnal im. I.M. Sechenova., T. 95, № 11., pp. 1247–1253.
 5. Baranov V.S. (2009) Geneticheskii pasport — osnova individualnoy i prediktivnoy meditsiny. [Genetic passport - the basis of individual and predictive medicine], Pod red. V. S. Baranova., SPb.: Izd-vo N-L., 528 p.
 6. Mossa I.(2015) Molekulyarno-geneticheskie tekhnologii v sporte vysshikh dostizheniy [Molecular genetic technology in high performance sports], Nauka v olimpiyskom sporte, № 1, pp. 43-47
 7. Sergienko L.P. (2004) Osnovy sportivnoy genetiki. [Basics of sports genetics] Uchebnoe posobie. M: Izd-vo «Sovetskiy sport» .
 8. Sologub Ye.B., Taymazov V.A. (2000) Sportivnaya genetika. [Sports genetics] Uch. posobie dlya vysshikh uch. zaved. fiz. kultury.,M.
 9. Polimorfizm gena NFATC4 i aerobnaya vynoslivost u sportsmenov (2009) [NFATC4 gene polymorphism and aerobic endurance in athletes] Akhmetov I.I., Popov D.V., Shikhova Yu.V., Missina S.S., Saraev O.A., Vinogradova O.L., Rogozkin V.A., Tekhnologii zhivyykh sistem., T. 6., № 2, pp. 23–29.
 10. Rogozkin, V.A. (2000) Geneticheskie markery fizicheskoy rabotosposobnosti cheloveka. [Genetic markers of human physical performance], Teoriya i praktika fizicheskoy kultury., № 12., pp. 34-36.
 11. Solodkov A. S., Sologub Ye. B. (2005) Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Vozrastnaya. Sportivnaya: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury. [Human physiology. Overall Age. Sports], M.: Olimpiya Press, 528 p.
 12. Umanets V.A. (2010) Sportivnaya genetika. [Sports genetics] Kurs lektsiy: Uchebnoe posobie, RGUFKSiT, 129 p.
 13. The ACTN3 R577X polymorphism in Russian endurance athletes. (2010) Ahmetov I.I., Druzhevskaya A.M., Astratenkova I.V., Popov D.V., Vinogradova O.L., Rogozkin V.A. British., Journal of Sports Medicine., V. 44., pp. 649–652.
 14. Fang Ma, Yu Yang, Xiangwei Li, Feng Zhou, Cong Gao, Mufei Li, Lei Gao. (2013) The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis., Plos One., p. 8.
 15. Ildus I. Ahmetov, Olga N. Fedotovskaya. (2012) Sport genomics: current state of knowledge and future directions., Cellular and molecular exercise physiology., pp. 1-24
 16. Elaine A. Ostrander, Heather J. Huson, and Gary K. (2009) Ostrander. Genetics of Athletic Performance., Annu. Rev. Genomics Hum. Genet., №10., pp. 407–29.
 17. C. Santiago, J.R. Ruiz, G. Rodriguez-Romo, C. Fiuza-Luces, T. Yvert, M. Gonzalez-Freire, F. Gomez-Gallego, M. Moran, A. Lucia. (2011) The K153R Polymorphism in the Myostatin Gene and Muscle Power Phenotypes in Young, Non-Athletic Men., Plos One., № 6(1), pp.67-74.
 18. N. Yang, F. Garton, K. North. (2009) α-Actinin-3 and Performance., Med Sport Sci., V. 54., pp. 88-101
 19. Giuseppe Lippi, Umile Giuseppe Longo, Nicola Maffulli. (2010) Genetics and sports., British Medical Bulletin., №93., P. 27-47.
 20. Paul W. Ackermann, Per Renström. (2012) Tendinopathy in Sport., Sport Health., No3., pp. 193-201.

Пазичук О.О.
викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Музика Ф.В.

кандидат біологічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Березовський В. А.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

АНАЛІЗ БІЛКІВ, ЖИРІВ, ВУГЛЕВОДІВ У РАЦІОНАХ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Різні види спорту вимагають різного підходу до організації режиму й характеру харчування. Одним із основних факторів збереження здоров'я та підвищення працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість. Під час надмірних тренувальних навантажень та інтенсивної змагальної діяльності прискорюється рівень обміну речовин що зумовлює підвищену потребу спортсменів в основних нутрієнтах. Нами було досліджено харчові раціони стрільців з лука у всьняний період року, які перебували на етапі спеціальної базової підготовки. Проаналізувавши всі дані, які ми отримали і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів ми дійшли висновку що потрібно розробити величини для спортсменів стрільців з лука для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки. На сьогоднішній день не достатньо вивчено питання раціоналізації фактичного харчування спортсменів-підлітків, які спромоглися досягнути високих спортивних результатів і відповідного рівня кваліфікації. На нашу думку, слід обов'язково враховувати індивідуальну чутливість організму юних спортсменів.

Ключові слова. Харчовий раціон, рекомендовані величини, норми основних нутрієнтів їжі.

Пазычук О.О., Музыка Ф.В., Березовский В. А. Анализ белков, жиров, углеводов в рационах питания спортсменов стрелков из лука. Различные виды спорта требующая разного подхода к организации режима и характера питания. Одним из основных факторов Сохранение здоровья и повышение работоспособности спортсменов является организация рационального питания, а также его сбалансированность. Во время чрезмерно тренировочных нагрузок и интенсивно соревновательной деятельности прискорюється уровень обмена вещества что обуславливает повышенную потребность спортсменов в основных нутриентах. Нами было исследовано пищевые рационы стрелков из лука в весенний период года, которые находились на этапе специальной базовой подготовки. Проанализировав все данные, которые мы получили и сравнив их с нормами для взрослых спортсменов мы пришли к выводу, что нужно разработать величины для спортсменов стрелков из лука для юношей и юнчоч которые находятся на этапе специализированной базовой подготовки. На сегодняшний день недостаточно изучен вопрос рационализации фактического питания спортсменов-подростков, которые смогли достичь высоких спортивных результатов и соответствующего уровня квалификации. По нашему мнению, следует обязательно учитывать индивидуальную чувствительность организма юных спортсменов.

Ключевые слова. Пищевой рацион, рекомендованные величины, нормы основных нутриентов пищи.

Muzyka F., Pazychuk O., Berezovsky V. Analysis of proteins, fat, carbohydrates in diets of athletes shooters from onions. Different kinds of sports requiring a different approach to the organization of the mode and nature of power. One of the main factors Maintaining health and improving the performance of athletes is the organization of rational nutrition, as well as its balance. During excessively training load and intensely competitive activity, the level of metabolism is regrettable, which causes an increased need for athletes in essential nutrients. We studied the diet of the archers in the spring season, which were at the stage of special basic training. After analyzing all the data that we obtained and comparing them with the norms for adult athletes, we came to the conclusion that it is necessary to develop values for athletes of archery shooters for boys and boys who are at the stage of specialized basic training. To date, the issue of rationalization of the actual nutrition of adolescent athletes who were able to achieve high athletic performance and an appropriate level of qualification has not been sufficiently studied. In our opinion, it is necessary to take into account the individual sensitivity of the body of young athletes. One of the most important is the virility of the problem, as well as a way to improve the health of the athletes, then spend a few years of their work and their practical use of our own warehouse chain.

Keywords. Diet, recommended values, norms of basic nutrients of food.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Різні види спорту вимагають різного підходу до організації режиму й характеру харчування. В сучасному суспільстві підготовка стрільців з лука є надзвичайно складним процесом і потребує ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки спортсмена [7, с. 61]. Одним із основних факторів збереження здоров'я та підвищення працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість, що залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімату географічних умов [1, с. 99].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.6 «Теоретико – методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основа раціонального і здорового харчування спортсменів базуються на загальних принципах, що допомагають організму спортсмена справитись з добовими навантаженнями (розумові, фізичні), спеціальні завдання харчування полягають у підвищенні працездатності, віддалення часу до настання втоми і прискорення процесів відновлення працездатності після фізичного навантаження [8, с 59].

Під час надмірних тренувальних навантажень та інтенсивної змагальної діяльності прискорюється рівень обміну речовин що зумовлює підвищену потребу спортсменів в основних нутриєнтах, при дефіцит надходження яких позначається негативно на самопочутті та фізичній працездатності [9, с 116].

Осипенко Г. А. вважає що збалансоване харчування для спортсмена має бути спрямованим на реалізацію генетичних можливостей спортсменів, створити передумови для досягнення високих спортивних результатів і є одним з дієвих засобів профілактики і реабілітації спортсменів [6, ст. 49].

систему індивідуалізованого харчування спортсменів стрільців з луку дозволить нам створити оптимальний баланс між енергетичним та пластичними ресурсами організму спортсменів витрачених під час різних сторін інтегральної підготовки та відновлення, систематичних тренуваннях та відпочинку. Перехід на індивідуалізацію системи підготовки спортсменів високого класу пов'язана з розробкою комплексних критеріїв, відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності та системи харчування [5, с. 19].

Карпенко П.О., Бондар О.В. проаналізували особливості харчування при навчальних закладах олімпійського резерву. Досліджено фактичний стан харчування спортсменів-підлітків України та Росії під час тренувального періоду [3, ст 29].

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів відіграє важливу роль. Високий ступінь фізичного та нервово-психічного навантаження, яке виникає під час тренувань та змагань, супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах. При цьому важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності організму та

прискоренні процесів адаптації до напруженої м'язової діяльності належить харчуванню. Велике значення має також вибір режиму харчування та кількості спожитої їжі, раціональної до витрат енергії та потреб організму [4].

Нині практично неможливо побудувати всеохоплюючу модель процесу спортивної підготовки як складного багатомірного об'єкта управління. За своєю суттю формування спеціальної підготовленості стрільців базується на використанні моделей, що з достатньою точністю відображають процес на всіх його етапах [2, ст 66].

Токаєв Є. С. та автори з'ясували, що структура і режим прийнятного харчування не забезпечують фізіологічні потреби організму спортсменів для підтримки метаболічного фону в процесі розвитку працездатності та спеціальної витривалості. У зв'язку з цим розробка методології індивідуалізованих раціонів харчування спортсменів є актуальним завданням[10].

Одним із важливих шляхів вирішення вище вказаних проблем, а також з метою покращення і зміцнення здоров'я спортсменів слід проводити кваліфіковані і систематичні дослідження за якісним і кількісним складом їх фактичного харчування, а також проводити своєчасну корекцію харчових раціонів в залежності від етапів підготовки, сезонів року та індивідуальних особливостей.

Мета нашої роботи є вивчення раціонів харчування стрільці у весняному періоді року.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, медико – біологічні методи та методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі КДЮСШ-1 СКА м. Львова. У ньому приймали участь 15 кваліфікованих стрільців з лука віком 13 до 18 років, 9 хлопців та 6 дівчат.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні наукові дослідження у галузі нутріціології створюють реальні умови для ефективної корекції фактичного харчування спортсменів як окремими харчовими речовинами, продуктами так і оптимально збалансованими раціонами харчування. Також необхідно вивчати різноманітні відхилення у функціональних системах організму молодих спортсменів пов'язаних, в першу чергу, з помилками у харчуванні. Це дозволить вчасно оптимізувати загальну і спеціальну підготовленість лучників та покращити рівень їх здоров'я.

Харчування спортсмена повинно також забезпечувати швидке відновлення після тренувальних занять. У цей період суттєво зростає потреба організму до практично всіх харчових речовин. Одним із основних принципів раціонального харчування є той незаперечний факт, що фактичне споживання їжі та її калорійність повинно відповідати добовим енерговитратам спортсменів–лучників.

Нами було досліджено харчові раціони стрільців з лука у весняний період року, які перебували на етапі спеціальної базової підготовки.

В групах стрільців з лука хімічний склад та калорійність їжі за 14 днів визначався розрахунковим методом який базується як на ретельному аналізі меню – розгортки щоденного споживання як харчових страв, так і окремих продуктів харчування, за допомогою спеціальних таблиць, в яких вказаний вміст основних харчових речовин на 100 г. продуктів.

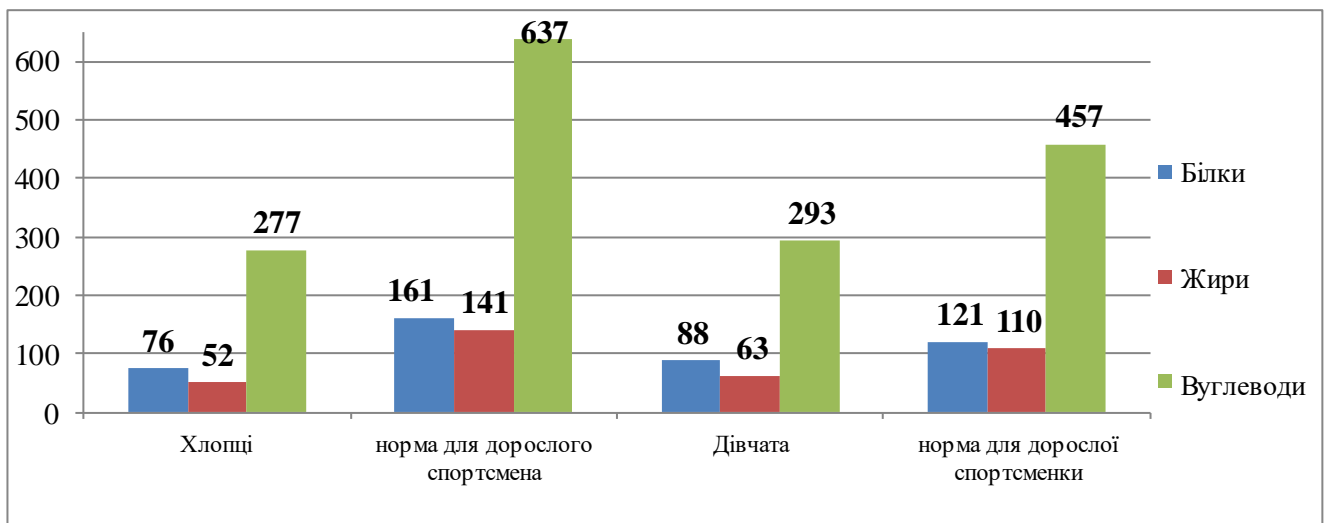


Рисунок 1. Середнє командне значення хімічного складу харчового раціону в грамах хлопців і дівчат експериментальної групи відповідно нормам для дорослого спортсмена.

Аналізуючи результати проведених досліджень ми встановили що Білки у хлопців становлять 76 грм при нормі 161 грм, що свідчить про суттєву недостатність споживання білків, показник жирів становить 52 грм при нормі 141 грм, вуглеводи становлять 277 грм при нормі 637 грм, що засвідчує про те, що спортсмени не отримують достатньої кількості в даних показниках, що в подальшому може призвести до суттєвого виснаження організму. В групі дівчат білки становлять 88 грм, при нормі 121 грм, жири 63 грм при нормі 110 грм, вуглеводи 293 грм при нормі 457 грм. Відповідно жодні із зазначених показників не відповідають нормам.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів ми дійшли висновку що потрібно розробити величини для спортсменів стрільців з лука для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

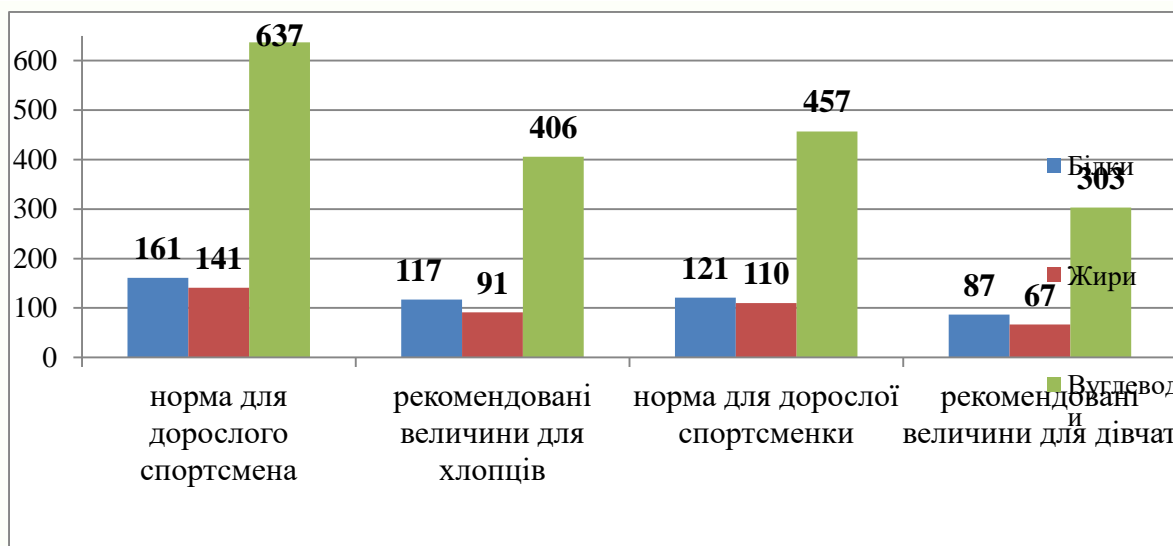


Рисунок 2 Рекомендовані величини для юних спортсменів стрільців з лука експериментальної групи

Ми врахували наступні величини для даного віку, враховуючи їхні енергетичні витрати, а також провели корекцію раціонів харчування. Рекомендуємо білки 117 грм при нормі для дорослого спортсмена 161 грм, жири 91 грм та вуглеводів 406 грм для хлопців та для дівчат білків 87 при норі для дорослої спортсменки 121 грм, жири 67 грм та вуглеводи 303 грм

Програма корекції включала збалансованість харчових раціонів, покращення режиму харчування, рекомендовано збільшення порційності певних продуктів та страв, складено перелік продуктів які потрібно включити в раціон харчування, скоректовано прийоми їжі на добу.

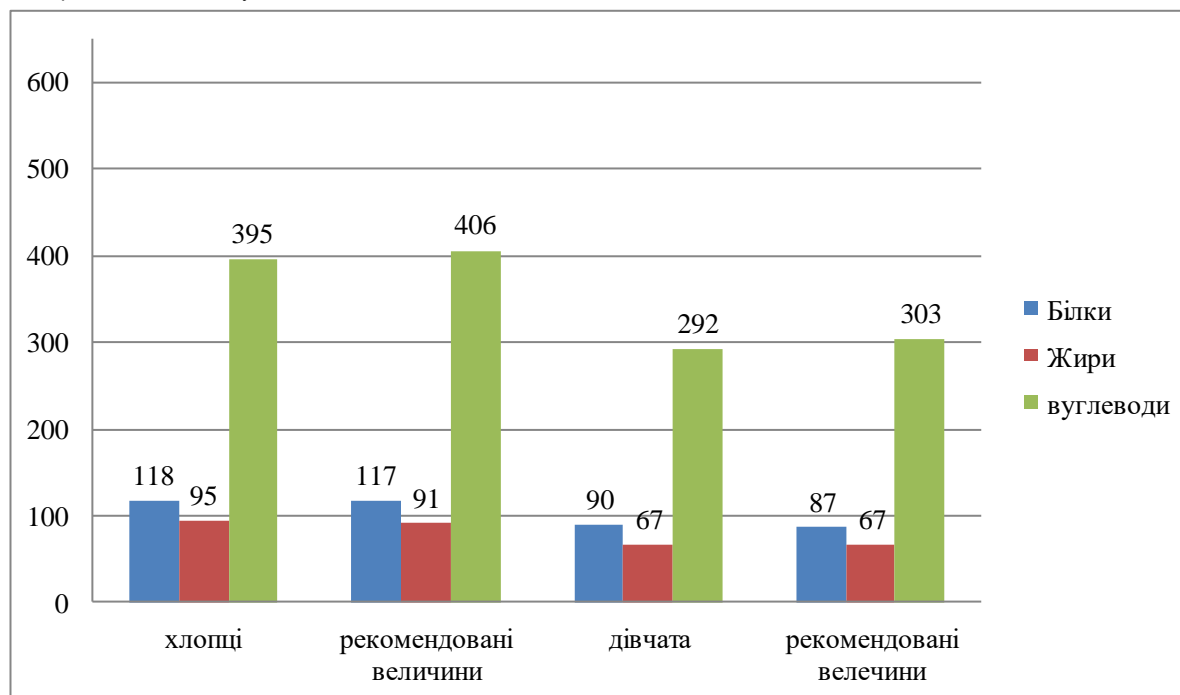


Рисунок 3. Порівняння даних раціону харчування щодо рекомендованих величин.

Показники білку які були отримані після корекції харчових раціонів становили 118 грм при нашій рекомендованих величинах 117 грм, жири 95 грм і вуглеводи 395 грм що $\pm 15\%$ відповідають рекомендованим величинам у групі хлопців. Що стосується дівчат то їхні показник білку становив після корекції 90 грм, жири 67 грм, вуглеводи 292 грм що $\pm 15\%$ відповідають рекомендованим величинам.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Отримані нами дані дослідження можемо робити висновок про незбалансованість раціонів харчування юних стрільців з лука які підлягають індивідуальній корекції. Норми які розроблені для дорослих спортсменів є зависокими для юних спортсменів стрільців з лука. На сьогоднішній день не достатньо вивчено питання раціоналізації фактичного харчування спортсменів-підлітків, які спромоглися досягнути високих спортивних результатів і відповідного рівня кваліфікації. На нашу думку, слід обов'язково враховувати індивідуальну чутливість організму юних спортсменів до можливих негативних дій надмірних фізичних та психічних навантажень.

Подальшою перспективою дослідження буде індивідуальна корекція харчових раціонів стрільців з лука.

Література

1. Валецька Р. О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів / Р. О. Валецька // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. - С. 98-101. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_25.
2. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б. Виноградський. - Львів : ЛДУФК, 2012. - 306 с. - ISBN 978-966-2328-40-0.
3. Карпенко П. О. Особливості харчування спортсменів-підлітків / П. О. Карпенко, О. В. Бондар // Проблеми харчування. - 2013. - № 2. - С. 29-31.
4. Мостовая Л.А. Питание юных спортсменов / Л.А. Мостовая, И.А. Сливинская, П.М. Карповец, Е.В.Гончарук. // Библиотека практического врача. -К.: Здоровье, 1989.
5. Никитушкин В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. - С. 19-22.
6. Осипенко Г. А. Індивідуалізація та стандартизація раціонів харчування спортсменів різної спеціалізації / Г. А. Осипенко, Н. В. Вдовенко, В. Воронцова, В. Дурманенко // Ак. Пробл. Фіз. культури і спорту. - 2012. - № 23 (1) . - С. 49-52.
7. Проблемы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Украины по стрельбе из лука / Б. А. Виноградский, И. П. Заневский, А. Г. Киселевич, В. Сидорук. - Львів, 2004. - С. 60-65.
8. Корнійчук Н. М. Вплив збалансованого харчування на динаміку антропометричних показників спортсменів пауерліфтерів / 8. Корнійчук Н. М., Шевчук, Д. В, Микула, М. М. // XI Міжнародна науково-практична конференція "Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини",. - 2011. - №11. - С. 59-61.
9. Хробатенко, Олександра. Харчова цінність вуглеводно-білкового продукту для спортсменів. / Хробатенко, Олександра. // "Товари і ринки. - 2013. - №2. - С. 115-125..
10. ТОКАЕВ, Энвер Саидович;. Методология создания индивидуализированных рационов питания спортсменов / ТОКАЕВ, Энвер Саидович;, ХАСАНОВ, Адам... // Вестник спортивной науки. - 2011. - №4.

References.

1. Valetska R. O. Rational balanced nutrition of athletes / R.O.Valetska // Phys. education, sports and health care in modern society. - 2013. - № 2. - P. 98-101. - Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_25.
2. Vinogradsky B. Sports Archery: Fundamentals and Improvements of Special Preparedness: Monograph / B. Vinogradsky. - Lviv: LDUFK, 2012. - 306 pp. - ISBN 978-966-2328-40-0.
3. Karpenko P.O. Features of nutrition athletes-teenagers / P.O. Karpenko, O.V. Bondar // Problems of nutrition. - 2013. - № 2. - P. 29-31.
4. Mostova L.A. Nutrition of young athletes / L.A. Mostovaya, IA Slivinskaya, P.M. Karpovets, E.V.Goncharuk. // A practical medical library. -K.: Health, 1989.
5. Nikitushkin V.G. Some results of the study of the problem of individualization of the training of young athletes / VG Nikitushkin, P.V. Kvashuk, // The theory and practice of physical culture. - 1998. - № 10. - P. 19-22.
6. Osipenko G. A. Individualization and standardization of dietary rations of athletes of different specialization / G. A. Osipenko, N. V. Vdovenko, V. Vorontsova, V. Durmanenko // Ak. Probl. Fiz. culture and sports. - 2012. - No. 23 (1). - P. 49-52.
7. Problems of scientific and methodological support for the preparation of the Ukrainian national team for archery / B. A. Vinogradsky, I. P. Zanevsky, A. G. Kiselevich, V. Sidoruk. - Lviv, 2004. - P. 60-65.
8. Korniychuk NM The influence of balanced nutrition on the dynamics of anthropometric indices of powerlifters athletes / 8. Korniychuk NM, Shevchuk, D.V., Mikul, M.M. XI International scientific and practical conference "Actual problems of modern biology and human health". - 2011. - No. 11. - P. 59-61.
9. Khrobotenko, Alexandra. Nutritional value of carbohydrate-protein product for athletes. / Khrobotenko, Alexandra. // "Goods and Markets - 2013. - No. 2. - P. 115-125 .
10. TOKAYEV, Enver Saidovich; Methodology for the creation of individual diets of athletes / TOKAYEV, Enver Saidovich;, Khasanov, Adam ... // The Bulletin of Sports Science. - 2011. - No. 4.

Пальчук М. Б.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**

НАСТУПНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МІЖ СТРУКТУРНИМИ ЛАНКАМИ СИСТЕМИ ОСВІТИ «ШКОЛА – ЗВО»

Стаття присвячена вивченню проблеми наступності процесу фізичного виховання між структурними ланками системи освіти «школа – ЗВО». Розглянуто питання наступності програм, методик і підходів у фізичному вихованні, що забезпечують взаємозв'язок між процесом навчання в школі та ЗВО. Встановлено, що наступність є важливою умовою безперервності та послідовності навчання. Вивчення проблем наступності та виявлення шляхів її забезпечення є основою оптимізації процесу фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, наступність, школярі, студенти

Пальчук М.Б. Преимущество процесса физического воспитания между структурными звеньями

системи освіти «школа – ЗВО». Стаття посвячена изучению проблемы преемственности процесса физического воспитания между структурными звеньями системы образования «школа - ЗВО». Рассмотрены вопросы преемственности программ, методик и подходов в физическом воспитании, обеспечивающих взаимосвязь между процессом обучения в школе и ЗВО. Установлено, что преемственность является важным условием непрерывности и последовательности обучения. Изучение проблем преемственности и выявление путей ее обеспечения является основой оптимизации процесса физического воспитания ученической и студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, преемственность, школьники, студенты

Palchuk M. Continuity physical education process between the structural units "school-university" in the education system. This article is about the problems of continuity physical education process between the structural units "school-university" in the education system. The continuity of programs, methods and approaches in physical education will ensure the relationship between the process of studying at school and the university. Researchers propose different ways to ensure the continuity of physical education. They develop conditions, create programs and models. It has been established that continuity is an important condition for the continuity and sequence of learning. The basis of optimization the physical education process between school and university is studying problems of continuity and identifying ways of providing it.

Key words: physical education, continuity, schoolchildren, students

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Головною тенденцією розвитку освіти в глобальному масштабі є створення умов для вдосконалення особистості протягом усього життя. Для цього необхідно забезпечити наступність і поступальність розвитку всіх освітніх ступенів, в першу чергу, в фізичному вихованні [10, с. 102].

За даними С.А. Петренко [11, с. 100] на сьогоднішній день реалізація наступності можлива лише за умови виділення, усвідомлення і розуміння природних закономірностей, які мають місце в фізичному розвитку особистості. Виділення особливостей фізичного і психічного розвитку в «перехідних» періодах, побудова педагогічного процесу на основі логічних зв'язків сприяє поступальному розвитку особистості без хворобливого проходження нею суміжних етапів, дає можливість використовувати цінні для становлення особистості можливості, характерні для кожного її вікового періоду.

Як зазначає Вовк В.М. [2, с. 3] відсутність теоретично обґрунтованої системи забезпечення наступності фізичного виховання між суміжними ступенями освіти ускладнює перехід з одного рівня на інший. У результаті цього кожен наступний щабель змушений виконувати функцію заповнення прогалін попередніх щаблів, що спричиняє непоправну втрату часу у фізичному розвитку особистості. Дані наукової літератури [2, с.3, 4, с. 81, 8, с. 100, 10, с. 101] свідчать про значний інтерес науковців до вирішення проблеми наступності фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Попри це, дана проблема залишається актуальною. Зважаючи на вище викладене, **метою дослідження** є вивчення підходів до забезпечення наступності фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел літератури, даних мережі Internet, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до даних В.М. Вовка [1, с. 9] існує ряд протиріч між навчальними процесами в школі на закладі ЗВО, які ускладнюють забезпечення наступності: відсутність змістовних зв'язків між дисциплінами «фізична культура» у середній школі і «фізичне виховання» у ЗВО; відсутність розуміння необхідності гармонійного розвитку як духовних, так і фізичних якостей особистості учнів і студентів; відсутність взаємозв'язку між інтересами сучасних учнів у фізичному вдосконаленні і існуючою практикою проведення занять; незадовільна мотивація до занять, що закладається на ранніх етапах, і, як наслідок, складність її формування на більш пізніх етапах навчання.

В.І. Костюк [4, с. 82] наголошує, що наступність у фізичному вихованні студентів можна розглядати у таких аспектах: 1) діяльній (наступність фізичного виховання як процес або спосіб раціонально організованої перетворювальної діяльності); 2) предметно-ціннісній (наступність фізичного виховання як сукупність «предметів», що представляють певну цінність для задоволення суспільних і особистісних потреб); 3) особистісно-результативній (наступність фізичного виховання як результат діяльності, втілений у самій людині). Зважаючи на вищевикладене, наступність характеризується як система зв'язків у структурі фізичного виховання, що ілюструє динаміку і взаємозв'язок її ланок та один з факторів розв'язання суперечностей навчально-виховного процесу, допомагає студентам успішно подолати труднощі в досягненні поставленої мети.

З метою забезпечення наступності, як необхідної складової системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді В. М. Вовком [2, с. 16] обґрунтовано та розроблено концептуальну модель забезпечення наступності фізичного виховання особистості старшокласника, студента, яка складається з двох послідовних і взаємопов'язаних моделей: теоретичної та технологічної.

Теоретична модель включає в себе спільну мету, методологічні підходи (системний, аксіологічний, компетентнісний, синергетичний, особистісно-діяльнісний), загальні, дидактичні, специфічні принципи і модель особистості старшокласника, студента, яка включає психічний, моральний, фізичний, естетичний та інтелектуальний компоненти.

Технологічна модель забезпечує ефективну технологізацію процесу наступності фізичного виховання особистості старшокласника, студента, яка будується на послідовності системного розвитку особистості і передбачає чотири етапи: виникнення (початковий стан і підготовленість, постановку основних педагогічних вимог, адаптацію до нових умов навчально-виховного процесу), становлення (відповідність старшокласника, студента новій соціальній ролі, реалізацію основ наступності фізичного виховання), зрілість старшокласника, студента (розв'язання суперечностей між особливостями нового і старого в наступності фізичного виховання, співпраця педагогів в подолання труднощів у фізичному розвитку і

підготовленості) і перетворення (розв'язання суперечностей між особливостями нової та попередньої соціальної ролі, фізичним розвитком та підготовленістю).

На практиці здійснення наступності передбачає реалізацію ідей органічної єдності навчально-тренувального та виховного процесів, розвиток відповідної позиції особистості. Обґрунтування концепції педагогічного управління фізичним потенціалом особистості, яка передбачає гуманізацію і демократизацію навчального процесу, компетентнісний і особистісний підхід, а також цілісність навчальних програм – шлях до забезпечення наступності учнівської та студентської молоді [1, с. 10].

В.І. Костюк [4, с. 83] виділяє наступні перспективні напрямки удосконалення системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти:

1. організація занять з фізичної культури в школі за спеціалізаціями (видами спорту), починаючи з 7-8 класів. Така можливість існує за рахунок варіативної частини занять. На думку автора це дозволить підготувати учнів до тієї системи занять, яка існує в ЗВО;

2. оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 10-11 класів за модульною системою;
3. створення в школі спортивних секцій, що відповідають видам спорту, які вивчаються у ЗВО;
4. підвищення кваліфікації та активізація наукової діяльності викладачів;
5. розширення матеріально-технічної бази.

На думку Е.Л. Звереві [3, с. 54] наступність між рівнями освіти «школа – ЗВО», сприяє створенню таких зв'язків, при яких розширюються і поглиблюються знання, відбувається осмислення пройденого на новому, більш високому рівні. Взаємозв'язок фізичної культури в школі і у ЗВО дозволяє цілісно представити комплексну систему, де відображено послідовне ускладнення програм фізичного виховання в школі і ЗВО, які прогнозують мету фізичного розвитку школярів і студентів, формування особистості, інтересу до фізичної культури, здорового способу життя і прагнення до спортивної майстерності.

Автором [Error! Reference source not found., с. 54] розроблена педагогічна система формування особистості, яка включає: мету, принципи, традиційні форми організації освітнього процесу (уроки фізичної культури, тренувальні заняття, змагання), інноваційні форми (сюжетно-рольові урочні заняття, комплексні заняття, які об'єднують теорію і практику, Дні здоров'я, інтегровані уроки анатомії, фізіології, фізичної культури і музики, спортивні свята з залученням батьківської спільноти), педагогічні технології, спрямовані на розвиток особистості учня і студента, а також такі компоненти педагогічної системи, як: а) мотиваційно-ціннісний, який передбачає позитивне ставлення кожного учня до фізичної культури, спрямованість на оволодіння фізичною культурою і забезпечує розвиток інтересу до спорту; б) когнітивний, який спрямований на знання теорії фізичної культури, принципів, методів, форм і технологій; в) операційний, орієнтований на оволодіння способами і прийомами діяльності, необхідними знаннями, процесами аналізу і синтезу, порівняння та узагальнення; г) рефлексивний, який визначає здатність до аналізу своїх умінь і навичок, прагнення до їх вдосконалення, сферу професіоналізації, педагогічну сферу, яка займає провідне місце, оскільки сприяє об'єднанню навчально-виховних процесів школи і ЗВО.

Ю.А. Кустов [7, с. 198; 8, с. 85] сформулював правила реалізації принципу наступності, серед яких найбільш значущими він вважає: виділення основних етапів формування особистості, її якостей та видів діяльності; виявлення різниці перспективами розвитку особистості та її дійсним станом в процесі вивчення дисципліни; виділення основних структурних елементів курсу, розділу, теми, що мають бути засвоєні (факти, поняття, закономірності); актуалізація в свідомості учнів раніше засвоєних базисних понять та способів діяльності; вибір оптимального поєднання методів, форм та засобів навчання, на основі яких можливе здійснення переходу від вихідного до наміченого рівня; встановлення зв'язку між поняттями, що вивчаються та знаннями і вміннями, що їм передують; сформувати вміння розв'язувати практичні задачі.

О.А. Томенко [13, с. 30] на основі аналізу програмно-нормативних документів, що регулюють зміст викладання дисциплін «Фізична культура» та «Фізичне виховання» в навчальних закладах України, виявив часткову наступність у реалізації неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді у навчальних закладах, яка проявляється у: послідовності освітніх завдань відповідно до вікових особливостей контингенту і професійно-прикладної спрямованості; єдиній структурі (інваріантна і варіативна частини) та використанні форм реалізації, що взаємно доповнюють одна одну (урочна, позаурочна, самостійні форми у школярів; лекції, практичні, семінарські та індивідуальні, секційні заняття у студентів); збільшенні обсягів навчальних навантажень від 2-3 годин на тиждень у школярів до 4 годин у студентів; раціональній побудові варіативної складової неспеціальної фізкультурної освіти, відповідно до якої проводиться послідовне опанування техніки видів спорту та рухової діяльності (гімнастики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, аеробіки тощо) від 5-9, 10-11 класів школи до ЗВО, що дозволяє молодим людям удосконалюватися у цих видах і застосовувати їх для професійно-прикладної фізичної підготовки, зважаючи на матеріальну базу та можливості закладу освіти; відмінностях у змісті інваріантної складової під час переходу від школи до ЗВО, де за програмою передбачені лише такі види спорту, як легка атлетика, спортивні ігри та туризм; повторюваності програмного матеріалу з теоретичних знань, передбачених для школярів та студентів; відмінностях у діючій системі оцінювання навчальних досягнень у школах та ЗВО (кредитно-модульна система зі 100-бальним оцінюванням у студентів і 12-бальна у школярів).

Авторами [12, с. 31] наголошується, що педагогічний процес повинен бути спрямований не тільки на передачу певної фізкультурно-оздоровчої інформації, а і на формування самоорганізації, мотивації і самореалізації здорового способу життя. Досить актуальною та нерозв'язаною проблемою у системі освіти України є розрив між фізичною підготовленістю випускників шкіл та вимогами, які висуваються до них програмою ЗВО. Перед викладачами виникають логічні питання стосовно оптимізації процесу адаптації учнів шкіл до навчання у ЗВО та організації процесу фізичного виховання,

збереження його цілісності під час зміни освітніх ланок [5, с. 36]

Саме тому, реалізація принципу наступності у фізичному вихованні передбачає застосування різноманітних методів фізичного виховання та їх варіативність залежно від вікових та індивідуальних особливостей студентів; урахування рівня фізичного розвитку студентів; єдність мети, завдань і змісту виховання; взаємозв'язок форм, методів і прийомів виховання; оптимізацію освітнього процесу з фізичного виховання; упровадження інноваційних педагогічних технологій на заняттях. Для наступності фізичного виховання студентської молоді характерна оперативна зміна системи установок і умов переходу від однієї ланки фізичного виховання до іншої. Це ставить студента перед необхідністю системно взаємодіяти із зовнішнім і внутрішнім особистісним середовищем (бути самим собою), тобто визначати свою позицію щодо розвитку фізичних якостей та власне фізичного розвитку, яка може бути і активною, і нестійкою, і пасивною. Але для подолання труднощів переходу з одних умов фізичного виховання в інші важливо сформувати активну позицію, позитивну Я-концепцію. Наступність як дидактичний принцип віддзеркалює необхідний, істотний, повторюваний, стійкий зв'язок у фізичному вихованні, що перетворює вихованця з об'єкта освітнього процесу в особистість, яка цілеспрямовано й активно реалізує настанови системи неперервного фізичного виховання [5, с. 35].

Л.И. Лубышева, Е.А. Черепов [9, с. 56] вважають «спортизацію» фізичного виховання важливою умовою забезпечення наступності на етапі шкільної освіти. Умовами її реалізації є: орієнтація третього уроку фізкультури на певний вид спорту, що забезпечить мотиваційний і тренувальний ефект; об'єднання урочної і позаурочної роботи на основі єдиних принципів і змісту занять; диференціювання фізичного навантаження з урахуванням особистісно-психічних і фізіологічних особливостей учнів; розширення форм і підвищення ефективності позаурочної роботи.

Висновки. Відсутність безперервності і цілісності освітнього процесу при переході з одного навчального ступеня на інший є однією з ключових проблем, особливо, у сфері фізичного виховання. Дослідниками визначено ряд підходів до забезпечення наступності фізичного виховання як на теоретичному, так і на практичному рівнях: виявлено перспективні напрямки удосконалення системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти, розроблено педагогічні умови, системи, методики. Наступність фізичного виховання розглядається як механізм забезпечення безперервності в навчанні й вихованні, що обумовлює вирішення завдання поєднання ланок безперервної освіти для її орієнтації на формування фізичної культури особистості, сприяння її всебічному розвитку.

Література

1. Вовк В. Активная жизнедеятельность – основной фактор в обеспечении процесса физического воспитания школьников и студентов / В. Вовк. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №5. – С. 8–12.
2. Вовк В. Педагогічні основи наступності фізичного виховання учнівської і студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.07 "теорія та методика виховання" / Вовк В.М. – Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2009. – 40 с.
3. Зверева Е. Влияние физической культуры на формирование личности в преемственной святы "школа-ВУЗ" / Е.Л. Зверева. // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2011. – №11. – С. 52–56.
4. Костюк В.І. Роль наступності у формуванні фізичних якостей студентів / Костюк В.І. // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Професійна педагогіка і андрагогіка: актуальні питання, досягнення та інновації" (Кривий Ріг, 20-21 листопада 2017). Кривий Ріг, 2017. – С. 81–83.
5. Красуля М. А. Развитие системы физического воспитания в условиях непрерывного образования / М. А. Красуля, А. В. Красуля. // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2004. – №4. – С. 34–38.
6. Красуля М.А. Обеспечение преемственности физического воспитания на стыке "школа – вуз" / М.А. Красуля // III Міжнар. наук. конф. Весняні наукові читання. (Київ, 28 квітня 2017). Київ, 2017. – Ч. 1. – С. 115-123.
7. Кузнецова О. Наступність як актуальна проблема сучасної фізкультурної освіти / О. Кузнецова // Нова педагогічна думка. – 2013. – 1.1. – С. 198.
8. Кустов Ю. А. Единство и преемственность педагогических действий в высшей школе / Ю. А. Кустов. – Самара, 1993. – 109 с.
9. Лубышева Л. И. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов. // Человек, спорт, медицина. – 2016. – №2. – С. 52–61.
10. Мунтян В.С. Преемственность как условие непрерывности процесса физического воспитания / В.С. Мунтян, А.Н. Черновол // Физическое воспитание студентов. – 2012. –4. – С. 101-104.
11. Петренко С.А. Наступність у системі фізичного виховання дошкільного навчального закладу і школи / С.А. Петренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. – 5. – 99-101.
12. Приймак А.Ю. Педагогические условия формирования преемственности в физическом воспитании учащейся молодежи как фактор развития ценностей здоровья и здорового образа жизни / А.Ю. Приймак, В.Н. Пристинский // Материалы IV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы экологии и здоровья человека». – Череповец, 2016. – С. 29-33.
13. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Томенко О.А. – Київ: НУФВСУ, 2012. – 39 с.

References:

1. Vovk V. (2011), Aktivnaya zhiznedeyatel'nost – osnovnoy faktor v obespechenii protsessa fizicheskogo vospitaniya shkolnikov i studentov / V. Vovk. // Fizicheskoe vospitanie studentov, #5, S. 8–12.

2. Vovk V. (2009), Pedagogichni osnovy nastupnosti fizychnoho vykhovannia uchnivskoi i studentskoi molodi : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. ped. nauk : spets. 13.00.07 "teoriia ta metodyka vykhovannia" / Vovk V.M. – Luhansk: Skhidnoukr. nats. un-t im. V. Dalia, 40 s.
3. Zvereva E. (2011), Vliianie fizicheskoy kultury na formirovanie lichnosti v preemstvennoy svyati "shkola-VUZ" / E.L. Zvereva. // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, #11, S. 52–56.
4. Kostiuk V.I. (2017), Rol nastupnosti u formuvanni fizychnykh yakotei studentiv / Kostiuk V.I. // Materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii "Profesiina pedahohika i andrahohika: aktualni pytannia, dosiahnennia ta innovatsii" (Kryvyi Rih, 20-21 lystopada 2017). Kryvyi Rih, S. 81–83.
5. Krasulya M.A. (2004), Razvitie sistemy fizicheskogo vospitaniya v usloviyah nepreryvnogo obrazovaniya / M. A. Krasulya, A. V. Krasulya. // Slobozhanskiy naukovy-sportivnyy vlsnik, #4, S. 34–38.
6. Krasulya M.A. (2017), Obespechenie preemstvennosti fizicheskogo vospitaniya na styke "shkola – vuz" / M.A. Krasulya // III Mlzhnar. nauk. konf. Vesnyanl naukovl chitannya. (Kiyv, 28 kvitnya 2017), Ch. 1, S. 115-123.
7. Kuznietsova O. (2013), Nastupnist yak aktualna problema suchasnoi fizkulturnoi osvity / O. Kuznietsova // Nova pedahohichna dumka, 1.1, S. 198.
8. Kustov Yu.A. (1993), Edinstvo i preemstvennost pedagogicheskikh deystviy v vysshey shkole / Yu. A. Kustov. – Samara, 109 s.
9. Lubyisheva L.I. (2016), Obosnovanie effektivnosti proektirovaniya zdoroveformiruyushego obrazovatel'nogo prostranstva shkoly na osnove sportzatsii fizicheskogo vospitaniya / L. I. Lubyisheva, E. A. Cherepov. // Chelovek, sport, meditsina, #2, S. 52–61.
10. Muntyan V.S. (2012), Preemstvennost kak uslovie nepreryvnosti protsessa fizicheskogo vospitaniya / V.S. Muntyan, A.N. Chernovol // Fizicheskoe vospitanie studentov, 4, S. 101-104.
11. Petrenko S.A. (2008), Nastupnist u systemi fizychnoho vykhovannia doshilnogo navchalnogo zakladu i shkoly / S.A. Petrenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 5, s. 99-101.
12. Priymak A.Yu. (2016), Pedagogicheskie usloviya formirovaniya preemstvennosti v fizicheskoy vospitanii uchasheysya molodezhi kak faktor razvitiya tsennostey zdorovya i zdorovogo obraza zhizni / A.Yu. Priymak, V.N. Pristinskiy // Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Aktualnye problemy ekologii i zdorovya cheloveka». – Cherepovets, S. 29-33.
13. Tomenko O.A. (2012), Teoretyko-metodologichni osnovy nespetsialnoi fizkulturnoi osvity uchnivskoi molodi : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 "fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia" / Tomenko O.A. – Kyiv: NUFVSU, 39 s.

Перевозник В.И.

**кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент, декан факультета спортивных игр и единоборств.**

Паевский В.В.

**кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент, доцент кафедры спортивных и подвижных игр.
Харьковская государственная академия физической культуры**

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГР КОМАНД ГРУППОВОГО ТУРНИРА ФИНАЛА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2014, 2018 г.г.

В статье проведен сравнительный анализ результатов выступления сборных команд по футболу на чемпионатах мира 2014 – 2018 г. г., также представлены количественные показатели забитых и пропущенных голов и набранных очков. Анализ выступления сильнейших команд мира позволяет сформулировать основные тенденции, которые наметились в современном футболе. Футбол становится быстрее, жестче, интенсивнее. Повышается значимость каждого игрового эпизода, увеличивается число единоборств, что в конечном итоге ведет к повышению напряженности встреч. Увеличилось число игр требующих от каждой команды предельной мобилизации физических сил и морально-волевых качеств. В современном футболе важным условием успеха является поиск средств усиления атакующих действий. Именно поэтому, атака лучших команд мира стала предметом изучения и анализа отечественными и зарубежными специалистами и тренерами. Проходящие раз в четыре года чемпионаты мира по футболу ярко иллюстрируют развитие этого вида спорта.

Результаты: в статье представлены количественные показатели забитых и пропущенных голов и набранных очков на чемпионатах мира 2014 – 2018 г.г.

Выводы: Проведенное исследование соревновательной деятельности команд свидетельствует о количественных различиях группового этапа ЧМ 2014, 2018 г.г.

Ключевые слова: чемпионат мира, забитые мячи, пропущенные мячи, команды, очки, группы.

Перевозник В.И., Паевський В.В. Порівняльний аналіз ігор команд групового турніру фіналу чемпіонатів світу з футболу 2014, 2018 р.р. У статті проведено порівняльний аналіз результатів виступу збірних команд з футболу на чемпіонатах світу 2014 - 2018 р.р., також представлені кількісні показники забитих і пропущених голів і набраних очок. Аналіз виступу найсильніших команд світу дозволяє сформулювати основні тенденції, які намітилися в

сучасному футболі. Футбол стає швидше, жорсткіше, інтенсивніше. Підвищується значимість кожного ігрового епізоду, збільшується число єдиноборств, що в кінцевому підсумку веде до підвищення напруженості зустрічей. Збільшилося число ігор що вимагають від кожної команди граничної мобілізації фізичних сил і морально-вольових якостей. У сучасному футболі важливою умовою успіху є пошук коштів посилення атакуючих дій. Саме тому, атака кращих команд світу стала предметом вивчення і аналізу вітчизняними і зарубіжними фахівцями і тренерами. Проходив раз в чотири роки чемпіонати світу з футболу яскраво ілюструють розвиток цього виду спорту.

Результати: в статті представлені кількісні показники забитих і пропущених голів і набраних очок на чемпіонатах світу 2014 - 2018 р.р.

Висновки: Проведене дослідження змагальної діяльності команд свідчить про кількісні відмінності групового етапу ЧС 2014 року, 2018 р.р.

Ключові слова: чемпіонат світу, забиті м'ячі, пропущені м'ячі, команди, окупляри, групи.

Perevoznik V. Paievskiy V. Comparative analysis of the games of the teams of the group tournament of the finals of the World Cup 2014, 2018 The article provides a comparative analysis of the results of the performance of national football teams at the World Championships 2014 - 2018, also presents quantitative indicators of goals scored and scored and points scored. Analysis of the performances of the strongest teams in the world allows us to formulate the main trends that have emerged in modern football. Football is getting faster, tougher, more intense. The importance of each game episode increases, the number of martial arts increases, which ultimately leads to an increase in the intensity of meetings. The number of games requiring the maximum mobilization of physical strength and moral-willed qualities from each team has increased. In modern football, an important condition for success is the search for means of enhancing attacking actions. That is why, the attack of the best teams in the world has become the subject of study and analysis by domestic and foreign experts and coaches. The World Cup Championships held every four years vividly illustrate the development of this sport.

Results: the article presents quantitative indicators of goals scored and scored and points scored at the World Championships 2014 - 2018.

Conclusions: A study of the competitive activities of the teams indicates the quantitative differences in the group stage of the World Cup 2014, 2018.

Keywords: world championship, goals scored, goals conceded, teams, points, groups.

Введение. Вопрос о систематическом проведении чемпионатов мира по футболу впервые был поставлен в 1904 году вскоре после образования Международной федерации футбола (ФИФА) по инициативе ее президента француза Р. Герена и вице президента голландца К. Хиршмана. Вопрос о месте проведения первого чемпионата мира решался на конгрессе ФИФА в Барселоне 18 – 19 мая 1929 года. На право быть страной – организатором чемпионата претендовали Венгрия, Голландия, Испания, Италия, Уругвай, Швеция. Выбор пал на Уругвай. [8, с. 5, 9 с. 8]

Зеркалом процессов, происходящих в футболе, являются соревнования на первенство мира, проводимые один раз в четыре года, в финальной стадии которых встречаются сильнейшие команды, всех континентов. Финальные игры этих турниров являются свидетельством возросшего класса команд всех континентов. Интенсификация игрового стиля на широкой основе, новых тенденций в организации игры: в физической, функциональной, атлетической, технической, тактической, психологической подготовке [6, с 46]

Анализ выступления сильнейших команд мира позволяет сформулировать основные тенденции, которые наметились в современном футболе. Футбол становится быстрее, жестче, интенсивнее. Повышается значимость каждого игрового эпизода, увеличивается число единоборств, что в конечном итоге ведет к повышению напряженности встреч. Увеличилось число игр требующих от каждой команды предельной мобилизации физических сил и морально волевых качеств [4, с 72]. В современном футболе важным условием успеха является поиск средств усиления атакующих действий. Именно поэтому, атака лучших команд мира стала предметом изучения и анализа отечественными и зарубежными специалистами и тренерами.

Проходящие раз в четыре года чемпионаты мира по футболу ярко иллюстрируют развитие этого вида спорта [3, с. 16]. Развитие футбола определяет соперничество между атакой и обороной в одном временном периоде приоритет отдается защитным схемам, в другом – наступательным. Главный тренер сборной команды Франции Дешам высказал такую мысль, что главное для команды не пропустить гол в свои ворота, а в течении матча всегда будет 2 – 3 момента для того чтобы забить гол. Значительный вклад в результат матчей на кубке мира в 1998 внесли, голы забитые непосредственно из стандартных положений или при розыгрыше, например в финальном матче сборная Франции два гола из трех забила после угловых ударов [10, с. 4].

В 2018 году в финальном матче сборных команд Франции и Хорватии французы также два гола из четырех забиили из стандартных положений.

Как показывают данные начиная с 1998 года итог матча (победа, ничья, поражение) и количество голов забитых командой в игре не отражает в полной мере действительного превосходства одной команды над другой [7, с. 128]. Значительное превосходство соперника во времени владения мячом (даже на пятнадцать минут, что примерно на 30% больше) можно не только сыграть вничью, но и проиграть с разницей в один, два мяча. [2, с 18]. Такие же игры наблюдались и в чемпионате мира по футболу 2018 года. На кубке мира 2002 года принесли много неожиданностей. В частности в четвертьфинал вышли команды представители пяти континентов. Это говорит о том, что футбол научились играть во всем мире и что футбол прогрессирует [1, с.3].

В тоже время нужно сказать, что на чемпионате мира 2018 года в четвертьфинале играли команды двух континентов Южной Америки и Европы. Из восьми команд ¼ финала шесть представителей Европы.

Рассматривая показатели технического рапорта УЕФА Лиги чемпионов 2015/16 годов мы можем констатировать, что командный пробег за матч не является главным для победы, по нему можно судить о физической подготовке. Средний пробег за матч команд Лиги чемпионов сезона «2015/216 г.г. колеблется 117,104 км до 100,490 км. И конечно нужно отметить, что результат игры на любом уровне зависит от подготовленности футболистов и способности тренера воплотить задуманное в результат.

Многие футбольные встречи выигрывались или проигрывались благодаря тактическому дару тренера, тактической одаренности игроков либо в связи с существенными ошибками, допущенными в тактической подготовке команды. Все это можно наблюдать на соревнованиях самого высокого уровня. [5, с. 79]

Связь исследования с научными программами, планами, темами.

Исследование проводилось согласно сводного плана научно- исследовательской работы в области физической культуры и спорта на 2014 – 2019 гг. Министерства Украины в делах семьи, молодежи и спорта 2.4.12.1 п по теме «Оптимизация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх, номер государственной регистрации №0114U002659

Цель исследования: провести сравнительный анализ выступлений команд в групповом турнире финала чемпионата мира 2014 – 2018 г.г.

Материалы и методы исследования: Анализ научно-методической литературы, методы математической статистики, методы экспертной оценки соревновательной деятельности. Осуществлялся сравнительный анализ количественных показателей команд ЧМ 2014 -2018 г.г.

Результаты исследования и их обсуждение.

Чемпионат мира по футболу 2014 года состоялся в Бразилии табл.1.

В группу А входили Команды Бразилии, Мексики, Хорватии, Камеруна. На предварительном этапе в этой группе было забито – 18 мячей. Самый крупный счет был зафиксирован в игре Камерун – Хорватия – 0:4 и Камерун Бразилия – 1:4. Первое место заняла команда Бразилии – 7 очков, с разницей мячей 7 : 2, такое же количество очков набрала команда Мексики, но с худшей разницей мячей – 4:1. В состав группы В вошли команды Нидерландов, Чили, Испании, Австралии Количество голов - 22. Самый крупный счет был зафиксирован в игре команд Испания – Нидерланды – 1:5. Максимальное количество очков набрала команда Нидерландов с разницей забитых и пропущенных мячей – 10:3. Второе место у команды Чили – 6 очков, с разницей мячей – 5:3. Команды Колумбии, Греции, Кот-д'Ивуара, Японии составили группу С. Забитых мячей в этой группе - 17. Крупный счет был зафиксирован в игре команд Япония – Колумбия – 1:4. Как и в группе В максимальное количество очков набрала команда Колумбии – 9, с разницей мячей – 9:2. Второе место заняла команда Греции – 4 очка, с отрицательной разницей мячей – 2:4. В группу F входили команды Аргентины, Нигерии, Боснии- Герцеговины, Ирана. Всего в группе было забито – 14 мячей. Крупный счет Нигерия – Аргентина – 2:3. Максимальное количество очков набрала команда Аргентины – 9, разница мячей – 6:3. Второе место заняла команда Нигерии – 4 очка, разница мячей – 3:3. Германия, США, Португалия, Ганы – группа G. Забито – 15 голов. Крупный счет – Германия – Португалия – 4:2. Первое место Германия – 7 очков, разница мячей – 7:2. Второе место у команды США – 4 очка, разница забитых и пропущенных мячей – 4:4.

Таблица 1

Чемпионат мира по футболу 2014 года (групповой этап) (Бразилия) забитые мячи в группах.

Группа	Команды	Забитые мячи	Крупный счет
A	Мексика, Хорватия, Бразилия, Камерун	18	4 :0, 4:1
B	Нидерланды, Чили, Испания, Австралия	22	5:1
C	Колумбия, Греция, Кот-д'Ивуара, Япония	17	4:1
D	Коста Рика, Уругвай, Италия, Англия	12	3:1
E	Франция, Швейцария, Эквадор, Гондурас	19	5:2
F	Аргентина, Нигерия, Босния - Герцеговина, Иран	14	3:2
G	Германия, США, Португалия, Гана	19	4:2
H	Бельгия, Алжир, Россия, Республика Корея	15	4:2
Всего		136	

Группу H составили команды Бельгии, Алжира, России, Республики Корея. В этой группе всего было забито – 15 мячей. Крупный счет Корея – Алжир – 2:4. Первое место заняла команда Бельгии с максимально набранными очками – 9, с разницей мячей – 4:1. Второе место команда Алжира – 4 очка, с разницей мячей – 6:5.

Таблица 2

Результаты группового этапа Чемпионата мира 2014 года. Команды которые вышли в 1/8 финала.

№	Команды	Забитые мячи	Пропущенные мячи	Набранные очки	Место
1	Бразилия	7	2	7	1
2	Мексика	4	1	7	2
3	Нидерланды	10	3	9	1

4	Чили	5	3	6	2
5	Колумбия	9	2	9	1
6	Греция	2	4	4	2
7	Коста Рика	4	1	7	1
8	Уругвай	4	4	6	2
9	Франция	3	2	7	1
10	Швейцария	7	6	6	2
11	Аргентина	6	3	9	1
12	Нигерия	3	3	4	2
13	Германия	7	2	7	1
14	США	4	4	4	2
15	Бельгия	4	1	9	1
16	Алжир	6	5	4	2
		90	46		

В результате проведенного анализа группового турнира чемпионата мира 2014 года можно сделать вывод, что самый крупный счет был зафиксирован в группах В, Е (5:1, 5:2). Наибольшее количество голов было забито в группе В – 22. Меньше всего – в группе D – 12. Всего было забито 136 мячей.

В 1/8 финала вышли команды Бразилии, Мексики, Нидерландов, Чили, Колумбии, Греции, Коста Рики, Уругвая, Франции, Швейцарии, Аргентины, Нигерии, Германии, США, Бельгии, Алжира. В то же время не вышли финальную часть чемпионата мира 2014 года команды Нидерландов, Чили, Греции, США, Алжира. Табл. 2

Анализируя результаты команд которые вышли 1/8 финала чемпионата мира по футболу 2014 года можно сделать вывод, что команды Нидерландов, Колумбии, Аргентины, Бельгии набрали максимальное количество очков 9. В атакующих действиях и больше всех мячей забили команды Нидерландов – 10 и Колумбии – 9. Команда Швейцарии больше всех пропустила мячей - 6. В оборонительных действиях и безопасности своих ворот отличились команды Мексики, Коста Рики, Бельгии которые пропустили в свои ворота за весь групповой этап по одному мячу.

Чемпионат мира по футболу 2018 года состоялся в России где также приняло участие 32 команды с разных континентов земного шара .

В группу А входили команды России, саудовской Аравии, Египта, Уругвая. В этой группе было забито 17 мячей. Самый крупный счет был зафиксирован в игре команд Россия – Саудовская Аравия – 5:0.

Первое место заняла команда Уругвая набравшая максимальное количество очков – 9, с разницей забитых пропущенных мячей – 5:0. Второе место заняла команда России – 6 очков, с разницей – 8:4.

В состав группы В вошли команды Португалии, Испании, Марокко, Ирана. Всего было забито – 15 мячей. Крупный счет был зафиксирован в игре команд Португалия – Испания 3:3. Первое место заняла команда Испании набравшая – 5 очков, такое же количество очков набрала команда Португалии, но заняла второе место по количеству забитых мячей Испания 6:3, Португалия – 5:4.

Состав группы С Франция, Австралия, Перу, Дания. В этой группе на предварительном этапе команды больше двух мячей не забивали. Всего было забито – 9 мячей. Первое место заняла команда Франции набравшая – 7 очков, с разницей мячей – 3:1, вторыми были Дания – 5 очков, разница мячей 2:1.

В группу D входили команды Аргентины, Исландии, Хорватии, Нигерии. Всего забито мячей – 15. Первое место со 100% результатом заняла команда Хорватии – 9 очков. Обыгравшая Аргентину – 3:0, Исландию – 2:1, Нигерию – 2:0. Разница забитых и пропущенных мячей – 7:1. Второе место заняла команда Аргентины – 4 очка, с отрицательной разницей мячей – 3:4.

Бразилия, Швейцария, Коста Рика, Сербия – состав группы Е. Команды этой группы как и группы С больше двух мячей на предварительном этапе не забивали. Всего было забито – 13 мячей.

Первое место заняла команда Бразилии набравшая 7 очков, с разницей мячей - 5:1, такое же количество очков набрала команда Швейцарии – 7 и заняла второе место с разницей 5:3. Группа F Германия, Мексика, Швеция, Южная Корея. Всего забито мячей – 13. Крупный счет был зафиксирован в матче Швеция – Мексика – 3:0. Первое место заняла команда Швеции – 6 очков, с разницей забитых и пропущенных мячей – 5:2, такое же количество очков набрала команда Мексики занявшая второе место с отрицательной разницей мячей - 3:4. В группу G входили команды Бельгии, Панамы, Туниса, Англии. Всего забито мячей – 24. Самый крупный счет зафиксирован в игре команд Англия Панама – 6:1. Максимальное количество очков набрала команда Бельгии – 9, с разницей мячей – 9:2. Второе место у команды Англии – 6 очков, с разницей забитых и пропущенных мячей – 8:3. В группу H входили команды Польши, Сенегал, Колумбии, Японии. Всего было забито 15 мячей. Крупный счет в игре команд Колумбия – Польша – 3:0. Первое место заняла команда Колумбии – 6 очков, с разницей мячей – 5:2. Второе место команда Японии – 4 очка, с разницей мячей - 4:4.

Таблица 3

Чемпионат мира по футболу 2018 года (групповой этап) забитые мячи

№	Команды	Забитые мячи	Крупный счет
A	Россия, Саудовская Аравия, Египет, Уругвай.	17	5:0
B	Португалия, Испания, Марокко, Иран.	15	3:3

C	Франція, Австралія, Перу, Данія	9	Не більше 2 м'ячів
D	Аргентина, Ісландія, Хорватія, Нігерія	15	3:0
E	Бразилія, Швейцарія, Коста Рика, Сербія	13	Не більше 2 м'ячів
F	Німеччина, Мексика, Швеція, Юж. Корея	13	3:0
G	Бельгія, Панама, Туніс, Англія	24	6:1
H	Польща, Сенегал, Колумбія, Японія	15	3:0
Всього		121	

В результаті проведеного аналізу групового турніра Чемпіоната світу 2018 року можна зробити висновок, що найбільш крупний рахунок був зафіксований в групі G (6:1). Найбільше кількість голів було забито в групі G – 24. Всього в на попередньому етапі забито 121 м'яч, а в 2014 році 136 м'ячів

В 1/8 фіналу чемпіонату світу по футболу 2018 року вийшли команди Уругвая, Росії, Франції, Данії, Іспанії, Португалії, Хорватії, Аргентини, Бразилії, Швейцарії, Швеції, Мексики, Бельгії, Англії, Колумбії, Японії.

Аналізуючи результати команд, які вийшли в 1/8 фіналу можна зробити висновок, що команди Уругвая, Хорватії, Бельгії набрали максимальне кількість очок в групі – 9. Варто відзначити команду Бельгії, яка повторила результат 2014 року групового турніру. Табл. 4

Таблиця 4

Результати групового етапу Чемпіонату світу 2018 року. Команди, які вийшли в 1/8 фіналу.

№	Команда	Забиті м'ячі	Пропущені м'ячі	Очки	Місце
1	Уругвай	5	0	9	1
2	Росія	8	4	6	2
3	Франція	3	1	7	1
4	Данія	2	1	5	2
5	Іспанія	6	5	5	1
6	Португалія	5	4	5	2
7	Хорватія	8	1	9	1
8	Аргентина	3	4	4	2
9	Бразилія	5	1	7	1
10	Швейцарія	5	3	7	2
11	Швеція	5	2	6	1
12	Мексика	3	4	6	2
13	Бельгія	9	2	9	1
14	Англія	8	3	6	2
15	Колумбія	5	2	6	1
16	Японія	4	4	4	2
	Всього	83	41		

В атакуючих діях результативніше всього зіграла команда Бельгії (9 м'ячів). По 8 м'ячів забили команди Росії і Англії. В оборонних діях варто відзначити команду Уругвая, за весь груповий турнір не пропустила не одного м'яча. Також достатньо надійно діяли в обороні своїх воріт Франція, Хорватія, Бразилія, пропустивши по одному м'ячу. ф

Таблиця 5

Сравнительний аналіз забитих голів на Чемпіонатах світу 2014. 2018 рр. в груповому турнірі.

Група	2014г.	2018г.
	Забиті м'ячі	Забиті м'ячі
A	18	17
B	22	15
C	17	9
D	12	15
E	19	13
F	14	13
G	19	24
H	15	15
Всього	136	121

В 2014 році більше всього було забито м'ячів в групі B – 22. Куди входили команди Нідерландів – 10 голів, Чилі – 5 голів, Іспанії – 4 гола, Австралії – 3 гола. В 2018 році найбільше кількість м'ячів було забито в групі G –

24. Куда входили команды Бельгии - 9 голов, Панамы – 2, Туниса – 5, Англии – 8. Всего 2014 году в групповом турнире чемпионата мира по футболу было забито 136 голов, а в 2018 году на 15 голов меньше. Табл. 5.

В тоже время если сравнить показатели забитых и пропущенных мячей команд которые вышли в 1/8 финала чемпионатов мира 2014 2018 г.г. то можно констатировать, что в 2014 году было забито – 90 мячей, пропущено - 46, разница мячей – 44. В 2018 году забито голов в ворота противника - 92, пропущено – 41, разница мячей – 51. Не существенно, но факт, что 2018 году на чемпионате мира по футболу было забито на 2 мяча больше и пропущено на 5 мячей меньше. Табл. 6

Таблица 6.

Количество мячей забитых и пропущенных командами которые вышли в 1/8 финала чемпионата мира 2014 – 2018 г.г

Год	Забитые мячи	Пропущенные мячи	Разница мячей
2014	90	46	44
2018	92	41	51

После каждого турнира группой технического анализа публикуется отчет о технико – тактических действиях игроков, тенденция развития футбола, отчет о работе системы VAR (видео повторов)

Нужно отметить, что в Бразилии было испробовано несколько нововведений в частности видео фиксация взятия ворот (дважды гол был засчитан именно таким образом), а также использовались краски для отметки места установки стенки во время исполнения штрафного или свободного удара .

К примеру в отчете о чемпионате мира 2014 было отмечено, что команды в большинстве своем играли в атакующий футбол, и больше были нацелены на взятие ворот соперника, чем на защиту собственных.

Большинство команд играли в два, а то и три нападающих. Длинные передачи вперед использовались крайне редко, и то только в случаях когда команды устали или до финального свистка оставалось считанные минуты. Чемпионат в Бразилии стал одним из самых скоростных в истории, темп игры был невероятно быстрым. Одной из тенденций стала гибкость технических действий игроков, что выразилось в смене позиций. Вратари стали не просто отбивают мячи ногой, а цели направлено делать передачу партнеру.

На чемпионате мира 2018 года Марко Ван Бастен с коллегами отмечает, что в этом году возросла роль стандартных положений. С игры забивается гораздо меньше голов, потому, что возросла плотность в обороне, стало мало пространства для развития атаки. Именно поэтому для атакующих действий чаще используют фланги, а не атаки через центр. Также Ван Бастен не согласен с замечаниями, что на этот раз команды были сосредоточены на обеспечении безопасности собственных ворот, потому что всего одна игра закончилась нулевой ничей Дания – Франция - 0:0. Эксперты также отмечают, что турнир получился зрелищным, на котором команды боролись до финального свистка. В то же время нужно отметить, что команды которые больший процент времени владели мячом, не всегда добивались желаемого результата.

Таблица 7

Лучшие бомбардиры Чемпионата мира по футболу 2014 – 2018 г.г.

№	Бомбардиры 2014	Голы	№	Бомбардиры 2018	голы
1	Джеймс Родригес Колумбия	6	1	Харри Кейн Англия	6
2	Томас Мюллер Германия	5	2	Антуан Гризман Франция	4
3	Робин Ван Перси	4	3	Ромелу Лукаку Бельгия	4
4	Лионель Месси Аргентина	4			

Всего на чемпионате мира 2014 года было забито 171 гол в среднем за игру 2,67, а 2018 году – 169 голов в среднем 2,6 за игру.

Выводы: В 2014 году наибольшее количество мячей было забито в группе В – 22. Самый крупный счет зафиксирован в группах В, Е (5:1, 5:2). В 2018 году наибольшее количество голов было забито в группе G – 24. Самый крупный счет зафиксирован в группе G – 6:1.

Команды которые вышли в 1/8 ЧМ 2014года забиили 90 голов и пропустили – 46, а 2018 году было забито 83 мяча и пропущено 41, что на 7мячей забито меньше и на 5 мячей меньше пропущено.

Результативнее команды сыграли в групповом турнире 2014 года забившие 136 голов, что на 15 голов больше чем 2018 году.

В дальнейшем планируется анализ игр 1/8 финала Чемпионата мира 2018 года.

Література

1. Бубнов А. Анализ кубка мира 2002 г. в аспекте определения тенденцій развития футбола. Футбол. Теория и практика / А. Бубнов // Научно методический журнал. 2003. - №1 (17). – 2 с.
2. Голомазов С. Анализ игр кубка мира 1998 г. Методические разработки для слушателей высшей школы тренеров и тренеров детско-юношеских спортивных школ. Выпуск - 12. / С. Голомазов, Б. Чирва. – М., РГАФК, 1999.
3. Кузьмицкий К. В. Анализ атакующих действий команд – участниц Чемпионат мира по футболу (Франция – 98). Футбол / К. В. Кузьмицкий, М. С. Полишкис // Теория и практика научно – методический журнал. – 1999. - №3. – 16 с.

4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. - Киев, Олимпийская литература, 2003. – 72 с.
5. Лисенчук Г. А. Тактика футбола / Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догодайло. – Киев: РНМК. Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 1991. – 88 с.
6. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2003. – 46 с.
7. Михайлов О. В. 19 чемпионат мира по футболу в зеркале наукометрической статистики: Факты, цифры, экзотика / О. В. Михайлов. – М.: Ленинград, 2014. – 232 с.
8. Сточик А. М. Чемпионат мира по футболу / А. М. Сточик, С. Н. Затравкин. М., Шико, 2001. – 288 с.
9. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ, Олімпійська література, 1997. – 8 с.
10. Тюленков С., Цубан Ю. Сравнительный анализ технико-тактических действий команд – участниц розыгрышей Кубков мира 1990 и 1998 годов. Футбол / Тюленков С., Цубан Ю. // Теория и практика научно- методический журнал, 2000. - №1 (5). – 4 с.

References :

1. Bubnov, A. (2003) Analiz kubka mira 2002 g. v aspektne opredeleniya tendencij razvitiya futbola. Futbol. Teoriya i praktika. Nauchno metodicheskij zhurnal, №1 (17), 2.
2. Golomazov, S. (1999). Analiz igr kubka mira 1998 g. Metodicheskie razrabotki dlya slushatelej vysshej shkoly trenerov i trenerov detsko – yunosheskih sportivnyh shkol. Vypusk - 12. Moskva., RGAFK.
3. Kuz'mickij, K. V. (1993) Analiz atakuyushchih dejstvij komand – uchastnic CHempionat mira po futbolu (Franciya – 98). Futbol. Teoriya i praktika nauchno – metodicheskij zhurnal, №3, 16.
4. Lisenchuk, G. A. (2003). Upravlenie podgotovkoj futbolistov. Kiev, Olimpijskaya literatura.
5. Lisenchuk, G. A., Loos, V. G., Dogodajlo, V. G. (1999). Taktia fytbody. Kiev: RNMK. Ministerstvo Ukrainy po delam molodezhi i sporta.
6. Lyukshinov, N. M. (2003). Iskusstvo podgotovki vysokoklassnyh futbolistov. Moskov Sovetskij sport.
7. Mihajlov, O. V. (2014). 19 chempionat mira po futbolu v zerkale naukoetricheskoj statistiki: Fakty, cifry, ekzotika. Moskov Leningrad.
8. Stochik, A. M., Zatravkin, S. N. (2001). CHempionat mira po futbolu . Moskov, SHiko.
9. Solomonko, V. V., Lisenchuk, G. A., Solomonko, O. V. (1997). Futbol. Pidruchnik dlya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv fizichnogo vihovannya i sportu. Futbol.Kiiv, Olimpijs'ka literatura.
10. Tyulenkov S., Cuban YU. (2000). Sravnitel'nyj analiz tekhniko-takticheskikh dejstvij komand – uchastnic rozygryshej Kubkov mira 1990 i 1998 godov. Futbol. praktika nauchno- metodicheskij zhurnals.

Петришин О. В.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ КОМПЛЕКСНОГО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Автор статті зазначає, що проблеми комплексного формування професійної психофізичної компетентності студентів під час фізичного виховання, яка забезпечує необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я і розвиток професійної психофізичної компетентності студентів, є актуальною. Найактуальнішим у цьому питанні, на думку автора, є визначення ефективної діагностичної методики оцінки фізичної підготовленості майбутніх фахівців медичних спеціальностей. Використання системи тестування дало можливість індивідуально діагностувати параметри фізичної підготовленості студентів та контролювати ефективність фізичного виховання в процесі їх ППФП.

Ключові слова: вища медична освіта, професійна підготовка, психофізичні якості, діагностичні методики, студенти.

Петришин А.В. «Особенности контроля комплексного формирования профессиональной психофизической компетентности в процессе подготовки будущих медицинских работников». Автор статьи отмечает, что проблемы комплексного формирования профессиональной психофизической компетентности студентов во время физического воспитания, которая обеспечивает необходимый уровень адаптации, укрепления здоровья и развитие профессиональной психофизической компетентности студентов, является актуальной. Самым актуальным в этом вопросе, по мнению автора, есть определение эффективной диагностической методики оценки физической подготовленности будущих специалистов медицинских специальностей. Использование системы тестирования дало возможность индивидуально диагностировать параметры физической подготовленности студентов и контролировать эффективность физического воспитания в процессе их ППФП.

Ключевые слова: высшее медицинское образование, профессиональная подготовка, психофизические качества, диагностические методики, студенты.

Petryshyn O.V. «Features of the control of the integrated formation of professional psychophysical competence in the process of training future medical professionals». The author notes that the problems of complex formation of professional psychophysical competence of students during physical education, which provides the necessary level of adaptation, health promotion and development of professional psychophysical competence of students, is relevant. According to the author, the most relevant issue in this respect is the definition of an effective diagnostic methodology for assessing the physical fitness of future medical specialists. Using the testing system made it possible to individually diagnose the parameters of physical fitness of students and monitor the effectiveness of physical education in the process of their professional-applied physical training.

Key words: higher medical education, professional training, psychophysical qualities, diagnostic methods, students.

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ на основі вимог галузевих стандартів підготовки фахівців, стану здоров'я, індивідуальних інтересів студентів знайшла відображення в роботах багатьох учених (Т. Круцевич, Л. Пилипей, 2006; В. Самбур, 2006; С. Войтенко, 2006). Результати досліджень (А. Домашенко, 2003; О. Підлесний, 2007) свідчать про невідповідність психофізичних якостей випускників ВНЗ сучасним вимогам професійної діяльності [1, с.7-9].

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності, і, як наслідок, недостатнім рівнем стану здоров'я та фізичної підготовленості до професійної трудової діяльності спеціалістів відповідного профілю (В.І. Носков, 2002; С.В. Остроушко, 1999; Б.М. Шиян, 2006) [3, с.136].

Аналіз літературних джерел. Теоретичному та практичному вивченню функціональних можливостей студентської молоді присвячена значна кількість досліджень. Переважна кількість науковців та практиків оцінюють рівень функціональних можливостей за допомогою різноманітних контрольних вправ з фізичної підготовленості, деякі дослідники використовують різноманітні функціональні проби та функціональні тестування, в поодиноких випадках – максимальні навантаження на рівні функціональних резервів, які дають найбільш точну інформацію, але їх використовувати потрібно з певною обережністю. Серед науковців та практиків виникають спірні питання щодо різних підходів до моніторингу функціональних можливостей підростаючого покоління через певні неточності в отриманні результатів, які не враховують вікові зміни, що відбуваються в організмі учнів та студентів [2, с.10].

Проблема оцінювання функціональних можливостей організму студентів у цілому виникла практично з періоду формування системи фізичної культури в навчальних закладах освіти. Гострота її обґрунтовується потребами отримання валідних та точних методик моніторингу, при висновках про стан здоров'я студентської молоді у різні вікові періоди, при визначенні залежності здоров'я від факторів навчально-виховного процесу фізичного виховання [8, с.6].

Фізична і розумова працездатність студента мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою (Н.А. Бернштейн, 1947; С.М. Іващенко, 2008; В.І. Лизогуб, 2010). Вона передбачає наявність адаптаційних можливостей, високого рівня фізичного здоров'я та розвитку рухових умінь і навичок. Тому низький рівень психофізичної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм зі спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним фахівцем, особливо у медичній галузі [9, с.6].

Актуальність обговорюваної проблеми особливо гостро відчувається в останні десятиріччя у зв'язку з загальним погіршенням здоров'я української молоді, незадовільною демографічною ситуацією в Україні, випадками раптових смертей серед школярів, спортсменів, військовослужбовців.

Разом з тим, вивчення літературних джерел показало, що вчені, визначаючи завдання фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів, недостатньо уваги приділяють обґрунтуванню необхідних професійних психофізичних якостей особистості лікаря та не висвітлюють вплив засобів фізичної культури на виховання таких якостей, що й обумовило вибір теми дисертаційного дослідження [7, с.233-248].

Мета статті - особливості визначення критеріїв оцінювання психофізичної підготовленості студентів-медиків у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зазначимо, що у педагогічній та психологічній науці склалися різні погляди щодо показників критеріїв оцінювання фізичної підготовленості майбутніх фахівців до професійної діяльності, адже у процесі формування майбутнього фахівця професійно-прикладна фізична підготовка здійснює вплив на становлення його характеру, ціннісних орієнтацій, розвиток мотиваційної та емоційної сфер студента, водночас її основне завдання полягає у формуванні фізичного потенціалу представника певного виду професійної діяльності [4, с.110-113].

На нашу думку, професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх лікарів має базуватися, насамперед, на професіограмі, в якій відображені вимоги до його професійної компетентності. з огляду на це, ми розглядаємо професіограму діяльності лікаря як науково обґрунтовані вимоги до його професійних та особистісних якостей, спеціальних знань, умінь та навичок, що дозволяють йому ефективно здійснювати професійну діяльність.

На основі аналізу дослідженої літератури та практики фізичного виховання ми визначили, що ефективність виконання трудових операцій певною мірою залежить від фізичної та функціональної підготовленості організму до трудової діяльності, де кожна із професій має свою специфіку й висуває певні вимоги до психофізіологічного потенціалу спеціаліста [5, с.339-343].

Проблема діагностики професійно-прикладної фізичної підготовленості поки що вирішена лише частково, що пояснюється як множинністю наявних професій та їх динамічним оновленням, так і недостатнім висвітленням питання в науковій літературі, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені у відповідні офіційні програми ППФП.

Системний підхід до вивчення фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування працівника у трудовій

діяльності передбачає застосування різних методів дослідження, зокрема фізіологічних, психологічних, статистичних, математичних тощо. У нашому дослідженні провідними є фізіологічні методи, які застосовуються для вивчення функціонального стану працівника та оцінювання реакції різних систем організму на виконання конкретної роботи [6, с.7-9].

До найпоширеніших фізіологічних методів належать методи дослідження функціонального стану центральної нервової системи, рухового апарату, м'язової сили й витривалості, дихання й газообміну, стану серцево-судинної системи, аналізаторів.

Діагностичний компонент розробленої нами моделі містить необхідний критеріально-діагностичний інструментарій для перевірки якості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у процесі оволодіння фахом: критерії, показники, рівні.

Для оцінювання функціонального стану нервової системи нами застосовувалися методики вимірювання прихованого часу рефлексорних реакцій. Однією з таких методик є сенсомоторна аналізаторна рефлексометрія. При цьому може вивчатися час простої реакції або час реакції розпізнавання та вибору. Збільшення часу реакції свідчить про зниження працездатності.

Руховий апарат працівника ми вивчали методами тремометрії, координатометрії, динамометрії, ергографії і т. ін. М'язовий тремор використовувався нами як показник втоми.

Для визначення сили й витривалості окремих м'язових груп ми застосовували динамометрію. Для реєстрації виконання дозованої фізичної роботи окремими руховими ланками до появи втоми застосовували ергографи (кистьові, плечові та ін.). Ергографи дають змогу записати криву м'язової втоми працівника.

Стан серцево-судинної системи студентів ми досліджували методом пульсометрії та вимірювання артеріального кров'яного тиску. Функціональний стан органів дихання працівника вивчали методами пневмографії та спірометрії. За допомогою пневмографа фіксували дихальні рухи грудної клітки, а спірометром вимірювали дихальний об'єм, життєву місткість легень. Маючи такі дані, обчислювали хвилинний обсяг дихання. За змінами частоти й глибини дихання оцінювали напруженість фізичної роботи [10, с.152-154].

Експериментальною роботою було охоплено 180 студентів: 91 –ЕГ, 89- КГ. Для діагностики рівнів сформованості показників підготовленості студентів ЕГ застосовували низку високо ефективних сертифікованих медико-біологічних методів. Високу ефективність запропонованої моделі ППФП засвідчили статистично достовірні зміни показників функціональної підготовленості студентів ЕГ (зростання в середньому на 25%, тоді як у КГ – лише на 7,5%).

Ефективне вивчення функціонального стану працівника, його працездатності і втомлюваності чи професійної придатності можливе за умови розумного поєднання різних методів дослідження, що підтверджено даними табл. 1.

Таблиця 1.

Показники функціонального стану студентів ЕГ і КГ до і по закінченні експерименту

Фізичні здібності та різновиди їх проявів	До експерименту		p	По закінченні експерименту		p
	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)		ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	
	X±S	X±S		X±S	X±S	
Здібність до витривалості (с)	248,6±6,3	244,7±5,3	>0,05	201,4±6,72	233,7±5,35	<0,01
Здібність до координованості рухів (с)	10,2±0,16	10,4±0,18	>0,05	8,4±0,14	9,2±0,15	<0,05
Швидкісні здібності (с)	15,1± 0,17	15,3± 0,13	>0,05	13,7±0,13	14,2±0,15	<0,05
Здібність до збереження рівноваги (с)	39,6± 2,16	38,1± 1,48	>0,05	54,8±1,78	41,1±2,23	<0,001
Здібність до координованості рухів руками (с)	10,7±0,54	10,8± 0,88	>0,05	8,1±0,59	9,7±0,63	<0,05
Здібність до силової витривалості (с)	33,9±,84	34,7± 1,39	>0,05	47,6±1,72	40,1±1,7	<0,001
Здібність до статичної силової витривалості (с)	32,6±1,40	32,3± 1,64	>0,05	45,1±1,34	39,7±1,67	<0,001
Швидкісно-силові здібності (м)	6,0±0,36	6,1± 0,35	>0,05	7,2±0,29	6,7±0,32	<0,05

Висновки. Проведений статистичний аналіз результатів тестування функціонального стану студентів ЕГ, які займалися за авторською програмою професійно-прикладної фізичної підготовки, свідчить про наявність позитивних змін у кількісних параметрах їхніх показників, вірогідність розбіжностей між якими є достовірною ($p < 0,05 - p < 0,001$). Також доведено та статистично підтверджено достовірність розбіжностей між кінцевими показниками функціонального стану студентів ЕГ і КГ на користь перших.

Достовірно підтверджено різницю ($p < 0,05 - 0,001$) між вихідними і кінцевими показниками, що характеризують рівень розвитку професійно значущих здібностей для студентів, які навчаються за спеціальністю «Медицина». А саме швидкісно-силових здібностей, здібності до статичної силової витривалості, здібності до силової витривалості, здібності до координованості рухів руками, здібності до збереження рівноваги у статичному положенні тулуба. Зростання вище згаданих показників у студентів ЕГ відбулося на рівні від 9 до 28% при достовірності розбіжностей ($p < 0,05 - 0,001$).

Перспективами подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективними для подальших наукових розвідок є питання розробки методики професійного удосконалення жіночого організму засобами новітніх технологій, зокрема – технології стренгфлексу.

Література.

1. Бобырева М.М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического

- воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.М.Бобырева – Алматы, 2008. – 27 с.
2. Григорчук Л.І. Гігієнічні аспекти професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих медичних навчальних закладах та шляхи її оптимізації: дис. канд. мед. наук: [спец]. 14.02.01 "Гігієна" / Л.І. Григорчук. – К., 2000. – 20 с.
3. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / С.П.Евсеев – СПб., 2007. – С. 136.
4. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград: ВГТУ, 2001. – 332 с.
5. Мудрик В.І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів / В. Мудрик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць / В. І. Мудрик. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – С. 339–343.
6. Ніколайчук І.Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / І.Ю. Ніколайчук; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2008. – 20 с.
7. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография / Под ред. проф. Раевского Р.Т. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 616 с.
8. Фізичне виховання: Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 30 с.
9. Фізичне виховання та здоров'я: програма навчальної дисципліни (курс за вибором) для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 46 с.
10. Фурманов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка //Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 152-169.

Reference

1. Bobyreva M.M. (2008), "Improving the methodology of professional-applied physical training of medical students": avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / M.M.Bobyreva. – Almaty, – 27 p.
2. Hryhorchuk L.I. (2000), "Hygienic aspects of professional adaptation of students to the conditions of training in higher medical schools and ways of its optimization": dys. kand. med. nauk: [spets]. 14.02.01 "Hihiyena" /L.I. Hryhorchuk. – K., – 20 p.
3. Yevseyev S.P. (2007), "Physical culture in the system of higher professional education: realities and prospects" / S.P.Yevseyev – SPb., pp. 136.
4. Mandrikov V.B. (2001), "Technology optimization of health, physical education and education of students of medical universities": monografiya / V.B. Mandrikov. – Volgograd: VGTU, – 332 p.
5. Mudrik V.I. (2005), "Education of interest in professional-applied and physical training in students" / V.I. Mudrik // Teoretyko–metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi: Zbirnyk naukovykh prats' / V. I. Mudrik. – Zhytomyr: Vydavnytstvo ZHDU im. I. Franka, pp. 339-343.
6. Nikolaychuk I.YU. (2008), "Formation of spiritual and physical qualities of students in the system of physical education of a medical university": avtoref. dys. kand. ped. nauk: 13.00.07 / I.YU. Nikolaychuk; Skhidnoukr. nats. un-t im. V. Dalya. – Luhans'k, – 20 p.
7. Rayevsky R.T. (2008), "Physical education and sports improvement of students: modern innovative technologies": nauchnaya monografiya / Pod red. prof. Rayevskogo R.T. – Odessa: Nauka i tekhnika, – 616 p.
8. "Physical education: A typical curriculum program for students of higher medical educational institutions of the I-IV levels of accreditation". – Kyiv, 2009. – 30 p.
9. "Physical education and health: a curriculum (elective course) for students of higher medical educational institutions of the I-IV levels of accreditation". – Kyiv, 2009. – 46 p.
10. Furmanov A.G. (2003), "Professional and applied physical training" //Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura: Ucheb. dlya studentov vuzov / A.G. Furmanov, M.B. Yuspa. – Minsk: Tesey, pp. 152-169.

Півень О.П.

кандидат педагогічних наук, доцент

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький*

Іщенко О.А.

старший викладач

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглянуті питання специфіки організації та проведення занять з студентами спеціальних медичних груп, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для ВНЗ щодо підготовки висококваліфікованих фахівців з

достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності.

Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення досвідченості та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група, оздоровчо-профілактичне спрямування.

Пивень А.Ф., Ищенко А.А. В Особенности физического воспитания со студентами специальных медицинских групп. В статье рассмотрены вопросы специфики организации и проведения занятий со студентами специальных медицинских группах, проблемы и перспективы деятельности, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья студентов.

В течение последнего десятилетия в Украине сложилась тревожная ситуация - резко ухудшилось здоровье и физическая подготовленность студенческой молодежи. Определены задачи для вузов по подготовке высококвалифицированных специалистов с достаточным уровнем здоровья, физической и умственной работоспособности.

Частичное устранение проблем усматривается в увеличении двигательной активности студентов посредством внедрения инновационных технологий и методик занятий по физическому воспитанию в учебно-воспитательный процесс, переоборудовании помещений учреждений для занятий пріоритетними и доступными видами двигательной активности, в разработке оригинальной учебно-методической литературы для повышения опытности и осведомленности студента по вопросам здоровья, физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа, оздоровительно-профилактическое направление.

Piven A., Ishchenko A. Features of physical education with students of special medical groups. The article deals with the specifics of the organization and conduct of classes with students of special medical groups, tasks, problems and prospects of activities aimed at preventing diseases and strengthening the health of students, forming a healthy lifestyle, training highly skilled specialists.

It has been proved that during the last decade in Ukraine there was an alarming situation - the health and physical preparedness of student youth deteriorated sharply. The tasks for higher educational institutions for the preparation of highly skilled specialists with a sufficient level of health, physical and mental disability are determined.

It is established that the result is achieved by conducting lessons with optimal loads, since the minimum loads are ineffective and the lessons with their application are not interesting, and the maximum loads are unacceptable due to the limited physical capacity of the students. At the same time, under no circumstances can we focus students on their diseases and physical inferiority, it is necessary to direct their consciousness to a comprehensive activity, both in work and in everyday life. The best result is achieved by conducting lessons with optimal loads, since the minimum loads are ineffective and the lessons with their application are not interesting, and the maximum loads are unacceptable due to the limited physical abilities of the students. At the same time, under no circumstances can we focus students on their diseases and physical inferiority, it is necessary to direct their consciousness to a comprehensive activity, both in work and in everyday life.

Partial elimination of problems is seen in increasing the motor activity of students through the introduction of innovative technologies and techniques of physical education in the educational process, the re-equipment of facilities for occupations with priority and accessible types of motor activity, the development of original educational and methodological literature for improving literacy and awareness student on health, physical education and sports.

Keywords: students, physical education, special medical group, a health-preventive direction.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, як один з основних напрямів виховання, є компонентом усебічно гармонійного розвитку особистості.

За даними наукових досліджень, в Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ), кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні роки збільшилась у 2-3 рази та становить. Внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які набувають хронічних форм [2].

Для студентів, які належать до СМГ 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, а також формування стійкого інтересу і потреби у фізичному самовдосконаленні, насамперед основи теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [1].

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів складний. У програмі дисципліни «Фізичне виховання» не повною мірою розкриваються зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів СМГ. В результаті виникають розходження та неоднозначність у підходах до організації та побудові практичних занять із цим контингентом, а проблема формування у молоді мотивів і потреб у регулярній фізичній активності як складової частини здорового способу життя залишається нерозв'язаною.

Аналіз літературних джерел. Проблемам сучасного стану здоров'я молоді і всього людства присвячені праці Г. Апанасенка, В. Вернадського, М. Мамардашвілі, В. Сірнова та ін. [5].

Питання організації фізичного виховання широко розглядаються у працях Т. Круцевич, Б. Шияна, Ю. Васіна, В. Язловецького та ін.

Аспекти формування здорового способу життя та охорони здоров'я молоді розглядалися у працях Є. Булича, О. Дубогай, Н. Завидівської, О. Яременко та багатьох інших. Дослідження щодо окремих питань методики й організації фізичного виховання та фізичної культури студентів медичних груп проводили Є. Булич, О. Дубогай, І. Осіпова, В. Небесна, Є. Сівохоп та ін. [4]

Мета статті – аналіз фізичного виховання студентів які займаються у спеціальних медичних групах.

Завдання дослідження:

1. Розглянути стан проблеми та організації занять фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп.

2. Розкрити особливості організації процесу фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я належать до

СМГ.

Результати дослідження. До спеціальної медичної групи необхідно приймають студентів, які мають незначні відхилення у стані здоров'я, відповідно до переліку показань для призначення медичної групи. Показаннями для занять у спеціальному медичному відділенні з предмета «Фізичне виховання» у ВНЗ є: наявність хронічного захворювання певного органа або системи за відсутності загострення та загрози загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання у стані відносного спокою на тлі задовільного суб'єктивного самопочуття; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ ациклічного характеру та фізичних навантажень аеробної спрямованості [5].

Серед захворювань сучасної молоді найбільше студентів мають патології серцево-судинної системи, на другому місці – патологія опорно-рухового апарату, на третьому – патології шлунково-кишкового тракту та печінки.

Здоровий спосіб життя з точки зору медиків - це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливіша складова - доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах [3].

Фізична освіта у навчальних закладах дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку студентської молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

Фізичне виховання студентів СМГ у ВУЗі проводиться з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, профільовані види спорту, загартовуючі й відновлюючі засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, але й супутніх захворювань.

Для оздоровчо-профілактичного ефекту заняття у СМГ будуть лише за правильного, систематичного, тривалого застосування фізичних вправ. Сьогодні розроблено окремі положення методики проведення таких занять, показання та протипоказання до їх використання, ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо. Організація навчального процесу у спеціальній медичній групі повинна враховувати відповідну класифікацію фізичних вправ, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження та містити схему проведення занять протягом проходження курсу фізичного виховання. Правила побудови окремого заняття [2].

Для розробки навчально-тренувальних програм студентів СМГ обов'язково необхідно врахувати особливості перенесених захворювань, а також характер і ступінь порушень, які розвинулися внаслідок цього процесу. Чим детальніше будуть з'ясовані потреби студентів кожної з цих груп у конкретних видах рухової активності, тим значніше будуть відрізнятися засоби та методи занять [4].

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у Переяслав-Хмельницькому державному педагогічному університеті обґрунтовується насамперед реальним станом фізичного розвитку, здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

В університеті створено п'ять медичних груп відповідно до таких захворювань: № 1 – вегето-судинна дистонія, захворювання серця; № 2 – захворювання нирок, шлунка, пневмонія; № 3 – захворювання кісток, хребта; № 4 – захворювання внутрішніх органів і порушення зору; № 5 – захворювання органів дихання.

На заняттях СМГ ми використовуємо засоби фізичної реабілітації: ЛФК, механотерапію. Перед проведенням лікувальної гімнастики здійснюється обстеження стану здоров'я. Об'єктивні та суб'єктивні показники заносяться до карт спостереження за станом здоров'я.

Під час занять вводимо загальнорозвивальні, спеціальні, дихальні, ритмопластичні, ідеомоторні вправи та на координацію. Особливу увагу приділяємо вправам на розслаблення, аутотренінгу. Рухливі та спортивні ігри, пов'язані з бігом, стрибками, металними рухами, ударами, швидкими різноманітними діями учасників, розвивають велику рухливість нервових процесів, руховий апарат, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин. Викладач Н.Ф. Чупрун розробила комплекси вправ з предметами (мішечками, фітболами, гімнастичними паличками, медицинболами) та без предметів для спеціальних медичних груп. Створено відеопосібник «Застосування фізичної реабілітації в спеціальних медичних групах», до якого увійшли відеозаписи комплексів вправ при найпоширеніших захворюваннях (гіпертонічній та гіпотонічній хворобах, бронхіті, гастриті, ожирінні); електронний підручник «Лікувальна фізична культура при порушеннях постави», що складається з таких розділів: «Постава та її ознаки»; «Фізіологічні вигини»; «Види порушень постави у фронтальній площині»; «Види порушень постави у горизонтальній площині»; «Діагностика порушень»; «ЛФК при

порушеннях»; «Вихідні положення»; «Лікувальна гімнастика при порушеннях постави»; «Самовитягування». Цей електронний підручник можна застосовувати як на заняттях у спеціальних медичних групах, так і під час самостійного виконання вправ.

Для усунення дефектів опорно-рухової системи (хребта, грудної клітки і стоп) застосовуються методи корекції. Для зміцнення м'язового корсета хребта, м'язів спини використовується коригувальна гімнастика. З метою відновлення рухливості в суглобах, полегшення рухів, зміцнення м'язів, підвищення загальної працездатності використовуються дозовані фізичні вправи із застосуванням спеціальних пристроїв і снарядів: велосипедів, бігових доріжок, гантелей різної ваги, стійок. У спортивному залі проводяться такі ігри, як баскетбол, волейбол, настільний теніс. Дозування фізичного навантаження з оздоровчою метою здійснюється на основі добування фізичних вправ і рухливих ігор, вихідних положень, контролювання тривалості вправ, кількості повторень, застосування вправ з обтяженням, опором, прийомів полегшення і допомоги.

Аналіз кількісного складу студентів університету, які потребують занять фізичною культурою у СМГ, показав, що з кожним роком зростає кількість осіб з відхиленнями у стані здоров'я різного ступеня. Ці дані загалом збігаються з даними будь-якого ВНЗ.

Одним з головних чинників занять є не тільки відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини. Тому спеціалісту з вищою фізкультурною освітою потрібно знати особливості застосування фізичних вправ для цієї групи осіб.

Насущними проблемами у національній системі фізичного виховання є знецінення соціального престижу здоров'я, відставання від новітніх вимог усіх ланок підготовки кадрів, недооцінювання оздоровчої та виховної ролі фізичної культури у навчальних закладах, невідповідність санітарногігієнічним вимогам бази для занять з фізичного виховання і спорту. Вітчизняна система фізичного виховання не відповідає міжнародним стандартам.

Вагомим і не вирішеним дотепер питанням є урахування ефективності занять та засвоєння програмного матеріалу, розробка єдиних для студентів СМГ ВНЗ контрольних нормативів тестування, які розробляються з урахуванням виконання їх на оцінку. Але під час складання заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку [3].

Необхідно приділяти значну увагу мотивації дітей та студентської молоді до занять фізичною культурою на всіх рівнях, а цілі й завдання фізичного виховання ослаблених дітей мають враховуватися як потреби соціуму. Адже проблема охорони здоров'я підростаючого покоління як основоположна складова проблеми збереження генофонду нації завжди є пріоритетною і потребує постійної уваги суспільства.

Висновки. Небезпека здоров'ю нації потребує внесення докорінних змін у роботу щодо формування та реалізацію державної соціальної, молодіжної політики, розробки і прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних й управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитись до здоров'я своїх громадян. Протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. У цьому контексті проблема організації фізичного виховання для студентів залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти.

Перспективи подальших досліджень вимагають підвищення професіоналізму фахівців сфери фізичної культури і спорту та вдосконалення методики формування здорового способу життя студентів СМГ ВНЗ різного професійного спрямування.

Література

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.: Высшая шк., 1986. – 255 с.
2. Галайдюк М. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації / М. А. Галайдюк, Т. М. Краснобаєва. – Вінниця: Ландо: -ЛТД, 2014. – 78 с.
3. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 470 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 366 с.

Reference

1. Bulich E. H. (1986) "Physical Training in Specialized Medical Groups", Moscow: Vysshaya shkola publ., 255 p.
2. Halaidiuk M. A., Krasnobaieva T. M. "Physical Training of Students in Specialized Medical Groups", Methodological Recommendations, Vinnytsia: Lando LTD publ., 78 p.
3. Kurdybailo S. F., Evseev S. P., Herasimova H. V. (2003) "Medical control in adaptive physical training", Tutorial, Moscow: Sovetskiy Sport publ., 184 p.
4. Mukhin V. M. (2005) "Physical Rehabilitation", Kyiv: Olympic Literature publ., 470 p.
5. "Theory and Methodology of Physical Training" (2005) Textbook for Students of Sport and Physical Training Higher Educational Establishments], in 3 vols., vol. 2. Kyiv: Olympic Literature publ., 366 p. (Ed.: Krutsevych T. Iu.)

УДК 796.325[796.015.62/796.01:612]-057.875

Помещикова І. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, Харків
Чуча Н. І.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, Харків
Кудимова О. В.
старший викладач
Харківський державний медичний університет, Харків

ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕНСОМОТОРНІ РЕАКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Мета: Встановити вплив специфічного для волейболу фізичного навантаження на показники сенсомоторних реакцій волейболістів студентської команди. **Організація дослідження:** У дослідженні брали участь 12 волейболістів команди ХДАФК. Вік спортсменів – 17-22 роки. Психофізіологічний стан оцінювався за допомогою Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог». Визначався час реакції на світло і звук, реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору до і після специфічного фізичного навантаження. **Результати:** встановлено, що до фізичного навантаження показники часу реакції на світло і реакції вибору у волейболістів знаходилися в межах норми, реакції на звук і на об'єкт, що рухається – нижче норми. Після специфічного фізичного навантаження протягом 1 хв. показники сенсомоторних реакцій на світло, реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається відповідали показникам норми і тільки сенсомоторна реакція на звук була, як і до навантаження гірше за норму. Сенсомоторна реакція волейболістів на світло під впливом фізичного навантаження погіршилася на 0,039 с, (14,5 %); на звук – покращилася на 0,051 с (9,34 %); на об'єкт, що рухається – покращилася на 0,104 с (8,15 %); реакція вибору – покращилася на 0,068 с (16,9 %). Зміни показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору носили достовірний характер ($p < 0,05$), зміни інших показників були не значимими ($p > 0,05$). **Висновки:** Встановлено низький рівень сенсомоторних реакцій волейболістів на звук і на об'єкт, що рухається, які знаходяться нижче норми. Дозоване специфічне фізичне навантаження протягом 1 хвилини викликало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору ($p < 0,05$). За показниками реакції на світло і звук зміни були не значимими ($p > 0,05$).

Ключові слова: волейболісти, психофізіологічні показники, сенсомоторна реакція, час реакції, навантаження.

Помещиков И. П., Чуча Н. И., Кудимова О. В. Влияние специфического физической нагрузки на сенсомоторные реакции волейболистов студенческой команды. Цель: Установить влияние специфической для волейбола физической нагрузки на показатели сенсомоторных реакций волейболистов студенческой команды. Организация исследования: В исследовании принимали участие 12 волейболистов команды ХГАФК. Возраст спортсменов – 17-22 года. Психофизиологическое состояние оценивалось с помощью Аппаратно-программного комплекса АПК «Спортивный психофизиолог». Определялось время реакции на свет и звук, реакция на движущийся объект и реакция выбора до и после специфической физической нагрузки. Результаты: установлено, что до физической нагрузки показатели времени реакции на свет и реакции выбора у волейболистов находились в пределах нормы, реакции на звук и на движущийся объект – ниже нормы. После специфической физической нагрузки в течение 1 мин. показатели сенсомоторных реакций на свет, реакции выбора и реакции на движущийся объект соответствовали показателям нормы, и только сенсомоторная реакция на звук была, как и до нагрузки ниже нормы. Сенсомоторная реакция волейболистов на свет под влиянием физической нагрузки ухудшилась на 0,039 с, (14,5%); на звук – улучшилась на 0,051 с (9,34%); на движущийся объект – улучшилась на 0,104 с (8,15%); реакция выбора – улучшилась на 0,068 с (16,9%). Изменения показателей времени реакции на движущийся объект и реакции выбора носили достоверный характер ($p < 0,05$), изменения других показателей были незначительны ($p > 0,05$). Выводы: Установлено низкий уровень сенсомоторных реакций волейболистов на звук и на движущийся объект, которые были ниже нормы. Дозированная специфическая физическая нагрузка в течение 1 минуты привела к достоверному улучшению показателей времени реакции на движущийся объект и реакции выбора ($p < 0,05$). По показателям реакции на свет и звук изменения были не значительны ($p > 0,05$).

Pomeshchikova I, Chucha N., Kudimova O. Influence of the specific exercise stress on sensomotor reaction of volleyball players of the students' team. The complex manifestation of speed in game situations, which change continuously, is inherent to volleyball. Speed and accuracy of actions in volleyball during a technique performance in the conditions of the rigid limit of time depends on balance and mobility of nervous processes: simple and difficult reaction. Purpose: To establish influence of the specific exercise stress on sensomotor reaction of volleyball players of the students' team. Organization of the research: 12 volleyball players of the team KhSAPC participated in the research. The age of sportsmen is 17-22 years. The psychophysiological state was estimated by means of the hardware-software complex HSC "Sports psychophysicologist". The time of reaction to the light and the sound, reactions to the venue which moves and reactions of selection before and after the specific exercise stress were

defined. **Results:** it is established that indicators of reaction to the light and reactions of selection at volleyball players was within norm before the exercise stress, reactions to the sound and to the venue which moves – were lower than norm. Indicators of sensomotor reactions to the light, reactions of selection and reaction on the venue which moves corresponded to indicators of norm after the specific exercise stress during 1 min. and only sensomotor reaction to the sound was worse than norm as well as before load. Sensomotor reaction of volleyball players to the light under the influence of the exercise stress worsened by 0.039 s (14.5%); to the sound – improved by 0.051 s (9.34%); to the venue which moves – improved by 0.104 s (8.15%); selection reaction – improved by 0.068 s (16.9%). Changes of indicators of the reaction time to the venue which moves and reactions of selection had a reliable character ($p < 0.05$), changes of other indicators were inconsiderable ($p > 0.05$). **Conclusions:** The low level sensomotor reactions of volleyball players to the sound and to the venue which moves, which are below norm, is established. The dosed specific exercise stress within 1 minute is caused the reliable improvement of indicators of the reaction time to the venue which moves and reactions of selection ($p < 0.05$). Changes were inconsiderable on indicators of reaction to the light and the sound ($p > 0.05$).

Keywords: volleyball players, psychophysiological indicators, sensomotor reaction, reaction time, load.

Постановка проблеми. У забезпеченні спортивної діяльності особливе місце займає психофізіологічний супровід, у тому числі і питання пов'язані з вивченням особливостей функціонування центральної нервової системи під впливом фізичного навантаження. Досягнення високих результатів у волейболі передбачає високу швидкість аналізу сенсорної інформації, значну лабільність сили нервових процесів та високі показники сенсомоторних реакцій. Однак вивченню сенсомоторних реакцій волейболістів, у тому числі і впливу на них фізичного навантаження, приділено недостатньо уваги. Всі викладені факти підкреслюють актуальність проблеми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейболу притаманний комплексний прояв швидкості в ігрових ситуаціях, що безперервно змінюються. Швидкість і точність дій у волейболі під час виконання технічного прийому в умовах жорсткого ліміту часу залежить від збалансованості та рухливості нервових процесів [8]: простої та складної реакції. Гравець повинен побачити м'яч, оцінити швидкість і напрямок польоту, вибрати план дій і реалізувати його. Крім цього, гравцю доводиться обробляти інформацію про стан і переміщення інших волейболістів своєї команди і команди суперника та зробити вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих у відповідності із зміною поведінки гравців або ігрової обстановки [8].

У наших попередніх дослідженнях вивчалися психофізіологічні показники волейболістів студентського віку різної статі. Було встановлено, що за показниками часу реакції вибору юнаки волейболісти мають значно вищі результати дівчат волейболісток ($p < 0,05$). За іншими показниками, такими як проста реакція на світло і звук, реакція на об'єкт що рухається, результати дівчата поступаються не значно ($p > 0,05$) [13].

Прояви адаптації в спорті виключно різноманітні. У тренуванні доводиться стикатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, використанням найширшого арсеналу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій [14]. Так, ряд робіт стосуються вивчення таких питань, як адаптація серцево-судинної і дихальної систем спортсменів до фізичного навантаження різної потужності і спрямованості [2, 4, 5, 6, 12, 15, 16]. Деякі фахівці досліджували вплив вестибулярних навантажень на організм волейболістів [9, 10, 11]. Інші вивчали вплив фізичних навантажень на психофізіологічні особливості гравців [7].

Результати наших попередніх досліджень дозволили встановити вплив специфічного фізичного навантаження на сенсомоторні реакції баскетболістів 11-13 років. Було визначено, що 40 секундний біг максимальної інтенсивності незначно покращив показники простої реакції на світло і погіршив показники простої реакції на звук [1].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» (2016–2020 рр.) і «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023 рр.).

Мета дослідження: Встановити вплив специфічного для волейболу фізичного навантаження на показники сенсомоторних реакцій волейболістів студентського віку.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 12 волейболістів команди ХДАФК. Вік спортсменів – 17-22 роки. Психофізіологічний стан оцінювався за допомогою Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог» [3]. Визначався час реакції на світло і звук, реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору.

Таблиця 1

Оцінка сенсомоторних реакцій Апаратно-програмного комплексу АПК «Спортивний психофізіолог»

Психофізіологічні показники	Норма (с)
час реакції на світло (с)	0,26-0,33
час реакції на звук (с)	0,31-0,37
час реакції вибору (с)	0,34-0,45
час реакції на об'єкт, що рухається (с)	0,14-0,30

У волейболіста у стані спокою оцінювали показники сенсомоторних реакцій, потім гравець виконував стрибки угору з місця біля волейбольної сітки із піднятими догори руками у максимальному темпі протягом 1 хв., після чого тестування сенсомоторних реакцій повторювалося.

Результати дослідження. Вивчення оцінки сенсомоторних реакцій показало, що до фізичного навантаження показники реакції на світло і реакції вибору знаходяться в межах норми, реакції на звук і на об'єкт, що рухається – нижче

норми. Слід відзначити, що після специфічного фізичного навантаження показники сенсомоторних реакцій на світло, реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається відповідали показникам норми і тільки сенсомоторна реакція на звук була, як і до навантаження гірше за норму.

Аналіз показників сенсомоторних реакцій волейболістів до і після фізичного навантаження показало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору після навантаження ($p < 0,05$) (табл. 1). За іншими показниками зміни були не значними ($p > 0,05$). Можна відзначити, що специфічне фізичне навантаження викликало у волейболістів покращення результатів простої сенсомоторної реакції на звук, на об'єкт, що рухається і реакції вибору з одночасним погіршенням часу сенсомоторної реакції на світло.

Таблиця 1

Порівняння показників сенсомоторних реакцій волейболістів студентської команди до і після фізичного навантаження (n=12)

Час тестування	Час реакції на світло (с)	Час реакції на звук (с)	Час реакції на об'єкт, що рухається (с)	Час реакції вибору (с)
	Показники $\bar{X} \pm m$			
До навантаження	0,268±0,016	0,546±0,030	1,276±0,242	0,401±0,017
Після навантаження	0,307±0,024	0,495±0,012	0,172±0,141	0,333±0,020
T	1,35	1,62	3,94	2,6
P	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Так, сенсомоторна реакція волейболістів на світло під впливом фізичного навантаження погіршилася на 0,039 с, що складає 14,5 %; на звук – покращилася на 0,051 с (9,34 %); на об'єкт, що рухається – покращилася на 0,104 с (8,15 %); реакція вибору – покращилася на 0,068 с (16,9 %) (рис. 1).

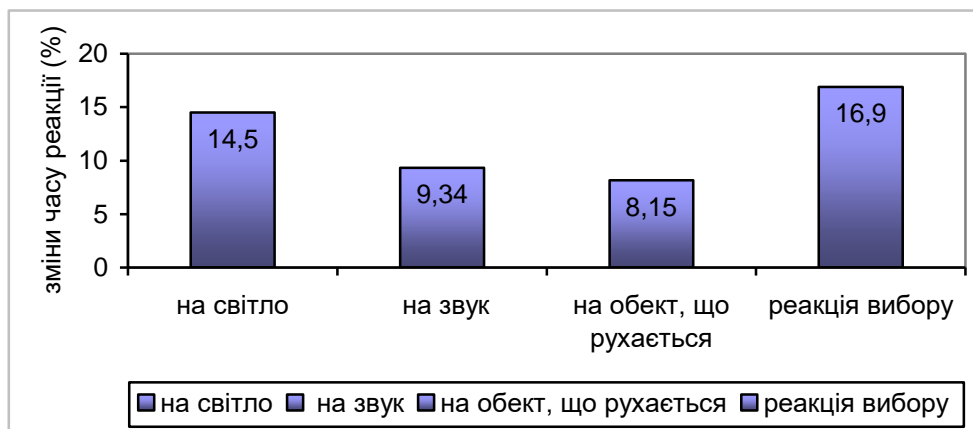


Рис. 1. Зміни показників сенсомоторних реакцій волейболістів студентської команди до і після фізичного навантаження (відсотки)

Таким чином можна припуститися, що дозоване специфічне фізичне навантаження у даному випадку виступило у якості розминки.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз літературних джерел з проблеми психофізіологічного супроводу спортивної діяльності волейболістів свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною.
2. Встановлено низький рівень сенсомоторних реакцій волейболістів на звук і на об'єкт, що рухається, які знаходяться нижче норми.
3. Дозоване специфічне фізичне навантаження протягом 1 хвилини викликало достовірне покращення показників часу реакції на об'єкт, що рухається і реакції вибору після навантаження ($p < 0,05$). За показниками реакції на світло і звук зміни були не значними ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальших дослідженнях цікавим є проаналізувати зміни показників сенсомоторних реакцій волейболістів із урахуванням їх ігрового амплуа.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Бараннік М. Зміна рівня швидкісно-моторних реакцій баскетболістів 11–13 років під впливом специфічного навантаження. / М. Бараннік, І. Помещикова // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. Студ. Конф. Полтава : НППУ ім. В.Г. Короленка. – 2015. – С. 109–113.
2. Волков В. В. Влияние дыхательного тренажера «Elevation training mask 2.0» на параметры физиологической нагрузки и аэробную работоспособность при выполнении стандартного упражнения. / В. В. Волков, А. Г.

Антонов // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса. – 2018. – С. 21–24.

3. Иванов І. В. Методи дослідження у спорті (на прикладі використання програм dartfish і спортивний психофізіолог) : навчальний посібник. / І. В. Иванов. – Харків, 2014. – 111с.

4. Калинин Е. М. Метод кардиоинтервалографии при оценке аэробных возможностей спортсменов (на примере спортивных игр) / Е. М. Калинин, В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, С. А. Заборова, Аль Халили Моханед. // Биомедицина. – 2012. – №4. – С. 33–38.

5. Корсун С. Дослідження адаптаційних можливостей функціонального стану організму баскетболістів до фізичних навантажень у ході мікроциклу підготовчого періоду тренування. / С. Корсун, І. Шапошнікова, І. Помещикова. // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2018. – № 3 (65). – С. 22–26.

6. Кудря О. Н. Влияние физических нагрузок разной направленности на вариабельность ритма сердца у спортсменов. / О. Н. Кудря. // Бюллетень сибирской медицины. – 2009. – Т. 8. – 1. – С. 36–43.

7. Мітова О. Контроль впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. / О. Мітова, О. Івченко. // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 1. – С. 139–144.

8. Міщук Д. Особливості нейродинамічних характеристик волейболістів у сучасному класичному волейболі. / Д. Міщук. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 82–86.

9. Моисеенко Е. К. Изменения показателей сенсорных систем волейболистов студенческой команды под влиянием вестибулярных нагрузок. / Е. К. Моисеенко., Ю. А. Горчаник, Е. С. Харченко. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Випуск 3 (97). – С. 68–72.

10. Моисеенко Е. К. Изменение показателей периферического объема поля зрения под влиянием стандартных вестибулярных раздражений спортсменов-волейболистов сборной команды ХДАФК. / Е. К. Моисеенко., Ю. А. Горчаник, В. А. Горчаник. // Спортивные игры. – 2017. – № 1. – С. 29–33.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.

12. Помещикова И. П. Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды. / И. П. Помещикова, А. О. Чек. Материалы II Международной научно-практической конференции. Уфа: Уфимский гос. Ун-т экономики и сервиса – 2014. – С. 431–434.

13. Помещикова І. П. Функціональний стан серцево-судинної системи у баскетболісток команди першої ліги у процесі проведення лікарсько-педагогічних спостережень. / І. П. Помещикова, Л. А. Рубан, Л. Г. Науменко. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 100–103.

14. Помещикова І. П. Психологічні показники волейболістів студентського віку. / І. П. Помещикова, І. В. Иванов. // Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (Харків, 14 грудня 2018 р.). – Харків: ХДАФК. – 2018. – С. 108–110. Режим доступу: http://journals.urpn.ua/ksapc_conference

15. Помещикова И. П. Вопросы влияния физических нагрузок на организм спортсменов. / И. П. Помещикова, Е. С. Харченко. // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Матеріали міжн. конф. – 2019. – Т. 2. – С. 61–65.

16. Унгурия В. В. Термінові фізіологічні реакції баскетболістів на фізичні навантаження, що виконуються із застосуванням дихального тренажера «phantom athletics» training mask. / В. В. Унгурия, О. О. Несен. // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК – 2018. – № 5. – С. 125–127.

References

1. Barannik, M., Pomeshchykova, I. (2015). "Zmina rivnja shvydkisno-motornyh reakcij basketbolistiv 11–13 rokov pid vplyvom specyficnogo navantazhennja". *Tehnologii' zdorovjazberezhennja v zagal'noosvitnih ta vyshhyh navchal'nyh zakladah Ukrainy: problemy ta perspektivy: materialy Vseukr. Stud. Konf. Poltava : NPPU im. V.G. Korolenka*. pp. 109–113. [in Ukrainian].

2. Volkov, V. V., Antonov, A. G. (2018). "Vliyanie dyihatelnogo trenajera "Elevation training mask 2.0" na parametry fiziologicheskoy nagruzki i aerobnuyu rabotosposobnost pri vypolnenii standartnogo upravleniya". *Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kultury i sporta: materialy Mejdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa*. pp. 21–24. [in Russian]

3. Ivanov, I. V. (2014). *Metody doslidzhennja u sporti (na prykladi vykorystannja program dartfish i sportyvnyj psyhofiziolog) : navchal'nyj posibnyk*. Harkiv. 111 s. [in Ukrainian].

4. Kalinin, E. M., Seluyanov, V. N., Sarsaniya, S. K., Zaborova, S. A. & Al Halili Mohaned. (2012). "Metod kardiointervalometrii pri otsenke aerobnyih vozmojnostey sportsmenov (na primere sportivnyh igr)". *Biomeditsina*. Vol. 4, pp. 33–38. [in Russian]

5. Korsun, S., Shaposhnikova, I., & Pomeshchykova, I. (2018). "Doslidzhennja adaptacijnyh mozhlivostej funkcional'nogo stanu organizmu basketbolistiv do fizychnyh navantazhen' u hodi mikrocyklu pidgotovchogo periodu trenuvannja". *Slobozhans'kyj nauково-sportyvnyj visnyk*. Vol.3 (65), pp. 22–26. [in Ukrainian].

6. Kudrya, O. N. (2009). "Vliyanie fizicheskikh nagruzok raznoy napravlenosti na variabelnost ritma serdtsa u sportsmenov". *Byulleten sibirskoy meditsiny*. T. 8, Vol.1, pp. 36–43. [in Russian]

7. Mitova, O. & Ivchenko, O. (2015). "Kontrol' vplyvu navantazhennja riznoi' sprjamovanosti na pokaznyky parametriv uvagy u basketbolistiv na etapi poperedn'oi' bazovoi' pidgotovky". *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T. 1, pp. 139–144. [in Ukrainian].

8. Mishhuk, D. (2016). "Osoblyvosti nejrodynamichnyh harakterystyk volejbolistiv u suchasnomu klasychnomu volejbolu". Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. Vol. 1, pp. 82–86. [in Ukrainian].
9. Moiseenko, E. K., Gorchanyuk, YU. A. & Harchenko, E. S. (2018). "Izmeneniya pokazateley sensornyih sistem volejbolistov studencheskoy komandy pod vliyaniem vestibulyarnyih nagruzok". Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Vol. 3 (97), pp. 68–72. [in Ukrainian].
10. Moiseenko, E. K., Gorchanyuk, YU. A. & Gorchanyuk, V. A. (2017). "Izmenenie pokazateley perifericheskogo obyema polya zreniya pod vliyaniem standartnyh vestibulyarnyih razdrajneniy sportsmenov-voleybolistov sbornoy komandy HDAFK". Sportivnyye igryi. Vol. 1, pp. 29–33. [in Ukrainian].
11. Platonov, V. N. (2004). "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". K. : Olimpiyskaya literatura. 808 s. [in Ukrainian].
12. Pomeschikova, I. P. & CHek, A. O. (2014). "Uroven vestibulyarnoy ustoychivosti basketbolistok studencheskoy komandy". Materialy II Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Ufa: Ufimskiy gos. Un-t ekonomiki i servisa. pp. 431–434. [in Russian]
13. Pomeschikova, I. P., Ruban, L. A., & Naumenko, L. G. (2015). "Funkcional'nyj stan sercevo-sudynnoi' systemy u basketbolistok komandy pershoi' ligy u procesi provedennja likars'ko-pedagogichnyh sposterezhen' ". Slobzhans'kyj naukovy-sportyvnyj visnyk. Vol. 1(45), pp. 100–103. [in Ukrainian].
14. Pomeschikova, I. P. & Ivanov, I. V. (2018). "Psyhofiziologichni pokaznyky volejbolistiv students'kogo viku ". Materialy XVIII Mizhnarodnoi' naukovy-praktychnoi' konferencii' «Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja: stan, problemy ta perspektyvy» (Harkiv, 14 grudnja 2018 r.). Harkiv: HDAFK. pp. 108–110. Rezhym dostupu: http://journals.uran.ua/ksapc_conference. [in Ukrainian].
15. Pomeschikova, I. P. & Harchenko, E. S. (2019). "Voprosy vliyaniya fizicheskikh nagruzok na organizm sportsmenov ". Problemi i perspektivi rozvitku sportivnih igor i edinoborstv u vischih navchalnih zakladah. Materiali mijn.konf. T. 2, pp. 61–65. [in Ukrainian].
16. Ungurjan, V. V. & Nesen, O. O. (2018). "Terminovi fiziologichni reakcii' basketbolistiv na fizychni navantazhennja, shho vykonujet'sja iz zastosuvannjam dyhal'nogo trenazhera «phantom athletics» training mask ". Zbirnyk naukovy prac' Harkivs'koi' derzhavnoi' akademii' fizychnoi' kul'tury. Harkiv: HDAFK. Vol. 5, pp. 125–127. [in Ukrainian].

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)

Безпалый С. М.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Андрейчук В. Я.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

Бикова Г. В.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Федченко О. С.,

кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Козенко С. М.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено мотивацію курсантів та фахівців у галузі фізичного виховання і спорту до необхідності впровадження гирьового спорту до системи фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти. Дослідження здійснювалося методом анкетування за авторським опитувальником, що містить 2 частини по 10 запитань кожна: частину I призначено для вивчення думок курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77), частину II – випускників, які брали участь у бойових діях та які під час навчання займалися гирьовим спортом (n=26), командирів підрозділів (n=33), викладачів із фізичної підготовки (n=32). З'ясовано, що переважна більшість курсантів переконані, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, здоров'я, успішності навчання; 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою у зоні проведення бойових дій; 57,7 % учасників бойових дій використовують вправи з гирями для проведення занять з фізичної підготовки, а 84,6 % офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, допомогли їм під час організації занять з фізичної підготовки; 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження засобів гирьового спорту до фізичної підготовки курсантів.

Ключові слова: мотивація, фізична підготовка, курсант, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Безпальний С. Н., Андрейчук В. Я., Быкова А. В., Федченко А. С., Козенко С. Н. Обоснование необходимости внедрения средств гиревого спорта в систему физической подготовки курсантов военных учебных заведений. В статье исследована мотивация курсантов и специалистов в области физического воспитания и спорта к необходимости внедрения гиревого спорта в систему физической подготовки военных учебных заведений. Исследование осуществлялось методом анкетирования по авторской анкете, содержащей 2 части по 10 вопросов каждая: 1-я часть предназначена для изучения мнений курсантов-гиревиков различной квалификации (n=77), 2-я часть – выпускников, участвовавших в боевых действиях и которые во время учебы занимались гиревым спортом (n=26), командиров подразделений (n=33), преподавателей по физической подготовке (n=32). Выяснено, что подавляющее большинство курсантов убеждены, что занятия гиревым спортом положительно влияют на уровень физической подготовленности, здоровья, успешности обучения; 53,8 % выпускников занимались физической подготовкой в зоне проведения боевых действий; 57,7 % участников боевых действий используют упражнения с гирями для проведения занятий по физической подготовке, а 84,6 % офицеров отметили, что методические навыки, полученные в процессе занятий гиревым спортом, помогли им при организации занятий по физической подготовке; 90,1 % специалистов убеждены в необходимости внедрения средств гиревого спорта в систему физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: мотивация, физическая подготовка, курсант, гиревой спорт.

Prontenko Kostiantyn, Bezpaliy Sergii, Andreychuk Volodymyr, Bykova Ganna, Fedchenko Oleksii, Kozenko Serhii . Justification of the necessity of introducing the kettlebell sport into the physical training system of cadets of higher military educational institution. The motivation of cadets and specialists in the physical education and sports on the necessity of introducing the kettlebell sport into the physical training system of higher military educational institution was examined in the article. The study was carried out by the questionnaire according to the author's questionnaire, containing 2 parts of 10 questions each: 1st part is designed to study the views of cadets-kettlebell lifters of various qualifications (n=77), the 2nd part – graduates who participated in hostilities and who during studies were engaged in kettlebell sport (n=26), unit commanders (n=33), physical education teachers (n=32). Sportsmen with a different qualification (n=77), who were attending a kettlebell sport class while the studying at S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute, were participated on 3 groups: group №1 – sportsmen of grade 3 and 2 (n=34); group №2 – sportsmen of grade 1 and candidates in the sports masters (n=27); group №3 – sportsmen of sports masters and international sports masters (n=16).

The aim of the article is to investigate the motivation of cadets and specialists in the physical education and sports on the necessity of introducing kettlebell sport into the system of physical training in higher military education institutions. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaires, methods of mathematical statistics. It was found out that the majority of cadets are convinced that kettlebell exercises have a positive effect on the level of physical fitness, health, and the success of training; 53.8% of graduates engaged in physical training in the area of war; 57.7% of the combatants use kettlebell exercises for physical training, and 84.6% of the officers noted that the methodical skills gained during the kettlebell sport training helped them during the organization of physical training courses; 90.1% of specialists are convinced of the necessity of introducing kettlebell sport into the system of physical training of cadets.

Keywords: motivation, physical training, cadet, kettlebell sport.

Постановка проблеми. Сучасна професійна і бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України відбувається в екстремальних умовах за наявності таких несприятливих чинників як: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, у стані втоми і стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (на блокпостах, у бліндажах); перенесення на собі значної ваги (зброї, спорядження, боеприпасів); необхідність діяти вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості [2, 7]. Негативний вплив чинників бойової діяльності, а також відсутність систематичних занять з фізичної підготовки у зоні бойових дій спричиняють такі негативні зміни в організмі військовослужбовців як: порушення обміну речовин, збільшення маси тіла, підвищення травматизму (особливо, опорно-рухового апарату), виникнення різних захворювань, погіршення показників психологічного стану [3, 10]. Фізична підготовка, як один із основних предметів професійної і бойової підготовки, має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності військовослужбовців, успішності навчання майбутніх фахівців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності [2, 4, 7]. Ефективним засобом фізичної підготовки військовослужбовців до майбутньої професійної діяльності може гирьовий спорт [5, 8, 9], тому вивчення ставлення курсантів та фахівців до необхідності впровадження гирьового спорту до фізичної підготовки військових закладів вищої освіти (ВЗВО) є актуальним.

Аналіз літературних джерел [1, 4, 6, 8] свідчить, що гирьовий спорт має ряд таких переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування.

Мета роботи: дослідити мотивацію курсантів та фахівців у галузі фізичного виховання і спорту щодо необхідності впровадження гирьового спорту до системи фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для обґрунтування необхідності впровадження засобів гирьового спорту до системи фізичної підготовки курсантів у ВЗВО з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості та покращання ефективності їх майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності, ми провели анкетування за авторськими опитувальниками. Опитувальник містив дві частини по 10 запитань кожна: частину I призначено для вивчення думок курсантів-гирьовики різної кваліфікації (n=77), частину II – випускників ВЗВО, які брали участь у бойових діях та які під час навчання займалися гирьовим спортом (n=26), командирів підрозділів (n=33), викладачів із фізичного виховання (n=32). Всього в анкетуванні взяли участь 168 осіб. Курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77) було розподілено на 3 групи: група № 1 – курсанти низької кваліфікації (n=34), група № 2 – розрядники (n=27), група № 3 – курсанти високої кваліфікації (n=16). Опитування проводилося на базі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова у 2016–2018 рр.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз відповідей на запитання «З якою метою Ви займаєтесь гирьовим спортом?» показав, що у групі № 1 курсанти відвідують секцію з гирьового спорту для зміцнення організму, покращання зовнішнього вигляду (35,3 %) та підвищення рівня фізичної підготовленості (26,5 %). У групі № 2 більшість курсантів мають на меті виконання спортивних розрядів (37,1 %), а також підвищення спортивних результатів і участь у змаганнях (33,3 %). У групі № 3 68,8 % респондентів зазначили, що займаються для підвищення результатів та досягнення перемог на змаганнях, 18,5 % висловили власну думку, 12,5 % – бажають отримати спортивне звання.

Дослідження відповідей на питання «Як, на Вашу думку, заняття гирьовим спортом впливають на показники фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку і здоров'я?» 100 % опитуваних курсантів усіх трьох груп дали позитивну відповідь. Щодо впливу гирьового спорту на розумову працездатність, то 87,5 % курсантів групи № 3, 81,5 % групи № 2 і 52,9 % групи № 1 уважають, що заняття гирьовим спортом сприяють покращанню показників розумової працездатності; 100% курсантів групи № 3, 85,2 % групи № 2 і 73,5 % групи № 1 зазначили позитивний вплив на емоційний стан і психологічні якості; 100 % курсантів групи № 3, 88,9 % групи № 2 і 88,2 % групи № 1 відмітили позитивний вплив на успішність навчальної діяльності; 100 % курсантів груп № 3 і № 2 та 85,3 % групи № 1 визнали позитивним зв'язок занять гирьовим спортом з ефективністю майбутньої професійної діяльності.

Досліджуючи думки курсантів щодо значущості фізичних якостей, які необхідно розвивати в першу чергу для успішного навчання гирьового спорту, ми встановили такий рейтинг значущості фізичних якостей: у групі курсантів № 1: 1 – сила (94,1 %), 2 – силова витривалість (82,4 %), 3 – витривалість (73,7 %), 4 – швидкісно-силові якості (58,8 %), 5 – швидкісні якості (52,9 %), 6 – статична витривалість (70,6 %), 7 – гнучкість (61,8 %), спритність – (55,9 %). У групі № 2: 1 – силова витривалість (66,7 %), 2 – витривалість (70,4 %), 3 – сила (81,5 %), 4 – гнучкість (74,1 %), 5 – статична витривалість (62,9 %), 6 – спритність (51,9 %), 7 – швидкісні якості (44,4 %), 8 – швидкісно-силові якості (55,6 %). У групі № 3: 1 – витривалість (75 %), 2 – гнучкість (50 %), 3 – сила (56,3 %), 4 – статична витривалість (43,8 %), 5 – силова витривалість (43,8 %), 6 – швидкісно-силові якості (50 %), 7 – швидкісні якості (62,5 %), 8 – спритність (62,5 %).

Під час вивчення відповідей на питання «Які вправи і як часто Ви застосовуєте для розвитку силових якостей?» з'ясовано, що найчастіше силові вправи зі штангою застосовуються гирьовиками низької кваліфікації: присідання зі штангою на плечах – тричі на тиждень (76,5 %), станова тяга – 2 рази на тиждень (52,9 %), жим штанги від грудей лежачи – двічі на тиждень (85,3 %). У групі курсантів-розрядників частота виконання вправ зі штангою для розвитку силових якостей є меншою: присідання – 2 рази (74 %), а інші вправи 1 раз на тиждень (становая тяга (66,6 %), жим лежачи (81,5 %)). У групі № 3 присідання і станова тяга застосовуються 1 раз на тиждень (87,5 % та 62,5 % відповідно), а жим лежачи вони взагалі не виконують (81,3 %).

На питання стосовно частоти застосування вправ на розвиток загальної витривалості курсанти всіх груп зазначили, що з цією метою використовують біг на довгі дистанції (від 3 км і більше). Відповіді розподілилися так: курсанти групи № 1 виконують бігові вправи 1 раз на тиждень (73,5 %), групи № 2 і № 3 – 2 рази на тиждень (70,3 % та 87,5 % відповідно). Крім того, з'ясовано, що поряд із бігом для вдосконалення та підтримання рівня розвитку витривалості курсанти групи № 3 один раз на тиждень застосовують спеціальні тренажери (концепт, велоергометр та ін.) (56,3 %), а курсанти груп № 2 і № 1 – спортивні ігри (38,2 %).

На питання «Які вправи і як часто Ви застосовуєте для розвитку гнучкості?» курсанти групи № 3 зазначили, що всі наведені в анкеті вправи та ще й додаткові вправи вони застосовують на кожному занятті (68,8–100 %). У групі № 2 вправи на гнучкість (нахили тулуба вперед, схрещування рук за спиною, прокручування гімнастичної палиці) курсанти виконують 3 рази на тиждень (59,2–92,6 %). У групі № 1 частота виконання вправ на гнучкість є значно меншою: нахил тулуба застосовується 1 раз на тиждень (79,4 %), прокручування гімнастичної палиці – 2 рази (70,6 %), а схрещування рук за спиною взагалі не виконується.

Вивчаючи відповіді щодо вправ на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, ми встановили, що курсанти високої кваліфікації взагалі не виконують вправ для розвитку цих якостей, надаючи перевагу виконанню вправ із гирями; у групі № 2 тенденція є подібною – ні біг на 60 м, ні біг на 100 м, ні стрибки у довжину взагалі не застосовуються, лише поштовх штанги (з метою вдосконалення техніки поштовху гир, а не розвитку швидкісно-силових якостей) курсанти групи № 2 виконують 1 раз на тиждень (55,5 %). У групі № 1 біг на 100 м, стрибки та поштовх штанги виконується 1 раз на тиждень (52,9–62,8 %), а біг на 60 м взагалі не застосовується (100 %).

Серед вправ на розвиток статичної витривалості найчастіше застосовується утримання гир у статичних положеннях (через те, що ця вправа здійснює подвійний вплив: розвиток статичної витривалості та вдосконалення технічної підготовленості): у групі № 3 – на кожному занятті (62,5 %), у групі № 2 – тричі на тиждень (81,5 %), у групі № 1 – двічі на тиждень (61,8 %). Вис на перекладині у групах № 3 і № 2 виконується 2 рази на тиждень (75 % і 74 % відповідно), а у групі № 1 – 1 раз (79,4 %). Утримання тулуба у горизонтальному положенні курсанти груп № 1 і № 3 виконують 1 раз на тиждень (50 % і

56 %), а групи № 2 – 2 рази (59,2 %). Важливо зазначити, що жодну із запропонованих вправ на розвиток спритності не виконують взагалі курсанти всіх трьох досліджуваних груп (88,2–100 %).

Аналіз відповідей курсантів на питання «Які вправи і як часто Ви застосовуєте для розвитку силової витривалості?» свідчить, що курсанти груп № 3 і № 2 на кожному занятті виконують вправи для зміцнення м'язів спини (гіперекстензію) (100 % і 96,3 % відповідно). У групі № 1 цю вправу 100 % курсантів застосовують двічі на тиждень. Решту вправ курсанти високої кваліфікації, а також курсанти-розрядники виконують 1 раз на тиждень (56,3–96,3 %). У групі № 1 найчастіше серед інших груп застосовуються вправи на розвиток силової витривалості (2 рази на тиждень): підтягування (94,1 %), піднімання всід (91,1 %), вистрибування вгору із повного присіду (88,2 %), згинання і розгинання рук на брусах (82,3 %), комплексна силова вправа (64,7 %).

Вивчення відповідей фахівців на запитання частини II авторського опитувальника проводилося окремо за категоріями фахівців: 1-ше–4-те питання стосувалися лише випускників ВЗВО, які брали участь у бойових діях, 5–10-те питання всіх фахівців. Аналіз відповідей на питання «Чи займалися Ви фізичною підготовкою у зоні проведення АТО (ООС)» показав, що 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою, 11,5 % – зазначили негативну відповідь, 34,6 % респондентів висловили власну думку. Основною метою занять фізичними вправами у період ведення бойових дій у 46,2 % офіцерів було зміцнення здоров'я і подовження професійного довголіття, у 19,2 % – підтримання форми і зниження маси тіла, у 15,4 % – підтримання рівня фізичної підготовленості та працездатності, у 11,5 % – покращання показників ефективності бойової діяльності, у 7,7 % – зняття психоемоційного напруження, профілактика стресу. При цьому 57,7 % учасників бойових дій використовували вправи з гирями або інші підручні засоби (за відсутності гир) для проведення занять у зоні бойових дій, а 84,6 % опитаних офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, суттєво допомогли їм під час організації самостійних занять або з підлеглим особовим складом.

Результати опитування всіх категорій фахівців свідчать, що 97,8 % респондентів вважають, що заняття гирьовим спортом є ефективним засобом фізичного виховання курсантів до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності, а 94,5 % – стверджують про позитивний вплив занять гирьовим спортом на формування морально-вольових та професійно важливих психологічних якостей у майбутніх офіцерів. При цьому 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження до освітнього процесу із фізичного виховання у ВЗВО засобів гирьового спорту з метою підвищення рівня фізичної підготовленості випускників та покращання ефективності їх майбутньої професійної діяльності.

Стосовно визначення першочерговості розвитку фізичних якостей у курсантів у процесі навчання їх гирьового спорту, відповіді фахівців практично збігаються з відповідями курсантів високої кваліфікації: 1 – загальна витривалість (59,3 %), 2 – сила (65,9 %), 3 – гнучкість (51,6 %), 4 – силова витривалість (56 %), 5 – статична витривалість (39,6 %), 6 – спритність (35,2 %), 7 – швидкісні якості (82,4 %), 8 – швидкісно-силові якості (63,1 %). Досліджуючи думки фахівців щодо вимог до розвитку фізичних якостей у курсантів-гирьовиків різних вагових категорій, ми встановили, що 86,8 % респондентів указали таку послідовність: для легких вагових категорій: 1 – сила, 2 – силова витривалість, 3 – витривалість, 4 – гнучкість, 5 – спритність, 6 – статична витривалість, 7 – швидкість, 8 – швидкісно-силові якості; для середніх вагових категорій: 1 – сила, 2 – витривалість, 3 – силова витривалість, 4 – гнучкість, 5 – статична витривалість, 6 – спритність, 8 – швидкісно-силові якості, 8 – швидкість; для важких вагових категорій: 1 – витривалість, 2 – силова витривалість, 3 – сила, 4 – гнучкість, 5 – статична витривалість, 6 – швидкість, 7 – спритність, 8 – швидкісно-силові якості.

Аналіз відповідей фахівців на питання «Які, на Вашу думку, переваги гирьового спорту виділяють його серед інших засобів фізичної підготовки курсантів» свідчить, що рейтинг переваг виглядає так: 1 – простота і доступність вправ із гирями (56 %), 2 – висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей (73,6 %), 3 – компактність інвентарю (52,7 %), 4 – можливість зміцнення м'язів спини та всього тіла (59,3 %), 5 – можливість проведення заняття у будь-якому місці (у приміщенні, на відкритому повітрі) (68,1 %), 6 – профілактика травмування хребта і суглобів (45,1 %), 7 – широкий діапазон вправ для застосування (42,9 %), 8 – можливість проведення заняття самостійно та у складі підрозділу (40,7 %), 9 – економічна ефективність (відсутність матеріальних витрат) (49,5 %).

Висновок. За результатами анкетування з'ясовано, що переважна більшість опитаних курсантів переконані, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, здоров'я, успішності навчання, сприяють покращанню професійної діяльності. Аналіз результатів анкетування фахівців свідчить, що 53,8 % випускників займалися фізичною підготовкою у зоні проведення бойових дій з метою зміцнення здоров'я (46,2 %), зниження маси тіла (19,2 %), підтримання рівня фізичної підготовленості (15,4%), зняття психоемоційного напруження (7,7 %); 57,7 % учасників бойових дій використовують вправи з гирями для проведення занять з фізичної підготовки, а 84,6 % офіцерів зазначили, що методичні навички, отримані у процесі занять гирьовим спортом, суттєво допомогли їм під час організації занять з фізичної підготовки. При цьому 90,1 % фахівців переконані у необхідності впровадження до освітнього процесу із фізичного виховання у ВЗВО засобів гирьового спорту з метою формування фізичної готовності випускників.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити фізичного розвитку випускників, які у процесі навчання займалися гирьовим спортом, під час служби на офіцерських посадах.

Література

1. Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. Санкт-Петербург, 2004. С. 89–92.
2. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / за ред. Ю. С. Фіногенова. Київ, 2015. 68 с.
3. Овчарук І. С. Удосконалення фізичної підготовки курсантів з урахуванням досвіду Антитерористичної операції // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та

правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку». Київ, 2014. С. 46–47.

4. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / А. О. Хабчук та ін. Житомир, 2016. 72 с.

5. Пронтенко К. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Водоп'янова Т. Ю., Штома В. Д. Ефективність методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання // Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 14. 2018. С. 73–80. doi:10.31651/2524-2660-2018-14-73-80.

6. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1). pp. 102–108. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 07.05.2019). doi:10.7752/jpes.2016.01017.

7. Kamaiev O. I., Hunchenko V. A., Mulyk K. V., Hradusov V. A., Homanyuk S. V., Mishyn M. V., Martynenko O. M., Shuryaev V. P. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (Supplement issue 4), pp. 1808–1810. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 27.04.2019). doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

8. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017, 17 (4). pp. 2685–2689. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 19.04.2019). doi:10.7752/jpes.2017.04310.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Opanasiuk F., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (1). pp. 298–303. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 23.04.2019). doi:10.7752/jpes.2018.01040.

10. Rolyuk A., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyрpenko V., Afonin V., Lojko O. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1), pp. 132–135. URL: <http://efsupit.ro> (дата звернення: 12.05.2019). doi:10.7752/jpes.2016.01022.

Reference

1. Dmytryev Gh. Gh., Pughachev Y. Ju., Shhepynyn V. E. Znachymostj ghyrevogho sporta v povyshenny efektyvnosty boevoj podghotovky voennosluzhashhykh // Tezysy dokl. ytoghovoy nauch. konf. za 2003 ghod. Sankt-Peterburgh, 2004. S. 89–92.

2. "Metodychni rekomendaciji z orghanizaciji fizychnoi pidghotovky v osoblyvyj period" / za red. Ju. S. Finoghenova. Kyjiv, 2015. 68 s.

3. Ovcharuk I. S. Udoskonalennja fizychnoi pidghotovky kursantiv z urakhuvannjam dosvidu Antyterorystychnoi operaciji // Materialy nauk.-metod. konf. "Fizychna pidghotovka osobovogho skladu Zbrojnykh Syl, inshykh vijskovykh formuvanij ta pravookhoronnykh orghaniv Ukrainy : dosvid, suchasnistj, problemy ta perspektyvy rozvytku". Kyjiv, 2014. S. 46–47.

4. "Orghanizacija specialjnoji fizychnoi pidghotovky u VVNZ z urakhuvannjam dosvidu ATO" : metod. rekomendaciji / A. O. Khabchuk ta in. Zhytomyr, 2016. 72 s.

5. Prontenko K. V., Bezpalj S. M., Fedchenko O. S., Vodop'janova T. Ju., Shtoma V. D. Efektyvnistj metodychnoi systemy navchannja ghyryjovogho sportu kursantiv u procesi fizychnogho vykhovannja // Visnyk Cherkasjkogho universytetu. Serija : Pedagoghichni nauky. 2018. Vyp. 14. 2018. S. 73–80.

6. Bolotin A., Bakayev V., Vazhenin S. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1). pp. 102–108. doi:10.7752/jpes.2016.01017.

7. Kamaiev O. I., Hunchenko V. A., Mulyk K. V., Hradusov V. A., Homanyuk S. V., Mishyn M. V., Martynenko O. M., Shuryaev V. P. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (Supplement issue 4), pp. 1808–1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

8. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskiy Ye. Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017, 17 (4). pp. 2685–2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Opanasiuk F., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities // Journal of Physical Education and Sport. 2018, 18 (1). pp. 298–303. doi:10.7752/jpes.2018.01040.

10. Rolyuk A., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyрpenko V., Afonin V., Lojko O. (2016). Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises // Journal of Physical Education and Sport. 2016, 16 (1), pp. 132–135. doi:10.7752/jpes.2016.01022.

Рабченко С.В., Подолянчук І.С., Осипчук І.О., Ригун М.Г., Чернієнко О.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я НУВГП
Шельчук Н.О.

к.фіз.вих., старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджуються теоретичні особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Зосереджено увагу на виховання фізичних якостей. Виявлено, що дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому.

Останнім часом в Україні спостерігається несприятлива тенденція щодо погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Виявлено, що важливим напрямом фізичного виховання дітей дошкільного віку є використання різноманітних форм і засобів фізичного удосконалення, серед яких провідне місце відводиться ігровій діяльності.

У переліку причин, що визначають, на думку багатьох вчених, ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення екології місця існування, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх установ і багато інших.

На думку вчених, саме фізичне виховання є особливим видом діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язане з формуванням гармонійної особистості та її здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, діти, дошкільний вік, здоров'я, розвиток.

Рабченко С. В., Подолянчук И. С., Осипчук И. А., Ригун М. Г., Черниенко А. А., Шельчук Н. О. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. В статье исследуются теоретические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. Сосредоточено внимание на воспитание физических качеств. Виявлено, что дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

В последнее время в Украине наблюдается неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста. Виявлено, что важным направлением физического воспитания детей дошкольного возраста является использование различных форм и средств физического совершенствования, среди которых важное место отводится игровой деятельности. По мнению ученых, именно физическое воспитание является видом деятельности, способствующей воспитанию лучших физических, моральных, интеллектуальных, психических качеств и связанное с формированием гармоничной личности и ее здоровья.

В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие.

По мнению ученых, именно физическое воспитание является видом деятельности, способствующей воспитанию лучших физических, моральных, интеллектуальных, психических качеств и связанное с формированием гармоничной личности и ее здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети, дошкольный возраст, здоровье, развитие.

Rabchenyuk S., Podolanchuk I., Osipchuk I., Rigun M., Chernienko O., Shelchuk N. Features of physical education of children of preschool age. The article deals with the theoretical peculiarities of physical education of children of preschool age. The focus is on the upbringing of physical qualities. It was revealed that pre-school period is one of the most responsible periods of human life in the formation of physical health and cultural skills, which ensure its improvement, strengthening and preservation in the future.

Recently, Ukraine has an unfavorable tendency to deteriorate the health of children of preschool age. The preschool child today has been left virtually unattended by state educational institutions as well as by families, as families are engaged in problems of entering a certain material status than raising children. In the list of reasons that, according to many scholars, is the decline in the general standard of living and social protection of the population, violation of ecology of the habitat, imperfection of the system of medical services, insufficient financing of educational institutions and many others. According to leading scholars, physical education is a kind of activity that promotes the education of the best physical, moral, intellectual, mental qualities and is associated with the formation of a harmonious person and its health.

On the basis of theoretical analysis, the role and place of physical education of preschool children are determined. It is proved that physical education is an important part of the system of education of a person. In turn, physical education as a system of measures aimed at the development of a growing body of a child should be considered a priority for all educational work with children. That is why pre-school physical education should form the level of health and the foundation of the physical culture of a future adult.

Key words: physical education, children, preschool age, health, development.

Постановка проблеми. Проблеми фізичного розвитку дітей, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливого значення це положення набуває в системі виховання дітей дошкільного віку, оскільки останнім часом в Україні виявлено несприятливу тенденцію щодо погіршення стану їхнього здоров'я [9]. Дані численних досліджень свідчать про те, що сьогодні приблизно 80% дітей мають одне чи декілька захворювань, у 40% дошкільнят виявлені порушення

постави і у 56% дошкільнят відмічається незадовільний стан фізичної підготовленості [6].

Усесторонній розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці призводить до порушення розвитку дітей, негативно впливають на їх розумовий розвиток, знижують рівень підготовленості до школи [4].

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування, а також узагальнення наукових даних у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку [2].

Аналізуючи останні публікації, дисертаційні роботи, зокрема, Пивовара А. А. (2006) [8], Поліщука В. В. (2008) [9], Яхно Є. Г. (2011) [12], спостерігається підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання обумовлених суперечностями між потребами суспільства у підвищенні рівня фізичного стану дітей і теперішнім станом фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження – проаналізувати завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

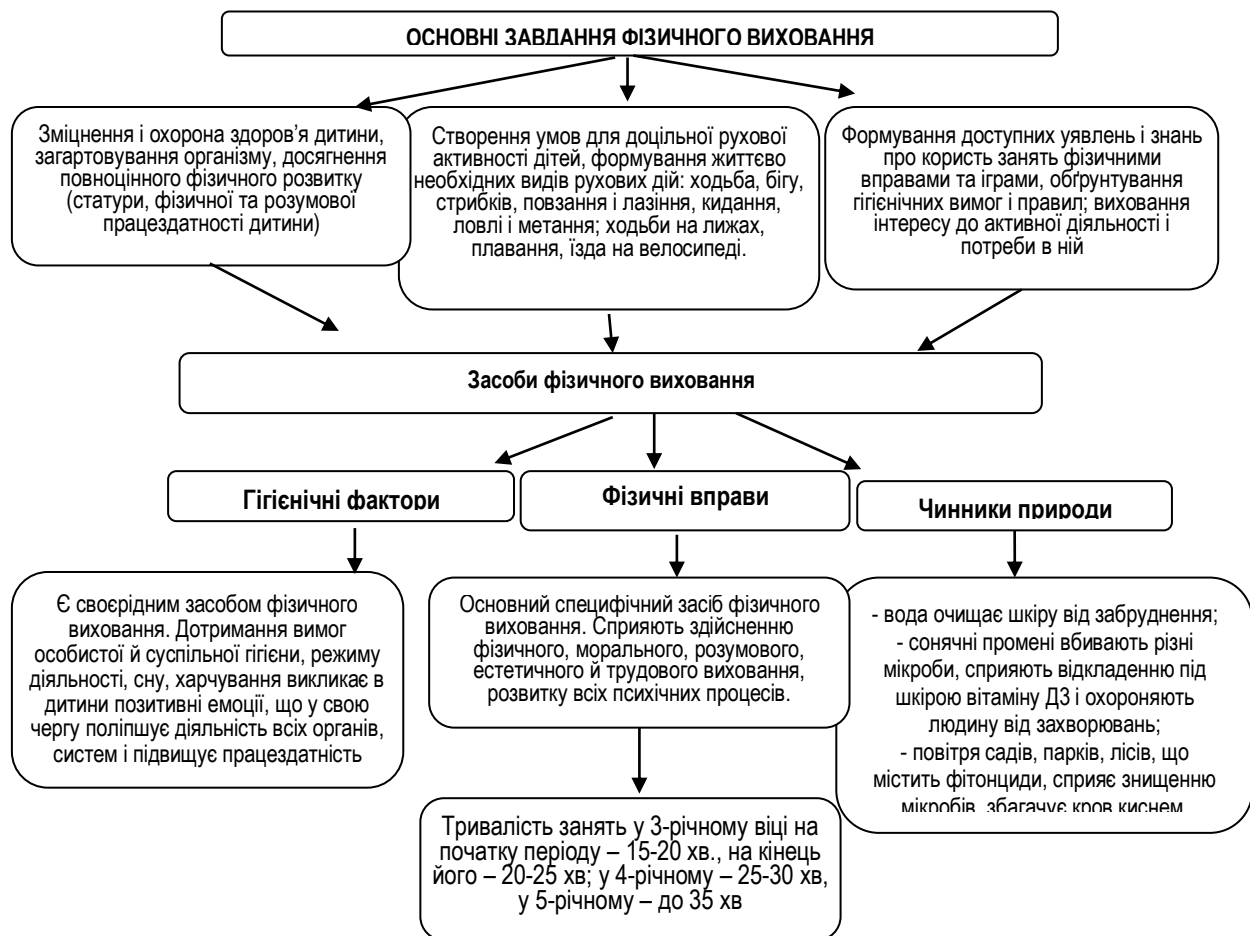
Виклад основного матеріалу дослідження. В дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку [4, 13]. Фізичне виховання має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою [11, 14].

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань (рис 1).

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з врахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей [7].

В основу розподілу засобів фізичного виховання за вищезазначеними видами покладено переважно функціональні можливості кожного з них. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм дитини в цілому. Однак кожний з них має свою специфіку, тільки йому притаманний акцентований вплив на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні дошкільників важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад, комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовувальними процедурами (повітрям або водою), у чистому та добре провітреному залі [7, 9, 10].

Рис. 1. Завдання та засоби фізичного виховання диті



й дошкільного віку

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні (рис 2). Крім того, доведено, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дошкільному закладі для всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку [7, 8].

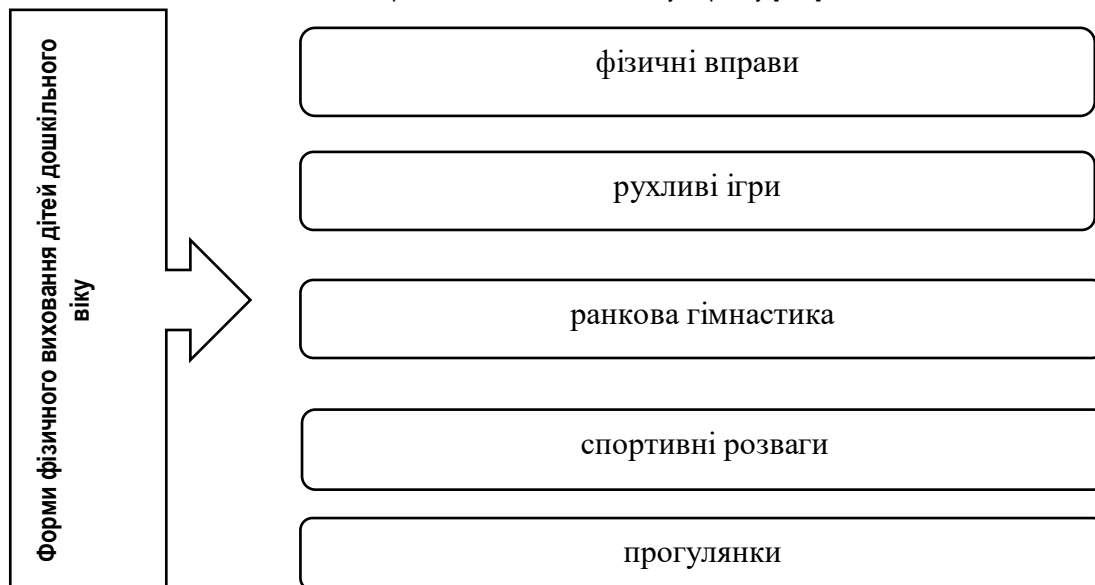


Рис. 2. Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку

Важливу роль у розвитку рухових і пізнавальних компонентів дітей відіграє функціональне використання ігрової діяльності за рахунок добору ігор, що поєднують виконання фізичних і розумових завдань. У дитячих дошкільних закладах найчастіше організують сюжетні та безсюжетні рухливі ігри, ігри спортивного характеру (баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.), ігри зі співом, хороводні ігри [5, 6]. Доведено, що правильно, комплексно й раціонально організований руховий режим забезпечує належний рівень фізичної підготовленості дитини-дошкільника. Як правило, у дітей різної статі та різного віку фізичні можливості відрізняються.

У таблиці 1 показано рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку які можна визначити за допомогою нескладних тестів [2, 6].

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості дітей 4-6 років

Показники	Стать дітей	Вік		
		4 роки	5 років	6 років
Біг на 10 м із кроку, с	Хлопчики	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8
	Дівчатка	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9
Біг на 30 м зі старту	Хлопчики	9,8-7,9	9,1-7,1	7,6-6,0
	Дівчатка	10,2-7,9	8,8-7,0	8,3-6,3
Довжина стрибка з місця, см	Хлопчики	64-91,5	82,0-107	95,0-132,0
	Дівчатка	60-88	77,0-103,0	92,0-121,0
Дальність кидка набивного м'яча (1 кг) з-за голови, см	Хлопчики	125,0-205,0	165,0-260,0	215,0-340,0
	Дівчатка	110,0-190,0	140,0-230,0	175,0-300,0
Біг на швидкість, 90 м	Хлопчики	–	37,3-27,3	–
	Дівчатка	–	37,0-26,2	–
Біг на швидкість, 120 м	Хлопчики	–	–	38,6-30,6
	Дівчатка	–	–	40,8-30,2

Методичні рекомендації до проведення занять з фізичної культури полягають у наступному [2, 3, 12]:

1. Фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним особливостям та віковим можливостям дітей.
2. Навантажувати слід всі великі м'язові групи (у послідовності згори донизу).
3. Виконувати вправи з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи).
4. Чергувати вправи на розвиток різних м'язових груп та з різних м'язових положень.
5. Не допускати тривалих статичних положень та очікування черги для виконання вправи.
6. Поступово збільшувати фізичне навантаження, ускладнюючи рухи та їх дозування від простих до складних.
7. Забезпечувати позитивні емоції під час виконання вправ.

У своїх публікаціях дослідники акцентують увагу на тих критеріях, які слід враховувати першочергово, працюючи з дошкільнятами, а саме: навантаження не має бути за встановленими нормами, наприклад, школи та й навіть дитячих садків. Вихователь має враховувати, що діти є досить вразливими і будь-яке перенавантаження може негативно вплинути на стан

здоров'я; усі фізичні навантаження мають подаватися в ігровій формі, передусім для зацікавлення дошкільнят заняттями спортом [8]. Таким чином, фізичне виховання є надзвичайно важливою частиною загальної системи виховання, навчання і лікування дітей дошкільного віку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, дає змогу стверджувати, що проблема збереження здоров'я дітей дошкільного віку має стати пріоритетним напрямом розвитку дошкільної освіти. Визначено, що своєчасне та успішне формування рухової активності, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку, для зацікавлення дошкільнят фізичним вихованням важливо щоб фізичні навантаження подавалися в ігровій формі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, деталізація сутності усіх фізичних якостей та знаходження оптимальних методів, прийомів їх розвитку в різних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Література

1. Волкова С. С. Фізичне виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах Сполучених Штатів Америки // С. С. Волкова, О. В. Віндюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №1. – С. 21-23.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
3. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків / І. Григус // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 110-113.
4. Кашуба В. А. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В. А. Кашуба, Е. М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 75-78.
5. Кучер В. Вплив програми фізичного виховання на адаптаційний потенціал дітей шкільного віку в позаурочний час / В. Кучер, І. Григус // Спортивна наука України, 2012. – № 4. – С. 53–58.
6. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Пангелова // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т.2. – С. 183-187.
7. Пасічник В. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70-80-х рр. XX століття // В. Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2 – 3. – С. 49-53.
8. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. :[б. в.], 2006. – С. 15-20.
9. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфофункціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / В. Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 56-58.
10. Рыхлюк С. Морфофункциональные показатели спортивной одаренности юных гимнастов на этапе предварительной базовой подготовки / С. Рыхлюк, Б. Мыцкан, И. Григус // Journal of Education, Health and Sport. 2015; 5(1):117-124.
11. Тимонова И. Б. Анализ физического развития детей в детских дошкольных учреждениях / И. Б. Тимонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №11. – С. 202-206.
12. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. Г. Яхно. – К., 2011. – 40 с.
13. Dębski S. S., Skalski D., Lizakowski P., Grygus I., Stanula A. Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. Medycyna i zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2017. Tom 2. S. 12-44.
14. Formela, M., Skalski, D., Grygus, I., Nesterchuk, N., Lizakowski, P. Bezpieczeństwo społeczności lokalnych w kontekście roli rodziny i szkoły w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży. Medycyna i społeczeństwo. 2018; 113-125.

References

1. Volkova, S. S. & Vinduk, O. V. (2011). Physical education of children 5-7 years in the sports–health institutions of the United States of America. *Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 21-23. [in Ukrainian].
2. Vilchkovsky, E. S. & Korkok, O. I. (2004). Theory and method of physical education of preschool children. Teaching manual Sumy: VTD "University Book". [in Ukrainian].
3. Grygus I. (2014). Improvement of physical preparedness, functional state and physical capacity of adolescents. *New pedagogical thought*, 1, 110-113. [in Ukrainian].
4. Kashuba, V. A. & Bondar, E. M. (2010). Correction of disturbances of posture in preschool children in the process of physical education. *The theory and methods of physical education and sport*, 2, 75-78. [in Ukrainian].
5. Kucher, V. & Grygus, I. (2012). Influence of the program of physical education on the adaptive potential of school-age children in extra-curricular time. *Sports Science of Ukraine*, 4, 53-58. [in Ukrainian].
6. Pangelova, N. (2010). The Involvement of Senior Preschoolers in the Values of Ancient Lifestyle in the Process of Physical Education. *The Young Sports Science of Ukraine*, 2, 183-187. [in Ukrainian].
7. Pasichnyk, V. (2007). Features of physical education of preschool children and students of Polish secondary schools in the 70's and 80's. XX century. *Sport Bulletin of the Pridniprovya*, 2-3, 49-53. [in Ukrainian].

8. Brewer, A. (2006). Relationship of physical condition and mental development of senior preschool children. Young sports science of Ukraine: Sb. sci.pr from the branch of phys. cult. and sports, 10, 1, 15-20. [in Ukrainian].
9. Polischuk, B. (2007). Correlation analysis of the interrelation of indicators of motor readiness, morphological functional state and mental abilities of children of the 5th and 6th years of life. Sport Bulletin of the Pridniprovnia, 1, 56-58. [in Ukrainian].
10. Ryhlyuk, S. & Myckan, B. & Grygus, I. (2015). Morphofunctional indicators of sports talent of young gymnasts at the stage of preliminary basic training. Journal of Education, Health and Sport. 5(1):117-124. [in Russian].
11. Timonova, I. B. (2007) Analysis of the physical development of children in preschool children. Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 11, 202-206. [in Ukrainian].
12. Yakhno, Ye. G. (2011). Complex development of physical and moral qualities of children of the senior preschool age in the process of physical education: author's abstract. dis for the sciences. [Degree of Candidate of Sciences in Phys. education and sport: special 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population"]. (Extended abstract of Candidate's thesis). Kyiv. [in Ukrainian].
13. Dębski, S. S. & Skalski, D. & Lizakowski, P. & Grygus, I. & Stanula, A. Health-related properties of motor behavior – selected issues. Medycyna i zdrowie. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2017. Tom 2. S. 12-44. (in Polish).
14. Formela, M. & Skalski, D. & Grygus, I. & Nesterchuk, N. & Lizakowski, P. Safety of the local communities in the context of the role of the family and the school in the organization of the leisure time of children and teenagers. Medycyna i społeczeństwo. 2018; 113-125. (in Polish).

Розторгуй М. С.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри атлетичних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського**

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Наукове знання щодо системи підготовки у паролімпійському спорті обмежені дослідженнями окремих сторін підготовленості спортсменів у різних видах спорту. Метою даного наукового дослідження є обґрунтування структури системи підготовки спортсменів у паролімпійському спорті. Для реалізації поставленої мети були використані аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз передового практичного досвіду. В результаті дослідження обґрунтовано систему підготовки спортсменів у паролімпійському спорті, що включає персоніфіковану, процесну підсистему та підсистему забезпечення. Персоніфікована система є відображенням взаємозв'язку між спортсменом, тренером та мікросоціумом. Процесна підсистема включає процеси спортивної складової: змагання, тренування та відновлення, що забезпечують функціонування педагогічної складової: навчання, виховання, розвиток та соціалізація. Положення системи підготовки спортсменів у паролімпійському спорті реалізується на основі програм підготовки спортсменів.

Ключові слова: спортсмен, інвалідність, підготовка, підсистема, соціалізація.

Розторгуй М.С. Характеристика системы подготовки спортсменов в паралимпийском спорте. Научное знание о системе подготовки в паралимпийском спорте ограничено исследованиями отдельных сторон подготовленности спортсменов в различных видах спорта. Целью данного научного исследования является обоснование структуры системы подготовки спортсменов в паралимпийском спорте. Для реализации поставленной цели были использованы аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, экстраполяция, анализ передового практического опыта. В результате исследования обоснована система подготовки спортсменов в паралимпийском спорте, которая включает персонифицированную, процессную подсистему и подсистему обеспечения. Персонифицированная система является отражением взаимосвязи между спортсменом, тренером и микросоциумом. Процессная подсистема включает процессы спортивной составляющей: соревнования, тренировка и восстановление, обеспечивающие функционирование педагогической составляющей: обучение, воспитание, развитие и социализация. Положение системы подготовки спортсменов в паралимпийском спорте реализуется на основе программ подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, инвалидность, подготовка, подсистема, социализация.

Roztorhui M. Characteristics of the training system of athletes in paralympic sports. Scientific knowledge about the training system in paralympic sport is limited to studies of individual aspects of preparedness of athletes in various sports. The purpose of this scientific study is to substantiate the structure of the training system of athletes in paralympic sports. To realize the set goal were used: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, analysis of advanced practical experience. As a result of the study, the training system of athletes in paralympic sports, which includes a personified, process subsystem and subsystem of support, is substantiated. The personalized system is a reflection of the relationship between an athlete, a coach and a microscope. Operation of the process subsystem is ensured by the interconnection of sports and pedagogical components. The sports component is aimed at improving and implementing the sports potential of athletes with disabilities and includes the following processes: competition, training and recovery, each of which includes processes and phenomena that provide the implementation of the subsystem of pedagogical processes: training, development, upbringing and socialization. Regulations of the training system of athletes in paralympic sport are realized on the basis of training programs of athletes. In the practice of paralympic sports, the implementation of the theoretical and methodological provisions of the training system of athletes and all its components is based on the establishment and implementation of training programs that should reflect all of these sections. The effectiveness of the implementation of the training program depends on the coherence of the functioning of all components of the training system. At the same time, the sporting result as an integral product of competitive activity in paralympic sport is, on the one hand, a forming factor, and with another factor of socialization, development, education and upbringing.

Key words: athlete, disability, training, subsystem, socialization.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Систему підготовки спортсменів прийнято розглядати як складну, динамічну множини взаємопов'язаних специфічних для кожного виду спорту підсистем, метою якої є досягнення максимально можливого спортивного результату [1, с. 88; 11, с. 710; 10, с. 1133; 3, с. 92]. Загальні положення системи підготовки спортсменів, які є підґрунтям багаторічної підготовки в різних видах спорту викладені у фундаментальних працях Л. П. Матвєєва (1976-1999 рр.), В. С. Келлера (1991-1994 рр.), Ю. В. Верхошанського (1978-1998 рр.), В. М. Платонова (1990-2015 рр.).

Цільово-результативна спрямованість паралімпійського спорту реалізується із суттєвою специфічністю впорядкованості суперництва відповідно до ідеологічних основ кожної з його складових частин, що висуває специфічні вимоги до системи підготовки спортсменів з інвалідністю [1, с.110; 2, с. 82; 8, с. 1893; 6, с. 321; 9, с. 273]. Адекватність та коректність підходів до науково-методичного супроводу багаторічної підготовки спортсменів, що забезпечують урахування рівня збережених рухових можливостей, специфічних особливостей забезпечення рухової діяльності та корекційно-реабілітаційну спрямованість підготовки спортсменів з інвалідністю є умовою ефективного функціонування системи підготовки спортсменів в паралімпійському спорті.

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (№ державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Система підготовки спортсменів в паралімпійському спорті відображена в межах досліджень факторів забезпечення системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті [7, с. 48; 15, с. 244; 12, с. 64], виявлення етапів багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю [2, с. 92; 14, с. 192; 5, с. 385], особливості підготовки спортсменів певних нозологічних груп в окремих видах спорту [13, с. 419; 3, с. 125; 4, с. 63]. Незважаючи на спроби науковців обґрунтувати систему підготовки спортсменів в паралімпійському спорті, у практиці спорту їхня підготовка переважно характеризується відсутністю адаптації *положень* загальної теорії підготовки *спортсменів відповідно до* специфічних особливостей спортсменів з інвалідністю. Таким чином, постає важлива проблема невідповідності наявного рівня науково-методологічного обґрунтування та практичної реалізації системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті сучасним потребам практики спорту.

Метою даного наукового дослідження є обґрунтування структури системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз передового практичного досвіду. Протягом дослідження проаналізовано 456 спеціалізованих видання науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, серед яких 236 робіт закордонних авторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система підготовки спортсменів у паралімпійському спорті є складною множиною взаємопов'язаних підсистем, метою якої є соціалізація та самореалізація спортсменів шляхом досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня технічної, тактичної, теоретичної, фізичної та психологічної підготовленості, що відповідають його рівню збережених рухових, функціональних й розумових можливостей та специфіці виду спорту.

Як і в олімпійському спорті, в структурі системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті виділяють персоналізовану підсистему, в основі якої покладено складний взаємозв'язок трьох основних компонентів: спортсмен, тренер, мікросоціум (Рис. 1.). Підготовка спортсменів з інвалідністю характеризується тісним та сильним взаємозв'язком всіх складових персоналізованої підсистеми. Спортсмен як центральна фігура є керованим елементом, який перебуває у залежності від інших компонентів персоналізованої підсистеми. Незважаючи на те, що в персоналізованій підсистемі центральне місце посідає спортсмен, тренер та мікросоціум відіграють не менш важливу роль у досягненні поставленої мети. При цьому, сила зв'язків між елементами персоналізованої підсистеми залежить від самостійності та незалежності



Рис. 1. Структура системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті.

Другою складовою системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті є процесна підсистема. Функціонування процесної підсистеми забезпечується взаємозв'язком спортивної та педагогічної складових (Рис. 2). Спортивна складова спрямована на удосконалення та реалізацію спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю та охоплює такі процеси: змагання, тренування та відновлення, кожен з яких включає процеси й явища, що забезпечують реалізацію підсистеми педагогічних процесів: навчання, розвиток, виховання та соціалізація.

Змагання як процес, що забезпечує реалізацію спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю включає регламентацію змагань, визначення структури та змісту змагальної діяльності й проходження класифікації. Якщо регламентація змагань та структура та зміст є елементами змагань й у олімпійському спорті, то класифікація як процес забезпечення рівноцінних можливостей для досягнення спортивного результату є унікальною особливістю процесу змагань, що характерно виключно для паралімпійського спорту. Класифікація як процес включає визначення рівня збережених рухових можливостей та присвоєння спортивного класу.

Тренування є спеціалізованим процесом удосконалення спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю на різних етапах багаторічного удосконалення. На основі аналізу практичного досвіду та результатів анкетування було адаптовано структуру системи багаторічного удосконалення спортсменів в олімпійському спорті до специфіки підготовки спортсменів з інвалідністю та обґрунтовано структуру багаторічної підготовки для паралімпійського спорту. Адапована структура багаторічної підготовки передбачає такі етапи підготовки: спортивно-реабілітаційної підготовки, початкової підготовки, базової підготовки, вищих спортивних досягнень, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та виходу із спорту. На кожному з етапів підготовки процес тренування як складова процесної підсистеми включає такі компоненти: періодизація річної підготовки; методика тренування; сторони підготовки; контроль, управління, відбір та орієнтація. На перших двох етапах підготовки процес тренування також включає процес забезпечення самостійного пересування та самообслуговування. Кожен з процесів в свою чергу містить елементи, що знаходяться тісному взаємозв'язку і забезпечують функціонування компонентів процесної підсистеми.

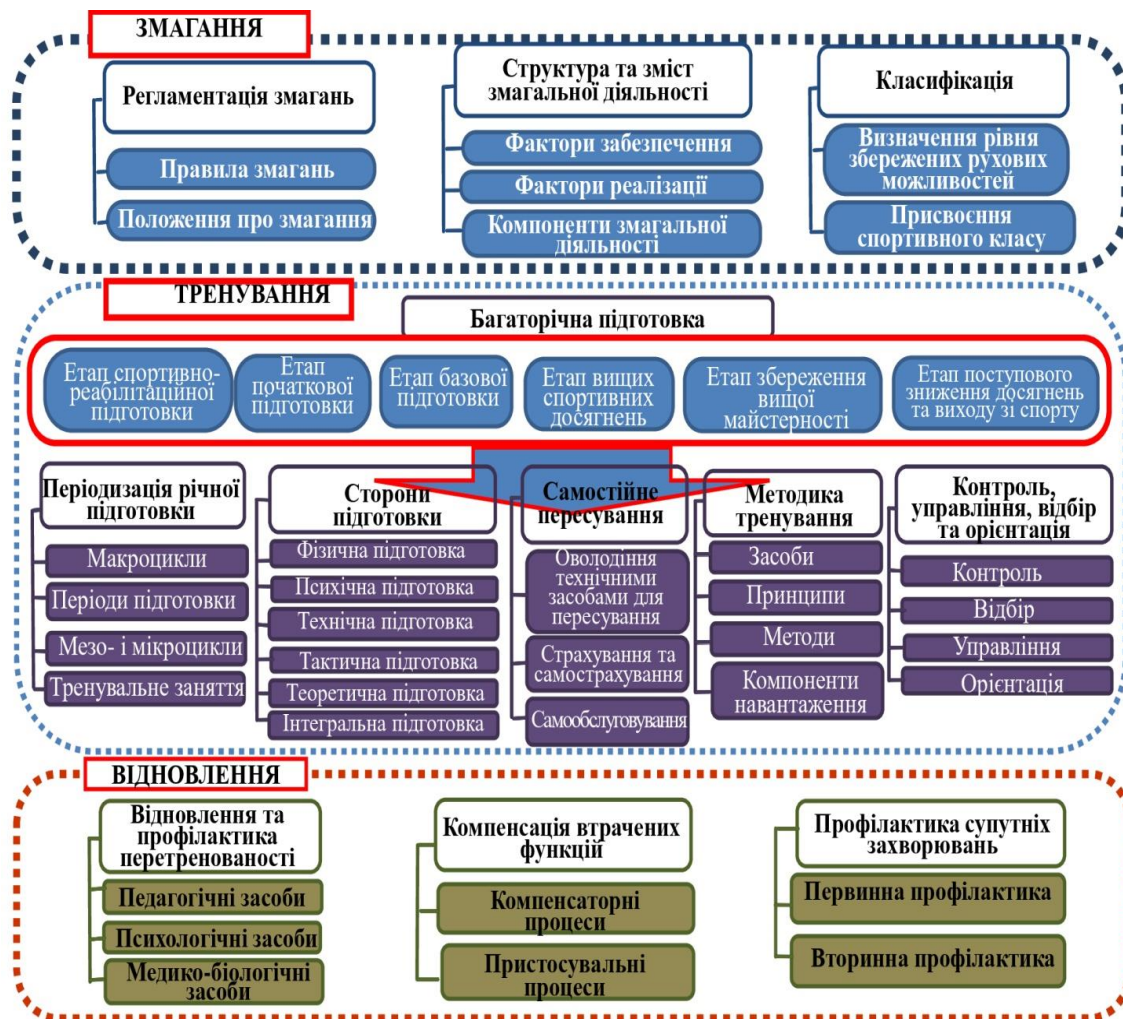


Рис. 2. Структура спортивної складової процесної підсистеми підготовки спортсменів у паралімпійському спорті.

Процес відновлення як компонент спортивної складової процесної підсистеми системи підготовки спортсменів в паралімпійському спорті, спрямований не лише на відновлення та підвищення рівня працездатності, а й на компенсацію

втрачених функцій, профілактику супутніх захворювань та створення умов для соціалізації спортсменів з інвалідністю. Процес відновлення в паралімпійському спорті має важливе значення, оскільки спрямований на зменшення впливу наслідків інвалідності на життя та профілактику можливих негативних наслідків спорту високих досягнень на здоров'я спортсменів з інвалідністю.

В структурі системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті є підсистема, яка спрямована на створення передумов для реалізації спортивного потенціалу спортсменів з інвалідністю – забезпечення. Забезпечення як передумова реалізації мети системи підготовки спортсменів у силових видах адаптивного спорту включає такі елементи: нормативно-правове, медико-біологічне, організаційне, наукове методичне, матеріально-технічне, інформаційне та фінансове забезпечення.

В практиці паралімпійського спорту реалізація теоретико-методичних положень системи підготовки спортсменів та всіх її складових відбувається на основі створення та реалізації програм підготовки, що повинні відображати всі зазначені розділи. Ефективність реалізації програми підготовки залежить від злагодженості функціонування всіх компонентів системи підготовки.

При цьому, спортивний результат як інтегральний продукт змагальної діяльності в паралімпійському спорті є з однієї сторони формуючим фактором а з іншої чинником соціалізації, розвитку, навчання та виховання. В паралімпійському спорті індикаторами ефективності системи підготовки спортсменів виступають як кількісні або якісні показники спортивного результату, так і демонстрація найвищих для даного індивідуума можливостей в змагальному процесі.

Висновки. На основі аналізу наявного наукового знання та передового практичного досвіду розроблено структуру системи підготовки спортсменів в паралімпійському спорті. Основними складовими системи підготовки спортсменів є персоніфікована, процесна підсистема та підсистема забезпечення. Персоніфікована система відображає складний взаємозв'язок між спортсменом, тренером та мікросоціумом. Процесна підсистема спрямована на реалізацію основних процесів, що забезпечують досягнення поставленої мети: змагання, тренування, відновлення та забезпечення. У взаємодії обох підсистем відбувається реалізація системи підготовки у практиці спорту у вигляді продукту змагальної діяльності – досягненні вищого для кожного спортсмена з інвалідністю результату.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконалення програм підготовки на різних етапах підготовки для спортсменів різних нозологічних груп.

Література

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Передерий А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерий А. В., Розторгуй М.С. // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. журнал Дн. дер. інст. фіз. культ. і спорту. – 2016. – № 1. – С. 91-95.
3. Розторгуй М. С. Принципи класифікації в паралімпійському спорті / Розторгуй М. С., Передерий А. В., Брискин Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – №. 2. – С. 124-126.
4. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Л. : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
5. Barfield J. P. Exercise intensity during wheelchair rugby training / Barfield J. P., Malone L.A., Arbo C., Jung A.P. // Journal of Sports Sciences. – 2010. – Vol. 28 (4). – P. 389-398.
6. DePauw K. P. Disability and sport / DePauw K. P., Gavron S. J. – Champaign: Human Kinetics, 1995. – 408 p.
7. Fedorovych O. Динаміка показників активності повсякденного життя осіб із травмами хребта та спинного мозку під впливом таборів активної реабілітації / Oksana Fedorovych, Alina Perederiy. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – Vol. 4 (44). – P. 46-54.
8. Fidler A. Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia / Fidler A., Schmidt M., Vauhnik J. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3). – P. 1892-1898.
9. Fishe J. A. Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? / Fishe J. A., McNelis M. A., Gorgey A. S., Dolbow D. R., Goetz L. L. // Aging and Disease. – 2015. – Vol. 6 (4). – P. 271-281.
10. Gee C. M. Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures / Gee C. M., West C. R., Krassioukov A. V. // Sports Medicine. – 2015. – Vol. 45. – P. 1133-1142.
11. Herasymenko O. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. / Herasymenko O., Mukhin V., Pityn M., Larysa K. // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16 (1). – P. 707-712.
12. Kokareva S. Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle / Svetlana Kokareva, Boris Kokarev, Eduard Doroshenko // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – Vol. 4 (44). – P. 64-68.
13. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iuliia Pavlova, Bogdan Vynogradskyi, Igor Ripak, Dmytro Zikrach, Zbigniew Borek // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 418-423.

14. Roztorhui M. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments / Roztorhui M., Perederiy A, Briskin Y, Tovstonoh O, Khimenes K, Melnyk V. // *Physiotherapy Quarterly*. – 2018. – Vol. 26 (4). – P. 17-22.
15. Winnick, J. *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.) / Winnick J., Porretta D. – Champaign: Human Kinetics, 2017. – 648 p.

References

1. Briskin, Iu. A., Evseev, S. P., & Perederij, A. V. (2010). *Adaptivnyj sport [Adaptive sport]*. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian)
2. Perederij, A. V., & Roztorguj, M. S. (2016). Teoretiko-metodichni pidkhodi do periodizacii bagatorichnoi pidgotovki sportsmeniv u adaptivnomu sporti [The theoretical and methodological approaches of periodization training of the athletes in adaptive sport]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 1, 91-95. (in Ukrainian)
3. Roztorhui, M. S., Perederiy, A. V. & Briskin, Ju. A. (2008). Principles of classification in Paralympic sport. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, 2, 124-126. (in Ukrainian)
4. Roztorhui, M. S. & Perederiy, A. V. (2018). Training athletes with disabilities at the stage of sport and rehabilitation training in strength sports. *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 1(41), 61-66. (in Ukrainian)
5. Barfield, J. P., Malone, L. A., Arbo, C., & Jung, A. P. (2010) Exercise intensity during wheelchair rugby training. *Journal of Sports Sciences*, 28(4), 389-398.
6. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (1995). *Disability and sport*. Champaign: Human Kinetics.
7. Fedorovych, O., & Perederiy, A. (2018). Dynamika pokaznykiv aktyvnosti povsyakdennogo zhyttya osib iz travmamy xrebtu ta spynnogo mozku pid vplyvom taboriv aktyvnoyi rehabilitaciyi [Dynamics of Daily Living Activities Indicators in Persons with Spinal Cord and Vertebral Column Injury Under the Influence of Active Rehabilitation Camps]. *Fizichne vixovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 4 (44), 46-54. (in Ukrainian)
8. Fidler, A., Schmidt, M., & Vauhnik, J. (2017). Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1892-1898.
9. Fishe, J. A., McNelis, M. A., Gorgey, A. S., Dolbow, D. R., & Goetz, L. L. (2015). Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? *Aging and Disease*, 6(4), 271-281.
10. Gee, C. M., West, C. R., & Krassioukov, A. V. (2015). Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. *Sports Medicine*, 45, 1133-1142.
11. Herasymenko, O., Mukhin, V., Pityn, M., & Larysa, K. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*, 16(1), 707-712.
12. Kokareva, S., Kokarev, B., & Doroshenko, E. (2018). Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle. *Fizichne vixovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 4(44), 64-68.
13. Pavlova, I, Vynogradskiy, B, Ripak, I, Zikrach, D, & Borek, Z. (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. *J Phys Educ Sport*, 16(2), 418-423.
14. Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Y., Tovstonoh, O., Khimenes, K., & Melnyk, V. (2018). Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments. *Physiotherapy Quarterly*, 26(4), 17-22.
15. Winnick, J., Porretta, D. (2017). *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics.

Савлюк С. П.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

Романова В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», м. Рівне

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ

У статті схарактеризовано стан біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху у процесі фізичного виховання спеціальної школи-інтернат. **Мета дослідження** – визначити стан біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху спеціальної школи-інтернат. **Результати дослідження**: на основі порівняльного аналізу стану біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху з їхніми здоровими ровесниками визначено, що діти молодшого шкільного віку із депривацією слуху за такими показниками статистично достовірно поступаються ($p < 0,05$) здоровим одноліткам. **Висновок**: порушення постави є детермінантою показників біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху, що підтверджено результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$.

Ключові слова: біогеометричний профіль, порушення, постава, депривація, слух, діти 6–10 років.

Савлюк С. П., Романова В. І. **Характеристика состояния биогометричного профиля осанки младших школьников с депривацией слуха.** В статье охарактеризовано состояние биогометричного профиля осанки детей

6–10 лет с депривацией слуха в процессе физического воспитания специальной школы-интернат. Цель исследования – определить состояние биогометричного профиля осанки детей 6–10 лет с депривацией слуха специальной школы-интернат. Результаты исследования: на основе сравнительного анализа состояния биогометричного профиля осанки детей 6–10 лет с депривацией слуха с их здоровыми сверстниками определено, что дети младшего школьного возраста с депривацией слуха по таким показателям статистически достоверно уступают ($p < 0,05$) здоровым сверстникам. **Вывод:** нарушение осанки является детерминантой показателей биогометричного профиля осанки детей 6–10 лет с депривацией слуха, что подтверждено результатами непараметрического дисперсионного анализа Краскела-Уоллиса на уровне значимости $p < 0,05$.

Ключевые слова: биогометричный профиль, нарушения, осанка, депривация, слух, дети 6–10 лет.

Savliuk S.P., Romanova V.I. Characterization of the status of the biogeometric profile of the younger pupils with hearing deprivation. The analysis of literary sources suggests that in children with hearing deprivation, as secondary deviations, often form different types of posture impairment both in the frontal and sagittal plane. **The purpose of the research** is to determine and characterize the state of the biogeometric profile of the posture of children 6-10 years old with hearing deprivation of a special boarding school. **Research methods:** visual screening using an improved map of express control of the posture (R. Bibyk, V. Kashuba, N. Nosova, 2012) to determine the status level of the biogeometric profile of children 6-10 years old with hearing deprivation; photographing the type of posture of such children; methods of mathematical statistics. **Organization:** 139 pupils from 6 to 10 years with hearing deprivation participated in the qualitative experiment: 73 boys and 66 girls and 186 their healthy peers. **Results of the study:** in the course of the confirmatory experiment it was established: 34,5% of the children under examination, aged 6-10 years, with hearing deprivation, have no postures disturbances – normal posture. Most often, children with hearing deprivation have violations of the biogeometric profile of posture in the sagittal plane – 44,6%; in the frontal plane, the scoliosis was determined in 20,8% of children with hearing deprivation. Based on the comparative analysis of the state of the biogeometric profile of children 6-10 years old with hearing deprivation with their healthy peers, it was determined that children of junior school age with hearing deprivation on such indices are statistically significantly lower ($p < 0,05$) than healthy peers. **Conclusion:** postural disturbances are a determinant of the biogeometric profile of children 6-10 years old with hearing deprivation, which is confirmed by the results of the nonparametric dispersion analysis of Kraskela-Wallis at the level of significance $p < 0,05$.

Key words: biogeometric profile, violation, posture, deprivation, hearing, children 6-10 years old.

Постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У затвердженій указом Президента України цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» наголошується на важливості науково-методичного й інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної та реабілітаційної діяльності осіб із інвалідністю [10]. На сучасному етапі розвитку наша країна перебуває в стані, коли проблеми осіб із інвалідністю відходять на другий план, а особливо діти не отримують необхідної уваги, підтримки та піклування з боку держави. Відносно суб'єктивних причин недостатньої ефективності вирішення у спеціальних навчальних закладах визначених державою завдань, то вони такі: неналежна увага педагогічного колективу до виховання у дітей із депривацією слуху навичок здорового способу життя та профілактики й корекції порушень постави дітей із депривацією слуху за допомогою засобів фізичного виховання; застарілі підходи до організації рухової діяльності, які не використовують її можливості як засобу спілкування та соціальної адаптації [2, 6, 8].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аналіз літературних джерел свідчить, що в дітей із депривацією слуху як вторинні відхилення часто формуються різні види порушень постави як у фронтальній, так і в сагітальній площині [1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 та ін.]. Проте, на наш погляд, даний обсяг інформації носить фрагментарний характер, що є підставою для проведення досліджень у цьому напрямку.

Мета дослідження – визначити стан біогометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху спеціальної школи-інтернат.

Методи досліджень: візуальний скринінг із використанням удосконаленої карти експрес-контролю постави (Р. Бібик, В. Кашуба, Н. Носова, 2012) для визначення рівня стану біогометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху; фотознімання – типу постави таких дітей; методи математичної статистики.

Організація: у констатувальному експерименті приймало участь 139 вихованців дітей 6–10 років із депривацією слуху: 73 хлопчиків і 66 дівчаток і 186 їхніх майже здорових однолітків.

Виклад основного матеріалу. У результаті проведеного дослідження нами були підтверджені дані візуального дослідження – скринінг тесту дітей із депривацією слуху. У процесі констатувального експерименту встановлено: у 34,5 % обстежуваних дітей 6–10 років із депривацією слуху відсутні порушення постави – нормальна постава. Найбільш часто у дітей із депривацією слуху зустрічаються порушення біогометричного профілю постави у сагітальній площині у 44,6 % дітей. У фронтальній площині: сколіотичну поставу визначено у 20,8 % дітей із депривацією слуху.

При дослідженні біогометричного профілю постави в молодших школярів із депривацією слуху отримані наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Показники біогеометричного профіля постави дітей 6–10 років із депривацією слуху (n=139) та практично здорових ровесників (n=186), балах

Вік, років	Стать	Категорія дітей	Статистичний показник	Показники біогеометричного профіля постави дітей 6–10 років із депривацією слуху і практично здорових ровесників, балах												
				1 Сабітальна площина							2 Фронтальна площина					
											Вигляд спереду	Вигляд ззаду				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
6	Хлопчики	ПЗ	\bar{x}	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	
			S	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6		
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
			25%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
		ДС	\bar{x}	2,3	2,3	2,2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
			S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	
			Me	2,5*	2,5	2,5*	2,4	2,5	2,6	2,4*	2,4*	2,4*	2,4*	2,4*	2,4	
			25%	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,5	1,5	1,6	1,5	1,6	1,6	
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
	Дівчатка	ПЗ	\bar{x}	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	
			S	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
			25%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
		ДС	\bar{x}	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	
			S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	
			Me	1,7*	1,7*	1,7*	1,7*	1,7*	1,8*	1,8*	1,8*	1,8*	1,9*	1,7*	1,7*	
			25%	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
			75%	2,8	2,8	2,9	2,9	2,9	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,9	
7	Хлопчики	ПЗ	\bar{x}	2,9	2,9	2,9	2,8	2,8	2,9	2,9	2,8	2,9	2,8	2,9		
			S	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3		
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
			25%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0		
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
		ДС	\bar{x}	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1		
			S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
			Me	1,6*	1,6*	1,6*	1,6*	1,6*	1,6*	1,8*	1,8*	1,8*	1,8*	1,8*		
			25%	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
			75%	2,8	2,8	2,9	2,8	2,8	2,9	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
	Дівчатка	ПЗ	\bar{x}	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,6	2,6	2,6	2,6	2,8		
			S	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
			25%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,5		
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
		ДС	\bar{x}	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	2,1	2,2	2,2		
			S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,8		
			Me	2,0*	2,0*	2,0*	2,0*	2,0*	2,0*	1,7	1,8	1,7*	1,7	1,7*		
			25%	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
			75%	2,9	2,9	2,8	2,9	2,9	3,0	3,0	3,0	2,9	3,0	3,0		
8	Хлопчики	ПЗ	\bar{x}	2,8	2,9	2,9	2,8	2,9	2,9	2,6	2,6	2,7	2,6	2,6		
			S	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7		
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
			25%	2,3	2,8	2,8	2,8	2,8	2,3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		

9	Дівчатка	ДС	\bar{X}	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,9	1,9	1,8	1,8	1,9	
			S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	
			Me	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,6*	1,6*	1,6*	1,6*	1,6*
			25%	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
			75%	2,7	2,8	2,7	2,8	2,8	2,8	2,7	2,7	2,6	2,7	2,7	2,8
		ПЗ	\bar{X}	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,6
			S	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,8	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
			25%	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
	ДС	\bar{X}	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	
		S	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
		Me	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	
		25%	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	
		75%	2,6	2,8	2,7	2,7	2,7	2,7	2,6	2,7	2,8	2,6	2,9	2,7	
	Хлопчики	ПЗ	\bar{X}	2,8	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,5	2,6	2,6	2,6	2,6	
			S	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,8	3,0	3,0	3,0	3,0	
			25%	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
ДС		\bar{X}	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,8	1,8	1,9	1,8	1,9		
		S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
		Me	1,4*	1,4*	1,3*	1,3*	1,4*	1,4*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*	1,5*		
		25%	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2	1,3	1,3	1,3	1,3		
		75%	2,6	2,6	2,7	2,6	2,6	2,6	2,7	2,6	2,7	2,6	2,7		
Дівчатка	ПЗ	\bar{X}	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,6	2,6	2,6	2,6	2,7		
		S	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7		
		Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
		25%	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0		
		75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0		
	ДС	\bar{X}	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6		
		S	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7		
		Me	1,2*	1,2*	1,2*	1,2*	1,2*	1,2*	1,4*	1,4*	1,4*	1,4*	1,4*		
		25%	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2		
		75%	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
10	Хлопчики	ПЗ	\bar{X}	2,7	2,6	2,6	2,6	2,6	2,7	2,6	2,6	2,6	2,6	2,5	
			S	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,5	
			25%	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
		ДС	\bar{X}	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	
			S	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	
			Me	1,2*	1,2*	1,2*	1,2*	1,2*	1,2*	1,3*	1,3*	1,3*	1,3*	1,3*	
			25%	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
			75%	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
	Дівчатка	ПЗ	\bar{X}	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,9	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	
			S	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	
			Me	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
			25%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
			75%	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
		ДС	\bar{X}	1,4	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
			S	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	
			Me	1,1*	1,1*	1,1*	1,1*	1,1*	1,1*	1,3*	1,3*	1,2*	1,2*	1,3*	
			25%	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
			75%	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	

Примітки: * – різниця між показниками дітей із депривацією слуха та практично здоровими однолітками

статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ДС – діти із депривацією слуха; ПЗ – практично здорові діти

У результаті констатувального експерименту порівняльний аналіз біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху та їх практично здорових ровесників засвідчив, що діти молодшого шкільного віку з депривацією слуху статистично достовірно поступаються ($p < 0,05$) своїм практично здоровим одноліткам за показниками біогеометричного профілю постави (табл. 1).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «кут нахилу голови (α_1)», «грудного кіфозу», «кут нахилу тулуба», «живота», «поясничного лордозу» хлопчиків 6–10 років і дівчаток 7–10 років із депривацією слуху, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Виняток складають дівчатка з депривацією слуху 6 років, для яких порушення постави не є фактором, який впливає на показник «кут нахилу голови (α_1)», «грудного кіфозу», «кут нахилу тулуба», «живота», «поясничного лордозу» ($p > 0,05$).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «кут у колінному суглобі» хлопчиків із депривацією слуху 6–7 і 9–10 років, а також дівчаток 7–10 років, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Виняток складають хлопчики з депривацією слуху 8 років і дівчатка 6 років, для яких порушення постави не є фактором, який впливає на показник «кут у колінному суглобі» ($p > 0,05$).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «положення тазових кісток» хлопчиків 9–10 років, а також дівчаток 7–10 років із депривацією слуху, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Виняток складають хлопчики 6–8 років і дівчатка 6 років із депривацією слуху, для яких порушення постави не є фактором, який впливає на показник «положення тазових кісток» ($p > 0,05$).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «симетричність надплеч» хлопчиків 7 і 9–10 років, а також дівчаток 7–10 років із депривацією слуху, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Виняток складають хлопчики 6 і 8 років, а також дівчатка 6 років із депривацією слуху, для яких порушення постави не є фактором, який впливає на показник «симетричність надплеч» ($p > 0,05$).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «трикутники талії» хлопчиків 7 і 9–10 років, а також дівчаток 8–10 років із депривацією слуху, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Виняток складають хлопчики 6 і 8 років, а також дівчатка 6–7 років з депривацією слуху, для яких порушення постави не є фактором, який впливає на показник «трикутники талії» ($p > 0,05$).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «симетричності нижніх кутів лопаток» хлопчиків 9–10 років, а також дівчаток 8–10 років із депривацією слуху, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Проте для хлопчиків 6–8 років, а також дівчаток 6–7 років із депривацією слуху порушення постави не є фактором, який впливає на показник «симетричності нижніх кутів лопаток» ($p > 0,05$).

Порушення постави є фактором, який впливає на показник «постановка стоп» хлопчиків 9 років, а також дівчаток 8 і 9 років із депривацією слуху, що підтверджується результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$. Проте для хлопчиків 6–8 і 10 років, а також дівчаток 6–7 і 10 років із депривацією слуху порушення постави не є фактором, який впливає на показник «постановка стоп» ($p > 0,05$).

Висновки. На основі порівняльного аналізу біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху з їхніми майже здоровими ровесниками визначено, що діти молодшого шкільного віку із депривацією слуху за такими показниками статистично достовірно поступаються ($p < 0,05$) своїм здоровим одноліткам. Порушення постави є детермінантою показників біогеометричного профілю постави дітей 6–10 років із депривацією слуху, що підтверджено результатами непараметричного дисперсійного аналізу Краскела-Уолліса на рівні значущості $p < 0,05$.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні дітей старшого шкільного віку із депривацією слуху

Література

1. Альошина АІ, Петрович ВВ. Сучасні підходи до корекції біогеометричного профілю постави школярів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2015;129(1):3–10.
2. Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. Коррекция нарушений осанки слабослышащих школьников средствами физического воспитания [дисертація]. К; 2008. 180 с.
3. Кашуба ВА, Носова НЛ. Визуальный скрининг биометрического профиля осанки школьников в процессе физического воспитания. Олимпийский спорт и спорт для всех : матер. XIX Междунар. науч. конгресса, 6–9 октября 2015 г. Ереван, Армения, 2015;511-514.
4. Кашуба ВА, Зияд Насраллах. Коррекция нарушений осанки школьников в процессе адаптивного физического воспитания. К; 2008. 223 с.
5. Кашуба ВА, Лапутин АН, Адель Бен Жедду. Профилактика и коррекция нарушений статодинамической осанки младших школьников в процессе физического воспитания. Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх : зб. наук. праць XI Міжнародного наукового конгресу. Мінськ, Беларусь, 2007;1:385-387.
6. Кашуба В, Насраллах З, Демчук С. Характеристика просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку зі слуховою депривацією. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2014;14:65-69.

7. Кашуба ВО, Юрченко ОА, Хабінець ТО. Характеристика вертикальної стійкості тіла молодших школярів з послабленим зором з різними типами постави у процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;3(22):551-558.
8. Носова НЛ. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического [диссертация]. Киев; 2008. 198 с.
9. Петрович ВВ. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол- [диссертация]. Луцк; 2007. 205 с.
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». К. 1998. 35 с.

References

1. Aleshyna, A.I, Petrovych, V.V. (2015), Modern approaches to correction of biogeometric profile of posture of pupils. Bulletin of Taras Shevchenko Chernigiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports.; 129 (1), pp. 3–10.
2. Kashuba, B.A., Ziyad Nasrallah. (2008), Correction of violations of the posture of pupils in the process of adaptive physical education. K; 223 p.
3. Kashuba, V., Nasrallah, Z., Demchuk, S. (2014). Characterization of the spatial organization of the body of children of junior school age with hearing deprivation. Youth scientific bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. 14, pp.65–69.
4. Kashuba, V.A., Laputin, A.N., Adele Ben Zheddu (2007), Prevention and correction of violations of the static-dynamic posture of younger students in the process of physical education. Contemporary Olympic sports and sports for all: a collection of scientific works of the XI International Scientific Congress. Minsk, Belarus, 1, pp. 385–387.
5. Kashuba, V.A., Nosova, N.L. (2015), Visual screening of the biogeometric profile of the posture of pupils in the process of physical education. Olympic sport and sport for all: mater. XIX International scientific Congress, October 6–9, 2015 Yerevan, Armenia, pp. 511–514.
6. Kashuba, V.O., Yurchenko, O.A., Khabinets, T.O. (2017), Characteristic of the vertical stability of the body of junior pupils with a weakened vision with different types of posture in the process of physical education. Physical culture, sports and health of the nation.; 3 (22), pp. 551–558.
7. Nosova, N.L. (2008), Control of the spatial organization of the body of schoolchildren in the physical process [dissertation]. Kiev; 198 p.
8. Petrovych, V.V. (2007), Correction of the sagittal profile of posture of children of junior high school by means of fitball – [dissertation]. Lutsk; 205 p.
9. Target complex program "Physical education – health of the nation". (1998), K. 35 p.
10. Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah. (2008), Correction of violations of the posture of hearing impaired pupils by means of physical education [dissertation]. K. 180 p.

Саннікова М.В.

**кандидат юридичних наук, помічник ректора з юридичних питань,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**

ДЕКЛАРАЦІЯ ТА АКТИ ДЕКЛАРАТИВНО-РЕКОМЕНДАЦІЙНОГО ХАРАКТЕРУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У статті доводиться, що для повного розуміння сутності декларацій та актів декларативно-рекомендаційного характеру як нормативно-правових документів, що регламентують діяльність у сфері фізичної культури та спорту, необхідно мати обґрунтоване розуміння закономірностей організації взаємозумовлених соціальних відносин. Важливим фактором в організації спільної діяльності, зокрема у сфері фізичної культури та спорту, є обов'язкове виконання правил, що забезпечують збереження організованості системи. Обґрунтовано зміст понять «норма», «дисципліна» як основних факторів збереження стабільності рівноважного стану суспільства. Охарактеризовано внутрішню або самодисципліну, дисципліну з міркування вигоди й дисципліну за примусом. Подано структуру розподілу різних форм поведінки за статистичним принципом побудови рівноважної взаємодії системи двох дихотомічних імперативів влади. Установлено, що джерелом регуляції системи права є безперервне оперативне адаптаційне узгодження норм правових взаємних вчинків за допомогою декларацій та актів декларативно-рекомендаційного характеру.

Ключові слова: сфера фізичної культури та спорту, декларація, акти, джерело права, дисципліна.

Саннікова М.В. Декларация и акты декларативно-рекомендационного характера в сфере физической культуры и спорта. В статье доказывается, что для полного понимания сущности деклараций и актов декларативно-рекомендательного характера как нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта, необходимо иметь обоснованное понимание закономерностей организации взаимообусловленных социальных отношений. Важным фактором в организации совместной деятельности, в частности в сфере физической культуры и спорта, является обязательное выполнение правил, обеспечивающих сохранение организованности системы. Обосновано содержание понятий «норма», «дисциплина» как основных факторов сохранения стабильности и равновесия в обществе. Охарактеризованы внутренняя или самодисциплина, дисциплина из соображений выгоды и дисциплина по принуждению. Представлена структура распределения различных

форм поведення по статистическому принципу построения равновесного взаимодействия системы двух дихотомических императивов власти. Установлено, что источником регуляции системы права является непрерывное оперативное адаптационное согласования норм правовых взаимных поступков с помощью деклараций и актов декларативно-рекомендательного характера.

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта, декларация, акты, источник права, дисциплина.

Sannikova M. Declaration and acts of declarative and recommendatory nature in the field of physical culture and sports. The article proves that in order to fully understand the essence of declarations and declarative and recommendatory acts as regulatory documents governing activities in the field of physical culture and sports, it is necessary to have a well-grounded understanding of the patterns of organization of interdependent social relations. An important factor in the organization of joint activities, in particular in the field of physical culture and sports, is the mandatory implementation of the rules ensuring the preservation of the organization of the system. The content of the concepts "norm", "discipline" as the main factors for maintaining stability and balance in society is substantiated. Characterized by internal or self-discipline, discipline for reasons of benefit and discipline under duress. The structure of the distribution of various forms of behavior according to the statistical principle of building an equilibrium interaction of a system of two dichotomous imperatives of power is presented. It is established that the source of the regulation of the legal system is the continuous operational adaptive harmonization of the norms of mutual legal actions with the help of declarations and declarative acts of a recommendatory nature.

Key words: field of physical culture and sports, declaration, acts, source of law, discipline.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Незважаючи на більш ніж двох з половиною тисячолітній період вивчення законів регулювання державного управління дотепер залишаються недостатньо визначеними широко використовувані в юридичній літературі такі поняття як «норма права», «нормативні положення», «нормативні принципи». Особливу роль у формуванні цих понять відіграють декларація й акти декларативно-рекомендаційного характеру, які лежать в основі регулювання суспільних відносин і виступають джерелом права. Основна сутність яких полягає у пошуках оптимальних рішень у побудові взаємозумовлених спільних відносин [11].

Історія використання декларації й актів декларативно-рекомендаційного характеру йде в глибоку стародавність. Значимість ефективності використання декларацій і актів декларативно-рекомендаційного характеру особливо зростала у період реформаций державної влади та її інститутів влади. У науковій юридичній літературі дотепер однозначного підходу до вирішення цього питання не існує. Більшість сучасних політиків і юристів бачать у декларації документ, який закріплює міжнародний природно-правовий кодекс прав людства й не може визначати міжнародно-правові зобов'язання [12]. Розуміння того, що декларації й акти декларативно-рекомендаційного порядку у формуванні норм права відіграють визначальну роль і є їхнім джерелом, виникло ще у XVIII столітті [10]. Поняття «декларації» як джерела права немає загально визнаного визначення й залишається спірним саме зміст, який вкладається у поняття «джерело права» [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичну основу досліджень у цьому напрямку заклали праці дореволюційних, радянських і сучасних учених-правознавців. В юридичній науці існують різні точки зору на визначення «джерела права». Так, під цим терміном зазвичай розуміють зовнішню форму та спосіб об'єктивізації правових норм [5]; офіційно об'єктивовані акти, що містять правові норми [1]; способи офіційного вираження й закріплення правових норм [11]; джерело інформації, що визначає, де саме знаходиться те чи інше правило поведінки, як ним керуватись та застосовувати на практиці [9]; матеріали, що взяті за основу того чи іншого законодавства [6]; підготовчі документи, проекти нормативно-правових актів, які використовуються в процесі тлумачення юридичних текстів [3]; діяльність суб'єктів правовідносин, у результаті якої реалізуються їх потреби та задовольняються інтереси [5]. Серед закордонних дослідників цією проблемою займаються Riccardo Gustine [13], Roscoe Pound [14], Joseph Raz [15] та інші. Однак теорія джерел права у сучасній юридичній літературі залишається недостатньо дослідженою. Причина такого положення полягає у тому, що специфіка правового поняття «джерело права» у вітчизняній юриспруденції має категоріальний статус і представляє широку систему знань, яка розбудовується як певна теорія у складі загальної теорії держави й права.

Мета дослідження – науково обґрунтувати сутність декларацій та актів декларативно-рекомендаційного характеру як нормативно-правових документів, що регламентують діяльність у сфері фізичної культури та спорту.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів: аналіз науково-методичної літератури; аналіз документів; системний аналіз; метод аналогії. За допомогою методу системного аналізу нам вдалося розкрити поняття «дисципліна» як основний фактор збереження стабільності рівноважного стану. Метод аналогії дозволив за допомогою використання ознакових семантичних просторів встановити структуру розподілу різних форм поведінки за статистичним принципом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з визначальних факторів взаємозумовлених соціальних відносин є обов'язкове виконання правил, що забезпечують збереження організованості системи. Потреба в дотриманні дисципліни детермінована природою організації суспільних відносин. Державна дисципліна у всіх формах її прояву визначається суспільством і розбудовується разом з ним. Вона є обов'язковим у виконанні правил, установлених органами держави, а також заснованих на них індивідуальних конкретних актів [3]. Отже, дисципліна виступає соціальною суспільною категорією, що визначає установки про порядок поведінки. Неодмінними складовими елементами поняття «дисципліни» виступають сукупність певних правил, установок і норм поведінки людей, обов'язковість їх дотримання й виконання. Оскільки основними вимогами державної дисципліни є безумовне й строгі дотримання всіма об'єктами правових норм, то звідси випливає, що державна дисципліна й існуюча в ньому законність мають тісний зв'язок. Такий зв'язок зумовлений природою організації соціального й державного ладу цілей і завдань, що існують у них. Установлена законність представляє собою єдність і обов'язок вимог для всіх учасників суспільних відносин на всій території держави [11]. Статистична сукупність індивідуальних життєвих позицій, діяльності й реальної поведінки людини із

установленими нормами дозволяє визначити рівень дисциплінованості або їх відхилення від норми й дає можливість визначити, у якому ступені особистість сприймає усвідомлені норми моралі й закону. За ступенем психологічного сприйняття вимог дисципліни членами суспільства вона підрозділяється на внутрішню або самодисципліну, дисципліну з міркування вигоди й дисципліну за примусом [2].

Внутрішня дисципліна – самодисципліна припускає виконання установок, правових і моральних норм регулювання поведінки людей у суспільстві на основі глибокого засвоєння й усвідомленої внутрішньої необхідності кожного робити так, як це вимагає суспільний устрій, навіть всупереч особистим інтересам. Відмінною рисою внутрішньої дисципліни є самостійне її виконання без усяких зовнішніх санкцій і примусових заходів. Дисциплінований індивід завжди відчуває потребу, безумовно, і сумлінно виконувати встановлені норми поведінки у суспільстві, колективі, родині. У сфері фізичної культури та спорту до актів декларативно-рекомендаційного характеру, що формують внутрішню дисципліну спортсмена, можна віднести Кодекс честі олімпійця, прийнятий у 2006 році Виконавчим комітетом Національного олімпійського комітету України. Кодекс честі олімпійця України розроблений з урахуванням норм і вимог Конституції України, чинного законодавства України в сферах освіти, фізичної культури і спорту, положень Олімпійської хартії, Етичного кодексу МОК, Антидопінгового кодексу. Кодекс честі олімпійця України – це фундаментальний та універсальний документ, який є нормативною основою української системи спортивного виховання і самовдосконалення [4]. *Дисципліна з міркувань моральної й матеріальної вигоди* за своєю структурою сприйняття, на відміну від внутрішньої дисципліни, спирається на зовнішні матеріальні й моральні санкції позитивного або негативного характеру. Такого роду дисципліна породжується діяльністю, яка ставиться в залежність від кінцевого результату, вигідного для задоволення матеріальних потреб і інтересів. У цьому випадку індивід прямує встановленим правовим і моральним нормам не у силу усвідомленої необхідності, а з розрахунку тільки одержання моральної й матеріальної винагороди [2].

У практичній діяльності сфери фізичної культури і спорту до нормативно-правових актів, що визначають дисципліну з міркувань моральної та матеріальної вигоди можна віднести Положення, регламенти, статuti. Зокрема Положення визначають основні правила організації та діяльності державних органів, структурних підрозділів, а також фізкультурно-спортивних установ та організацій. Наприклад, типові положення про діяльність ДЮСШ, про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю тощо. Статuti визначають встановлений засновником організації обсяг правил, що регулюють її правовий стан, відносини, пов'язані з внутрішнім управлінням, стосунки з іншими організаціями чи громадянами. Регламенти визначають основні правила організації та проведення спортивних заходів.

Дисципліна за примусом опирається на зовнішні санкції примусового характеру. У будь-якому суспільному утворенні необхідна державна система примусу в охороні фундаментів і принципів соціальних форм відхилення. Необхідність примусу впливає із внутрішніх умов імперативу державної влади. Примус має різну міру адекватного прояву, який виражається у вигляді дисциплінарного, адміністративного, карного, матеріального й суспільного впливу за допущення порушення соціальних принципів [2]. У сфері фізичної культури та спорту прикладом дисципліни за примусом може вважатися Міжнародна декларація проти апартеїду в спорті, прийнята Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 14 грудня 1977 року. Відповідно до принципів даної Декларації (стаття 3, 5) держави, які її підписали, вживають всіх необхідних заходів по виключенню і вигнання будь-якої країни, яка практикує апартеїд, з міжнародних і регіональних спортивних організацій. Вони надають повну підтримку національним спортивним організаціям, які прагнуть виключити такі країни з числа членів міжнародних і регіональних спортивних асоціацій або не допустити участі таких країн у спортивних заходах [7]. Ще одним прикладом декларації у сфері фізичної культури та спорту, принципи якої опираються на зовнішні санкції примусового характеру є Копенгагенська декларація про боротьбу з допінгом у спорті, прийнята у 2003 році Всесвітнім антидопінговим агентством [8].

Таким чином, «дисципліна» є поняттям, що історично склалося, соціальною категорією, що об'єктивно й реально існує, регулює суспільні відносини, без якої немислима діяльність загального об'єднання людей. Види й галузі дисципліни зумовлені системою політичної організації суспільства й політичною структурою держави. Обсяг і зміст кожного виду дисципліни залежить від об'єкта її впливу й особливостей діяльності даного об'єднання людей. Необхідність чіткої суспільної й державної дисципліни диктується природою вибраного імперативу державного ладу. Суспільна дисципліна не складається стихійно, а створюється й формується всім укладом суспільного життя, у результаті складного динамічного процесу життєдіяльності суспільства. Будь-який діючий імператив, залежно від величини сили, яку має його влада, визначає беззастережне дотримання встановлених ним законів і норм установленого права, дотримання яких поступово втрачає силу своєї дії в міру наближення до свого дихотомічного прояву. Система дихотомічного відношення двох імперативів дотримує своєї динамічної рівноваги завдяки ділянці переходу між ними від одного імперативу до іншого, у якому здійснюється безперервне оперативне адаптаційне узгодження норм правових взаємних вчинків, що і є дійсним джерелом регуляції системи права. Будь-яке довільне відхилення від цього дійсного джерела регулятора права, яке в цьому випадку, виражається в декларативних і декларативно-рекомендаційних заявах, прирікає ці заяви на невдачу.

Дослідження закономірності саме цієї зони статистичного принципу побудови рівноважної взаємодії системи двох дихотомічних імперативів влади дозволяє зрозуміти механізм процесу об'єктивної необхідності регулювання норм права в кожній зі сторін їх взаємозумовленого відношення. Зона, у якій спостерігається найбільш висока пластичність взаємних декларативних заяв, є дійсним об'єктивним джерелом регулювання норми права. У межах потенційних можливостей вираження сили влади кожного із розглянутої дихотомії імператива можна говорити про припустиму зону оптимального регулювання, за межами якої відбуваються процеси асиміляції взаємних відносин. Більш наочно цей процес може бути представлений

1).

графічно

(рис.

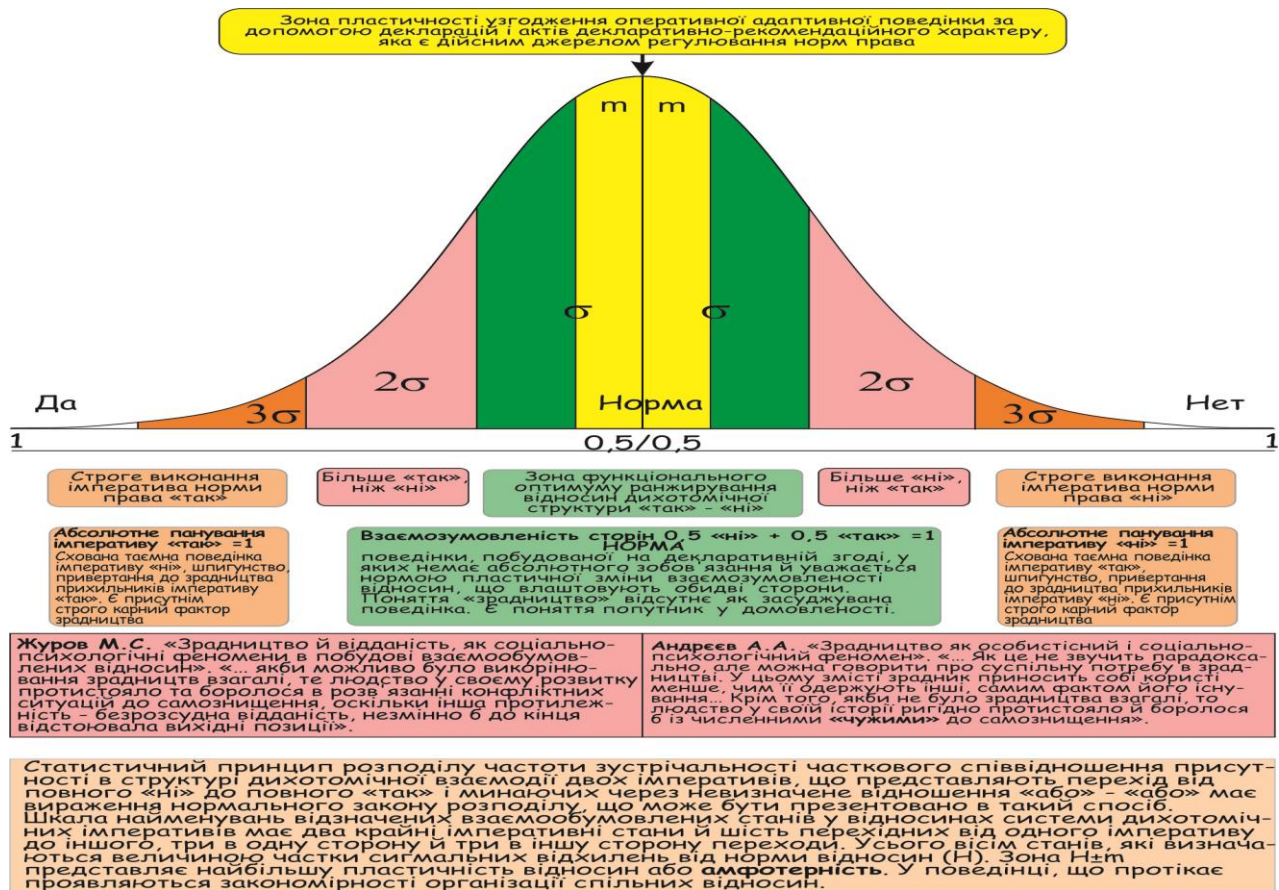


Рис. 1. Структура розподілу різних форм поведінки за статистичним принципом побудови рівноважної взаємодії системи двох дихотомічних імперативів влади

У силу того, що адаптивна поведінка, яка формується на основі декларацій і актів декларативно-рекомендаційного характеру представляє зону, яка перебуває в межах односигмальної відстані від норми розподілу ранжованої чисельності населення за градацією трьох категорій поведінки й є такою, що складає найбільшу чисельність усієї вибірки, відноситься до виконання дисципліни з міркування моральної й матеріальної вигоди, а ділянка максимальної пластичності такої поведінки в її центрі, то поняття «норми» вимагає більш глибокого розгляду у першу чергу.

У виділеній зоні норми відносин взаємозумовленого задоволення потреб у колективній формі їх забезпечення поняття «норми» особливо чітко проявляється як безперервний процес зміни договірних відносин. У їхній організації в різному ступені проявляється чисельність осіб, що брали участь, ступінь взаємозумовленості їх відносин, тривалість дотримання договірних угод, якісна виразність спрямованості одержуваного результату спільної діяльності, сталість складу осіб, що брали участь у прийнятих взаємозумовленостях.

У цілому, уся складність збереження безперервної динаміки цих відносин полягає у синхронізації погодженості їх за силою прояву, тривалістю протікання й структурним розподілом, за частковою взаємонеобхідною потребою, що забезпечує їхню надійність, за необхідною мірою стабільності й безперервним репродукуванням необхідних компонентів цих відносин, за швидкістю, обсягом, місцем затребуваності їх відновлення.

У міру віддаленості від зони максимальної пластичності норми цих відносин, що склалася, виникають девіантні форми відхилень, що порушують синхронність взаємозумовленості поведінки, що викликає необхідність появи примусової міри й відповідної до диференціації за попередженням цих відхилень. Ці процеси з наростаючою силою починають проявлятися в міру наближення до зони сигмального відхилення від існуючої норми відносин, що склалася.

Необхідна спостережність за цим проявом дозволяє вчасно забезпечувати введення необхідних правових норм стримування такого роду відхилень, тому що вони з наростаючою силою збільшуються в міру їх віддаленості від зони рівноважної протидії дихотомічних взаємин імперативів. Це призводить до зміни змісту норм взаємозумовлених спільних відносин у відповідній зоні повної шкали відображення часткового взаємовпливу в ній розглянутих імперативів.

Висновок. З'ясовано, що у сфері фізичної культури та спорту до актів декларативно-рекомендаційного характеру, що забезпечують збереження організованості системи, можна віднести: Кодекс честі олімпійця (формує внутрішню дисципліну спортсмена), положення, регламенти, статuti (визначають дисципліну з міркувань моральної та матеріальної вигоди) та декларації, що передбачають санкції примусового характеру (Міжнародна декларація проти апартеїду в спорті, Копенгагенська декларація про боротьбу з допінгом у спорті) та інші.

Установлено, що адаптивна поведінка, яка формується на основі декларацій і актів декларативно-рекомендаційного характеру, представляє у структурі розподілу різних форм поведінки зону, що складає найбільшу

чисельність усієї вибірки та відноситься до дисципліни з міркувань моральної й матеріальної вигоди.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку є узагальнення й обґрунтування практики використання категорії декларацій і актів декларативно-рекомендаційного характеру як джерел права в діяльності нормотворчості й правозастосування.

Література

1. Алексеев С. С. Теория права / С.С. Алексеев. - М.: Издательство БЕК, 1995. – 320 с.
2. Венгеров А.Б. Теория государства и права. Учебник – 2-е издание / А. Б. Венгеров. – М. : Омега, 2005. – С. 209.
3. Загальна теорія держави і права: (основні поняття, категорії, правові конструкції та наукові концепції): навчальний посібник / за ред. Зайчука О.В., Оніщенко Н.М. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 400 с.
4. Кодекс честі олімпійця України // Національний олімпійський комітет України: офіційний веб-сайт Національного олімпійського комітету України. Режим доступу: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/code-of-honor/> (дата звернення: 12.04.2019).
5. Корольова Ю. В. Джерела права: багатоманітність наукового розуміння та єдність у сутності / Ю.В. Корольова // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2015. - Серія Право. – Випуск 31. – Т. 1. – С. 10 – 13.
6. Крестовська Н. М., Матвеева Л. Г. Теория держави і права: елементарний курс. Видання друге. – Х.: Одіссей, 2008. – 432 с.
7. Міжнародна декларація проти апартеїду в спорті // Законодавство України: чинний від 10.12.1985. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_122 (дата звернення: 29.04.2019).
8. Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті: ратифіковано Законом № 68-V (68-16) від 03.08.2006 // Законодавство України. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/952_007/sp:max25 (дата звернення: 02.05.2019).
9. Панкратова М.Е. Право как динамическая структура: теоретическое осмысление системы права / М. Е. Панкратова, Н. Ю. Рашева, Г. В. Ивашко // Современное право: научно-практический журнал. – 2013. – № 7. – С. 4-8
10. Саннікова М. В. Декларація та акти декларативно-рекомендаційного характеру в системі джерел права / М. В. Саннікова: монографія. – Харків: Друкарня Мадрид, 2014. – 154 с.
11. Саннікова М. В. Деякі аспекти розуміння декларації як політико-правового акта / М. В. Саннікова // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна / Харк.нац.ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Харків: ХНУ, 2012. - №1034; Серія «Право». С. 29 – 38.
12. Таций В.Я. Всеобщая декларация прав человека – всемирный манифест гуманизма / В. Я. Таций // Право Украины. – 2011. – № 5/6. – С. 32-33.
13. Gustine Riccardo. Fragments of a Theory of Legal Sources / Riccardo Gustine // Ratio Juris. – 1996. – Vol. 9. – Issue 4. – pp. 364-386.
14. Pound Roscoe. Sources and Forms of Law / Roscoe Pound // Notre Dame Law Review. Volume 21. Issue 4. Режим доступу: <https://scholarship.law.nd.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3895&context=ndlr> (дата звернення: 5.05.2019).
15. Raz Joseph. The Problem about the Nature of Law / Joseph Raz // Ethics in the Public Domain. – 1995 // Oxford Scholarship Online. Режим доступу: <https://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780198260691.001.0001/acprof-9780198260691-chapter-9> (дата звернення: 25.04.2019).

References

1. Alekseev, S. S. (1995), Theory of law. M.: Izdatelstvo BEK, 320 p. (in Rus.).
2. Vengerov, A.B. (2005), " Theory of State and Law ", Uchebnik – 2-e izdanie. M. : Omega, P. 209. (in Rus.).
3. General theory of state and law: (basic concepts, categories, legal constructs and scientific concepts), Navchalnyi posibnyk, Za red. Zaichuka, O.V., Onishchenko, N.M. (2008). K.: Yurinkom Inter, 400 p. (in Ukr.).
4. "Code of honor of an olympic player of Ukraine", ofitsiyni veb-sait Natsionalnoho olimpiiskoho komitetu Ukrainy. Rezhym dostupu: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/code-of-honor/> (data zvernennia: 12.04.2019) (in Ukr.).
5. Korolova, Yu. V. (2015), "Sources of law: the diversity of scientific understanding and unity in nature", Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu, Serii Pravo, No. 31, Vol. 1, pp. 10-13 (in Ukr.).
6. Krestovska, N.M., Matvieieva, L.H. (2008), Theory of state and law: elementary course, vydannia druhe. Kh.: Odissei, 432 p. (in Ukr.).
7. "International Declaration Against Apartheid in Sport". Zakonodavstvo Ukrainy: chynnyi vid 10.12.1985. Rezhym dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_122 (data zvernennia: 29.04.2019) (in Ukr.).
8. "International Convention for the Suppression of Doping in Sport", ratyfikovano Zakonom № 68-V (68-16) vid 03.08.2006, Zakonodavstvo Ukrainy. Rezhym dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/952_007/sp:max25 (data zvernennia: 02.05.2019) (in Ukr.).
9. Pankratova, M.E., Rasheva, N. Yu., Ivashko, G. V. (2013), "Law as a dynamic structure: a theoretical understanding of the legal system", Sovremennoe pravo: nauchno-prakticheskii zhurnal. No 7, pp. 4-8. (in Rus.).
10. Sannikova, M.V. (2014), Declaration and acts of declarative and recommendatory nature in the system of sources of law: monohrafiia. Kharkiv: Drukarnia Madryd, 154 p. (in Ukr.).
11. Sannikova, M.V. (2012), "Some aspects of understanding the declaration as a political and legal act", Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V.N. Karazina. Khark.nats.un-t im. V.N. Karazina. Kharkiv: KhNU, No 1034, Serii «Pravo», pp. 29–38 (in Ukr.).
12. Tatsiy, V.Ya. (2011), "Universal Declaration of Human Rights - Worldwide Manifesto for Humanism", Pravo Ukrainyi, No 5-6, pp. 32-33 (in Rus.).

13. Gustine Riccardo (1996), "Fragments of a Theory of Legal Sources", Ratio Juris. Vol. 9, Issue 4, pp. 364-386 (in Eng).
14. Pound Roscoe, "Sources and Forms of Law", Notre Dame Law Review, Volume 21, Issue 4. Rezhym dostupu: <https://scholarship.law.nd.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3895&context=ndlr> (data zvernennia: 5.05.2019) (in Eng).
15. Raz Joseph (1995), "The Problem about the Nature of Law", Ethics in the Public Domain, Oxford Scholarship Online. Rezhym dostupu: <https://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780198260691.001.0001/acprof-9780198260691-chapter-9> (data zvernennia: 25.04.2019) (in Eng).

Світлична Т.С.
викладач,

Запорізький державний медичний університет
Гурсьва А.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Запорізький державний медичний університет

Сазанова І.О.

старший викладач,

Запорізький державний медичний університет

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

У статті проаналізовано зміни функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем та фізичних якостей у студенток, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, під впливом занять фізичним вихованням з використанням елементів у-шу та йоги. Елементи гімнастики у-шу та йоги мають оздоровчий і профілактичний вплив, благотворно впливають на всі системи організму, розвивають фізичні якості, формують правильну поставу і координацію рухів, складаються з повільних та плавних безперервних рухів, які поєднуються з дихальними вправами. Встановлено, безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання, на функціональний стан студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студентки, фізичне виховання, спеціальна медична група, функціональні показники, у-шу, йога.

Светличная Т.С., Гурсева А.М., Сазанова И.А. Эффективность использования упражнений у-шу и йоги на занятиях физического воспитания в специальной медицинской группе. В статье проанализированы изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физических качеств у студенток, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, под влиянием занятий физическим воспитанием с использованием элементов у-шу и йоги. Элементы гимнастики у-шу и йоги имеют оздоровительное и профилактическое воздействие, благоприятно влияют на все системы организма, развивают физические качества, формируют правильную осанку и координацию движений, состоят из медленных и плавных непрерывных движений, которые сочетаются с дыхательными упражнениями. Установлено, положительное влияние регулярных занятий, особенно с добавлением упражнений у-шу и йоги на практических занятиях по физическому воспитанию, на функциональное состояние студенток, которые по состоянию здоровья, отнесенные к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: студентки, физическое воспитание, специальная медицинская группа, функциональные показатели, у-шу, йога.

Svitlychna T., Hureieiva A., Sazanova I. The effectiveness of using wushu and yoga exercises at the physical education classes of special medical group. The adaptation of students with health deviations of intellectual, physical and nervous loads becomes an actual problem in higher education institutions. The modern organization of physical education in special medical groups isn't sufficiently effective for the increase of the physical preparedness and health level, also all is worsened by students' passive attitude toward their personal health and regular physical exercises. The purpose of the article is to check the effectiveness of using wushu and yoga exercises at the physical education classes among the female students assigned for health reasons to the special medical group.

In the article the changes of functional indicators of the cardiovascular system, respiratory systems and physical qualities of the female students assigned for health reasons to the special medical group, have been analyzed under the influence of physical education classes with the using of wushu and yoga elements. The elements of wushu gymnastics and yoga have health and preventive impact, have a beneficial effect on all systems of the organism, develop physical qualities, form the correct posture and coordination, consist of slow and smooth continuous movements, which are combined with respiratory exercises. The undoubted positive effect of regular lessons has been identified, especially with the addition of wushu and yoga exercises to physical education practical classes of the female students assigned for health reasons to the special medical group. The functional indicators of the cardiovascular system, spatial and static coordination and flexibility have improved reliably, the positive dynamics of the respiratory system indicators is observed.

Key word: female students, physical education, special medical group, functional indicators, wushu, yoga.

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що одна з проблем системи професійної освіти пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я майбутніх фахівців та залученням молоді до фізичної культури й спорту. Від сучасних студентів залежить майбутнє нашої держави, а від студентів-лікарів – ще здоров'я і життя населення, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно та фізично здоровими [7, 11].

Аналіз літературних джерел. Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Низький рівень здоров'я абітурієнтів, які вступають до закладів вищої освіти (ЗВО), серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, стаючи причиною подальшого погіршення здоров'я. Також, доводиться констатувати, що самі освітні установи є причиною зростання числа окремих захворювань. Так, за час навчання в вищі, число студентів з короткозорістю зростає у 1,5 рази, з порушенням опорно-рухового апарату – у 1,5 рази, з захворюваннями нервової системи – у 2 рази. До другого курсу кількість випадків захворювань підвищується на 23%, а до четвертого – на 43%. Близько 20-40% випускників ЗВО закінчують навчання з хронічними захворюваннями, у 40% фіксується погіршення стану здоров'я. Четверть студентів переходять в нижчу медичну групу [4, 9].

Студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують обмеження фізичних навантажень, але допущені до виконання навчальної і практичної роботи на заняттях фізичного виховання відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ). Заняття у СМГ повинні проводитися за спеціальними навчальними програмами. Але сучасна організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я [7], ще все погіршує і власне пасивне ставлення студентів до особистого здоров'я й регулярних фізичних вправ [3, 10].

Мета статті – перевірити ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях з фізичного виховання зі студентками за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету за темою «Оптимізація фізичного стану студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання та спорту» (номер державної реєстрації 0117U006965), протягом навчального року. Для визначення ефективності використання на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах вправ у-шу та йоги було проведено педагогічне спостереження. У дослідженні приймали участь студентки I курсів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. Контрольна група (n=26) та експериментальна група (n=25) на практичних заняттях фізичного виховання займалась за робочою програмою для закладів вищої освіти, але під час практичних та самостійних занять з фізичного виховання у експериментальній групі за бажанням студентів були додані вправи гімнастики у-шу та йоги. Елементи гімнастики у-шу та йоги вибрані не випадково, вони мають оздоровчий і профілактичний вплив, благотворно впливають на всі системи організму, розвивають силу, гнучкість, витривалість, формують правильну поставу і координацію рухів. Вправи складаються з повільних та плавних безперервних рухів, які поєднуються з дихальними вправами [2].

На початковому етапі дослідження (таблиця 1) у студенток СМГ виявили занижені показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Ромбергу, просторової координації та гнучкості. В межах норми показники артеріального тиску та функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі). Середні показники ЧСС та ЧСС після навантаження (проба Мартіне) вище за норму. Показник функціонального стану серцево-судинної системи (проба Робінсона) знаходиться на середньому рівні, що говорить про недостатність функціональних можливостей серцево-судинної системи [6].

Наприкінці навчального року з метою з'ясування ефективності впровадження вправ у-шу та йоги в процес фізичного виховання студенток СМГ було проведено повторне тестування досліджуваних показників (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз досліджуваних показників фізичного стану студенток контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп

Показники	Група	На початку	Наприкінці	Δ, %	t	p
		$x \pm m$	$x \pm m$			
ЧСС, уд·хв ⁻¹	КГ	77,85±1,88	76,46±1,59	-0,56	0,56	>0,05
	ЕГ	77,24±1,82	72,38±1,23	-6,71	2,21	<0,05
Проба Мартіне, уд·хв ⁻¹	КГ	130,38±3,04	126,23±2,73	-3,29	1,02	>0,05
	ЕГ	130,15±3,72	120,67±2,32	-7,86	2,16	<0,05
АТс, мм рт.ст.	КГ	111,19±2,03	109,65±1,75	-1,4	0,57	>0,05
	ЕГ	110,11±1,84	106,39±1,51	-3,50	1,56	>0,05
Індекс Робінсона	КГ	85,51±2,09	83,44±2,33	-2,48	0,66	>0,05
	ЕГ	85,43±2,52	76,27±1,74	-12,01	2,99	<0,05
Проба Штанге, с	КГ	38,54±2,91	43,77±3,85	11,95	1,08	>0,05
	ЕГ	36,89±2,66	45,52±3,26	18,96	2,05	>0,05
Проба Генчі, с	КГ	30,38±2,33	31,69±3,15	4,13	0,33	>0,05
	ЕГ	28,37±1,71	30,07±1,59	5,65	0,73	>0,05
ЖЄЛ, мл	КГ	3075±85,5	3108,77±81,81	1,09	0,29	>0,05
	ЕГ	3079,63±94,44	3286,19±99,71	6,29	1,5	>0,05

Проба Ромберга, с	КГ	10,58±1,78	12,65±2,27	16,36	0,72	>0,05
	ЕГ	10,7±2,02	20,33±2,52	47,37	2,98	<0,05
Просторова координація, см	КГ	19,19±2,01	15,19±1,63	-26,33	1,55	>0,05
	ЕГ	17,41±2,31	9,52±1,99	-82,88	2,59	<0,05
Гнучкість, см	КГ	7,27±1,72	8,50±1,63	14,47	0,52	>0,05
	ЕГ	8,48±1,54	12,96±1,55	34,57	2,05	>0,05

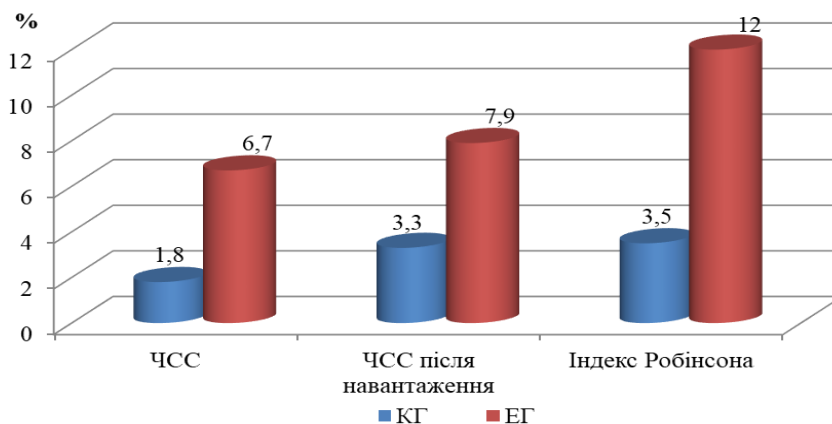


Рис. 1. Зміни показників функціонального стану серцево-судинної системи студенток СМГ по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Так, у студенток КГ визначено позитивну динаміку у показниках роботи серцево-судинної системи (рис. 1): ЧСС знизилася на 1,8%, ЧСС після навантаження - на 3,3%, показники індексу Робінсона покращилися на 2,5% та з середнього рівня змінилися на хороший. Покращилися показники функціонального стану дихальної системи (рис. 2): проба Штанге на 11,9%, проба Генчі на 4,1%, ЖЄЛ на 3,5%.

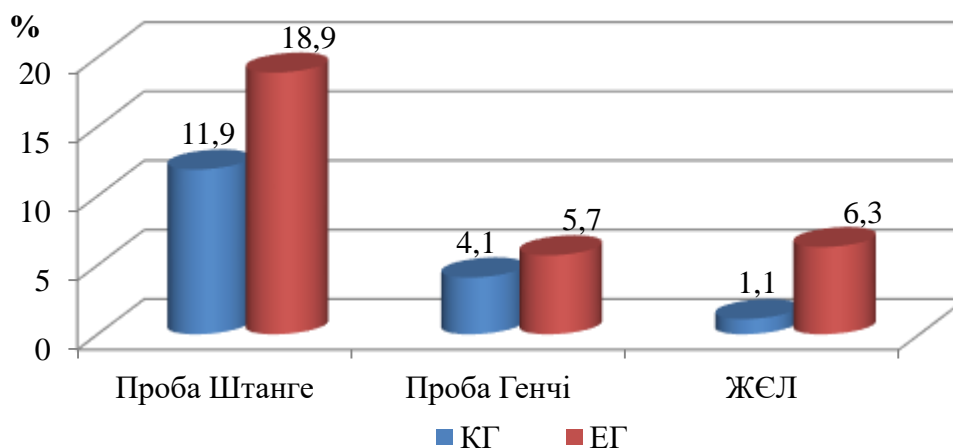


Рис. 2. Зміни показників функціонального стану дихальної системи студенток СМГ по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Найбільші темпи позитивних змін зафіксовано у показниках (рис. 3), які характеризують просторову (проба Ромберга) (26,3%) та статичну координацію (16,4%) й гнучкість (14,5%).

Результати повторного тестування досліджуваних показників у студенток ЕГ засвідчили найбільш істотні відмінності ніж у студенток КГ (табл. 1, рис. 1-3). Достовірно ($p < 0,05$) покращилися наступні показники: ЧСС на 6,7% (знизилася з $77,24 \pm 1,82$ до $72,38 \pm 1,23$ уд·хв⁻¹); ЧСС після навантаження (проба Мартіне) знизилася на 7,9% (з $130,15 \pm 3,72$ до $120,67 \pm 2,32$ уд·хв⁻¹), але ще відповідає задовільному рівню стану серцево-судинної системи; на 12,01% покращилися показники індексу Робінсона (з середнього рівня ($85,43 \pm 2,52$ у.о.) підвищився на хороший ($76,27 \pm 1,74$ у.о.), що відповідає нормі функціональних резервів серцево-судинної системи); рівень просторової координації покращився на 82,88%, а статичної координації (проба Ромберга) на 47,37%; показники гнучкості позитивно змінилися на 34,57% (з рівня нижче норми ($8,48 \pm 1,54$ см) до середнього рівня ($12,96 \pm 1,55$)).

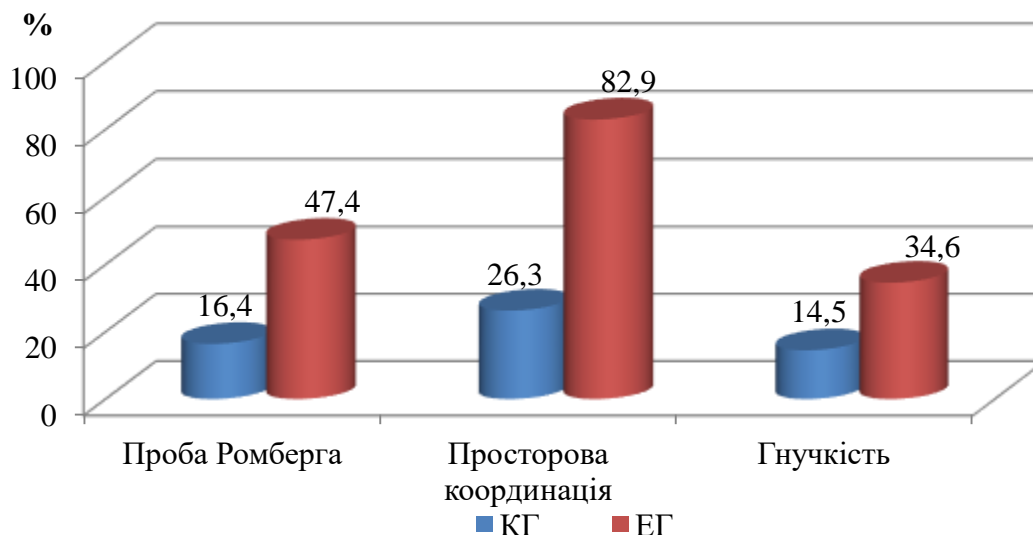


Рис. 3. Зміни показників фізичних якостей студенток СМГ по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Також, у студенток ЕГ спостерігаються покращення функціонального стану дихальної системи (рис. 2), а саме результати функціональної проби з затримкою дихання під час вдиху (проба Штанге) покращилися на 18,96%; на 5,65% зросли показники функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі) та ЖСЛ на 1,09%, усі покращені показники відповідають віковій нормі [6].

Висновки. Адаптація студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає у навчальних закладах рішення протягом усіх років навчання [5]. Тому, важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню, так як наукові та наші дослідження і досвід показали, що дозоване фізичне навантаження потужно протидіє ряду функціональних порушень різних органів і систем, які розвиваються [1, 8].

За результатами проведеного нами дослідження, представлені дані свідчать про безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

Перспективи подальших досліджень. Надалі планується розробка авторської програми використання вправ у-шу та йоги на практичних заняттях з фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи медичних закладах вищої освіти.

Література

1. Бигар Л.І. Форми, методи і засоби фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах сучасного ВНЗ / Л.І. Бигар // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. – Ужгород, 2014. – Вип. 33. – С. 23–26.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик. – К., 2015. – 48 с.
3. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №1. – С. 15-19.
4. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3 – С. 34-38.
5. Ляшенко В.М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / В.М. Ляшенко, В.М. Туманова, Т. Мариськіна // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 жовтня. – Київ: 2012. – с. 154–161.
6. Марчик В.І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації / В.І. Марчик, І.Л. Мінжоріна. – Кривий Ріг, 2016. – 64 с.
7. Новакова Л.В. Особливості формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах / Л.В. Новакова // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 30. – С. 109-111.
8. Andreea-Gabriela L. Study regarding the correlation between the level of physical development and the state of health of the students / L. Andreea-Gabriela; N. Mihăilescu // Journal of Physical Education and Sport © (JPES). – 2018. – Supplement issue 5. – P. 2029-2033.
9. Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students / Pedišić Željko, Rakovac Marija, Titze Sylvia, Jurakić Danijel, Oja, Pekka // Journal European Journal of Sport Science. – 2014. – Issue 5. – P. 492-499.

10. Koryahin V. Differentiated correction of attention abilities of students with chronic diseases during physical education / V. Koryahin, O. Blavt, N. Bakhmat, M. Guska, T. Ludovyk, M. Prozar, A. Bodnar, S. Kravets, E. Bezgrebnaya // Journal of Physical Education and Sport © (JPES). – 2019. – Supplement issue 2. – P. 293-298.
11. Oshvandi K. The effect of physical activity on general health of nursing students of Hamadan University of Medical Sciences in 2016 / K. Oshvandi, R. Heidari Moghadam, Yu. Mohammadi, O. Seifi Selseleh4 // Der Pharmacia Lettre. – 2017. – vol. 9 [4]. – P. 38-43.

References

1. Bigar, L.I. (2014) "Formi, metodi i zasobl fizichnogo vihovannya studentiv spetsialnih medichnih grup v umovah suchasnogo VNZ", Naukoviy visnik Uzhgorodskogo natsionalnogo universitetu: Seriya: Pedagogika, sotsialna robota. Uzhgorod, no. 33, pp. 23–26.
2. Volovik, N.I. (2015) "Navchalniy posibnik «Suchasni programi ozdorovchogo fitnesu» dlya studentiv vischih pedagogichnih navchalnih zakladiv". Kiev, 48 p.
3. Ilchenko, S. (2017) "Motivatsiya do zanyat sportom i vidividuvannya zanyat z fizichnogo vihovannya studentiv pedagogichnih spetsialnostey", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. Harkov, no. 1, pp. 15-19.
4. Kozhevnikova, L.K. (2010) "Fizicheskoe vospitanie kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni i kulturyi dosuga studencheskoy molodezhi", Fizicheskoe vospitanie studentov, no. 3, pp. 34-38.
5. Lyashenko, V.M., Tumanova, V.M., Mariskina, T. (2012) "Fizichne vihovannya studentiv spetsialnoyi medichnoyi grupi", Fizichna kultura i zdorov'ya lyudini: Istoriya, sгодennya, maybutne (do 100-richchya pershogo kiyivskogo diploma vchitelya fizichnoyi kulturyi): materiali Mizhnarodnoyi naukovо-praktichnoyi konferentsiyi, 18-19 zhovtnya. Kiyiv, pp. 154–161.
6. Marchik, V.I., Minzhorina, I.L. (2016) "Funktionalni probi ta indeksi v doslidzhenni fizichnogo stanu lyudini: metodichni rekomendatsiyi". Kriviy Rlg, 64 p.
7. Novakova, L.V. (2014) "Osoblivosti formuvannya kulturi zdorov'ya maybutnih likariv u spetsialnih medichnih grupah", Naukoviy visnik Uzhgorodskogo natsionalnogo universitetu. Seriya: Pedagogika. Sotsialna robota. no. 30, pp. 109-111.
8. Andreea-Gabriela, L., Mihăilescu N. (2018) "Study regarding the correlation between the level of physical development and the state of health of the students", Journal of Physical Education and Sport (JPES). Supplement issue 5, pp. 2029-2033.
9. Pedišić Željko, Rakovac Marija, Titze Sylvia, Jurakić Danijel, Oja, Pekka (2014) "Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students", Journal European Journal of Sport Science. Issue 5, pp. 492-499.
10. Koryahin, V., Blavt, O., Bakhmat, N., Guska, M., Ludovyk, T., Prozar, M., Bodnar, A., Kravets, S., Bezgrebnaya, E. (2019) "Differentiated correction of attention abilities of students with chronic diseases during physical education", Journal of Physical Education and Sport (JPES). Supplement issue 2, pp. 293-298.
11. Oshvandi, K., Heidari Moghadam, R., Mohammadi, Yu., Seifi Selseleh, O. (2017) "The effect of physical activity on general health of nursing students of Hamadan University of Medical Sciences in 2016", Der Pharmacia Lettre. Vol. 9 [4], pp. 38-43.

Свертнев О.А.,
канд. пед.наук, доцент
Голуб Л.О.,
Старший викладач

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, м.Полтава

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Статтю присвячено дослідженню проблеми формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у діяльності вищих навчальних закладів. З'ясовано підходи до розкриття сутності, змісту та структури професійної компетентності у контексті проходження педагогічної практики майбутніх вчителів фізичної культури. Обґрунтовано роль педагогічної практики у професійному зростанні майбутнього педагога.

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури повинна опиратись на цілісну систему знань, які є важливою складовою предметно-професійної компетентності фахівця. Практична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою у формуванні його компетентності.

Ключові слова: професійна підготовка; компетентність; формування професійної компетентності вчителя фізичної культури; педагогічна практика студентів.

Свертнев А.А., Голуб Л.А. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в условиях педагогической практики. *Статья посвящена исследованию проблемы формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в деятельности высших учебных заведений. Выявлены подходы к раскрытию сущности, содержания и структуры профессиональной компетентности в контексте прохождения педагогической практики будущих учителей физической культуры. Обосновано роль педагогической практики в профессиональном росте будущего педагога. Подготовка будущего учителя физической культуры должна опираться на целостную систему знаний, которые являются важной составляющей предметно профессиональной компетентности специалиста. Практическая подготовка будущего*

учителя физической культуры является важной составляющей в формировании его компетентности.

Ключевые слова: профессиональная подготовка; компетентность; формирование профессиональной компетентности учителя физической культуры; педагогическая практика студентов.

Svertnev A., Golub I. Formation of professional competence of the future teacher of physical culture in the conditions of pedagogical practice. The modern stage of professional preparation of teachers is characterized the authors of Svertnevym A.A. and Golub L.A. in their article «Formation of professional competence of the future teacher of physical culture in the conditions of pedagogical practice» by educational innovation directed to preserve achievements of the past and, at the same time to modernize the education system according to requirements of time, advanced science achievements, culture and social practices. High School focused on the quality training. of expert. Future teachers training of physical culture should be based on an integral knowledge system, which is an important component of subject – professional competence of the expert.

The article touches upon the problem of training of future physical education teachers. The views of scientists about the notion of professional competence of future teachers of physical training and its formation during pedagogical practice within the process of professional training in universities are analyzing. It is well-proven that efficiency of practical preparation can be enhanceable at the terms of complex improvement of forms and methods of educational process: introduction of multimedia technologies is for lecture employments and introduction of of informatively communication technologies in the method of leadthrough of practical employments.

Key words: physical training, professional competence, notion of professional competence of teacher of physical training, teacher of physical training, pedagogical practice of students.

Постановка проблеми. Професійна фізкультурна освіта в наш час перебуває в кризі, що виражається в низькому соціальному статусі учителя фізичної культури в суспільстві і самого предмета в системі вищої освіти, остаточному принципі фінансування і відповідності системної державної політики в галузі фізичного виховання. Низка науковців зазначають наявний розрив між ступенем підготовленості випускників фізкультурних вишів та факультетів фізичного виховання до роботи в нових соціально-економічних умовах та зміні запитів суспільства. Однією з причин низького рівня професійної готовності випускників фізкультурно-педагогічних вузів, на думку багатьох дослідників, є переважна спрямованість традиційного навчання на засвоєння теоретичних знань, де не приділяється належної уваги розвитку вмінь застосовувати набуті знання для вирішення практичних завдань [2, с.38].

Важливе місце в професійній освіті відводиться питанням формування та розвитку готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. Ефективний підхід до розвитку готовності фахівців з фізичного виховання полягає у поглибленому аналізі змісту професійної діяльності, на основі якого формуються вимоги до особистості фахівця. Вимоги до професійних знань і умінь випускників вищих навчальних закладів фізичної культури повинні відповідати потребам сучасного суспільства. Одним із завдань вищої педагогічної школи є підготовка компетентного, конкурентоздатного спеціаліста, який самостійно і творчо може вирішувати професійні задачі у процесі роботи.

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання підвищення рівня професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання, як майбутніх викладачів у школі [2, с.34].

Удосконалення підготовки педагогічних кадрів перебуває у прямій залежності не лише від орієнтації студентів на професію вчителя, а й від створення відповідних умов підготовки до майбутньої професійної діяльності, зокрема під час педагогічної практики. Педагогічна практика у професійному становленні майбутнього вчителя загальноосвітньої школи посідає вагомe місце і є одним із найскладніших і багатограних видів навчальної діяльності студента у вищому навчальному закладі освіти. У зв'язку з цим у професійній підготовці фахівців більшу увагу необхідно приділяти зміні педагогічних умов організації освітнього процесу, орієнтованих на підготовку особистості майбутніх учителів, зокрема фізичного виховання, що є найважливішим напрямом у забезпеченні якості вищої освіти. Формування такого фахівця – процес складний, багатограний і тривалий.

У сучасних умовах модернізації вищої освіти України, її євроінтегрування, актуалізується проблема практико-орієнтованого підходу як засобу професіоналізації університетської підготовки майбутніх фахівців. Такий підхід передбачає орієнтацію змісту, форм, методів і технологій професійної підготовки на формування у майбутніх учителів практичних навичок роботи, професійних компетентностей, що уможливить ефективне здійснення ними практичної готовності до педагогічної діяльності в умовах фізкультурної освіти. Практична готовність майбутнього педагога формується в процесі опанування ним досвідом професійної діяльності під час навчання у вищій школі, передусім у процесі проходження педагогічної практики в загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень. Професійну підготовку вчителя фізичної культури ми розглядаємо як процес оволодіння особистістю цінностями фахової діяльності, професійно необхідними знаннями, вміннями і навичками, які є основою готовності до професійної діяльності. Проблема виявлення умов, які ефективно забезпечують формування готовності людини до певної поведінки і діяльності, не втрачає своєї актуальності. У практиці вищої фізкультурної освіти вона становить інтерес для багатьох дослідників

На теперішній час у науковій літературі накопичений значний досвід з вивчення готовності до професійної діяльності. Зокрема, у своєму дослідженні К. Дурай-Новакова визначає готовність як складне структурне утворення, центральним ядром якого є позитивні установки, мотиви та усвідомлення цінності педагогічної праці. До складу готовності входять також комплекс професійно-педагогічних знань, навичок і вмінь, а також певний досвід їх застосування на практиці [5, с.7]. В. Лобачов переконаний, що готовність майбутнього педагога фізичної культури до професійної діяльності виступає

як сукупність психолого-педагогічних якостей особистості педагога, які забезпечують вирішення професійно-педагогічних завдань, спрямованих на виникнення у тих, хто навчаються, потреби у здоровому способі життя та рухової активності; розвиток та корекцію фізичних якостей засобом формування рухових умінь і навичок [7, с.9].

Під готовністю до педагогічної діяльності розуміють психологічну, психофізіологічну, фізичну готовність, науково-теоретичну й практичну підготовку, вважає Н. Мойсеюк [8, с.233-235].

Формування професійної компетентності майбутніх учителів знаходиться в динаміці та постійному вдосконаленні. Якщо в процесі вивчення теоретичних дисциплін переважає навчально-пізнавальний аспект, то під час педагогічної практики домінуючу роль відіграє формування професійно-практичних умінь, навичок та професійно значущих якостей особистості. У результаті виникає ситуація, коли майбутній спеціаліст добре засвоює окремі предмети, але має проблеми з використанням своїх знань на практиці (А.Дяченко, В.Костюкевич, 2016) [6, с.64-67].

Водночас, О. Антоненко стверджує, що професійна готовність є закономірним результатом спеціальної підготовки, самовизначення, освіти й самоосвіти, виховання й самовиховання. Це психічний активноподієвий стан особистості, система інтегрованих властивостей. Така готовність регулює діяльність, забезпечує її ефективність [1, с.79-81].

Також серед учених і практиків існує думка про залежність ефективності педагогічної практики від створення організаційно-методичних умов її організації, що є однією з ключових. Від її розв'язання залежить успішність навчального процесу. Адже саме у процесі педагогічної практики складаються такі умови, за допомогою яких можливо прогнозувати поступовий розвиток педагогічної концепції щодо формування професіоналізму. Соціальна потреба підготовки висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичного виховання висуває низку кваліфікаційних вимог до педагогічних працівників вищих навчальних закладів, які мають забезпечити таку підготовку кадрів, щоб задовольнити зазначену соціальну потребу. Пріоритетною з-поміж цих вимог є необхідність реалізації інтегративної, професійної підготовки майбутніх фахівців, яка передбачала б системне поєднання практичних умінь і отриманих знань в процесі навчання в ході проходження ними виробничої практики. Ґрунтуючись на аналізі наукової літератури, підготовку вчителя фізичної культури до майбутньої професійної діяльності ми розуміємо як складний процес набуття і використання природничих, психолого-педагогічних і соціально-гуманітарних знань, формування цінностей, необхідних для розв'язання виробничих питань і творчого використання професійних умінь. Важливим результатом професійно-педагогічної підготовки майбутнього спеціаліста є його готовність до застосування професійних умінь у майбутній професійній діяльності. У свою чергу, недостатність вивчення методичних орієнтирів щодо формування професійних умінь майбутніх фахівців на засадах виробничої практики спричинила одну з проблем дослідження – визначення сукупності педагогічних умов, що стимулюють формування у студентів професійних умінь у процесі проходження майбутніми фахівцями виробничої практики.

Мета статті – визначити пріоритетність педагогічних умов формування професійних умінь студентів у процесі виробничої практики в загальноосвітній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Певний рівень професіоналізму особистості фахівця відображається в понятті «компетентність». Для набуття професіоналізму звичайно необхідні відповідні здібності, бажання, готовність оволодівати майбутньою професією, удосконалювати власну майстерність. Дослідники проблеми наголошують, що професіоналізм не обмежується лише характеристиками висококваліфікованої праці, він є особливим світоглядом людини, а необхідною його складовою виступає професійна компетентність.

З наведеного вище, професійну компетентність можна визначити як знання, вміння та досвід, а також здатність особи мобілізувати ці знання, вміння та досвід у конкретній соціально-професійній ситуації. Аналізуючи думки вищезазначених авторів та враховуючи потреби сьогодення, можна зазначити, що одним з головних завдань практичного навчання є не лише формування професійних навичок студентів, а й формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Практична підготовка студентів здійснюється через навчальні, технологічні та переддипломні практики, що є основою професійної підготовки майбутніх фахівців і проводиться на оснащених належним чином навчальних базах практики.

Отже, професійна підготовка є невід'ємним компонентом єдиної системи освіти, а її зміст передбачає поглиблене засвоєння основ та технологій виду праці, розвиток професійних навичок та умінь, формування якостей особистості, важливих для роботи в обраній галузі. Процес формування професійних умінь студентів відбувається тоді, коли ці вміння «працюють» у різних видах навчально-пізнавальної діяльності. Отже, формування професійних умінь може бути ефективнішим, якщо залучити студентів до навчально-пізнавальної діяльності як репродуктивного, так і проблемного, проблемно-пошукового і творчого характеру в їх поєднанні, з урахуванням поетапної системи навчання. Поняття «готовність» уміщує широке коло компонентів, що свідчить про його багаторівневий характер. У психолого-педагогічних дослідженнях поняття розглядається як особистісне інтегральне утворення, яке включає мотивацію, психічні, моральні, професійні (практичні) особливості індивіда. На нашу думку, поняття «готовність» до професійної фізкультурної діяльності – це складне інтегративне утворення, єдність особистісних, індивідуально-психологічних якостей і систем професійних знань, умінь та навичок. Основними компонентами готовності є мотиви, а саме: цінність діяльності, наявність професійних знань, володіння професійними вміннями і практичними навичками. Саме інтегральне взаємопов'язане і взаємозумовлене утворення цих компонентів і є «готовністю». Науковці стверджують, що формування компетентного і творчого педагога може бути здійснене лише за умов, коли майбутній учитель уже в період навчання у виші знаходиться у ситуації, що максимально наближена до його професійної діяльності. Педагогічна практика студентів дослідниками відзначається як спосіб вивчення навчально-виховного процесу на основі безпосередньої участі в ньому практикантів; сполучна ланка між теоретичним навчанням студента і його майбутньою самостійною професійною діяльністю у школі; складова психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів, у процесі якої вони оволодівають необхідними вміннями і навичками; форма професійного

навчання у вищій школі, яка базується на професійних знаннях опирається на певний теоретичний фундамент, забезпечуючи практичне пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності, оволодіння способами її організації; складова професійної підготовки майбутніх учителів, спрямована на закріплення та реалізацію у спеціально створених умовах набутих студентами предметних, психолого-педагогічних, методичних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності у навчальних закладах різного типу [9, с.62].

Отже, практика – це одна з форм виробничого навчання студентів. Їй належить найважливіша роль в зближенні теоретичної підготовки з практичною діяльністю, в становленні фахівців, що мають не лише знання, але й професійне вміння, початковий досвід, коли діяльність студентів у період педагогічної практики є аналогом професійної діяльності вчителя, адже організовується в реальних умовах роботи навчально-виховного закладу [10].

Саме під час педагогічної практики студенти вперше починають ідентифікувати себе з соціальною роллю «вчитель» та набувають навичок самостійної роботи в школі. Тому вона повинна забезпечити формування вчителя, який здатний розвивати особистість дитини, зорієнтований на особистісний та професійний саморозвиток, готовий працювати творчо в закладах освіти різного типу. Педагогічна практика в нашому дослідженні розглядалася як важливий засіб формування професійних умінь і навичок студентів, як ланка, що пов'язує процес навчання та самостійну роботу майбутніх учителів. Аналіз наукових джерел свідчить, що педагогічна практика сприяє якісним змінам змістових характеристик усіх компонентів професійної готовності майбутніх фахівців насамперед тому, що дає можливість отримати практичний досвід, виявити основні недоліки, своєчасно внести необхідні корективи в подальшу фахову підготовку.

Ми можемо з упевненістю стверджувати, що професійна компетентність майбутніх учителів фізичної культури формується та може бути виміряною у процесі педагогічної практики як проміжний результат професійної підготовки, і є метою та кінцевим результатом професійної підготовки як цілісного процесу. Дослідження, проведені зі студентами факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка показують, що 65,8% старшокурсників саме в процесі педагогічної практики вперше починають ідентифікувати себе з соціальною роллю «педагог» (порівняно з 18,2% студентів 2-3 курсів). Після цієї події підвищилася самооцінка готовності до самостійної роботи в ролі викладача у 81,4% студентів. Під впливом педагогічної практики продовжує коригуватися ставлення до педагогічної професії, яке є суперечливим і залежить від конкретних переживань результатів педагогічних дій студента.

Отримані дані дозволили визначити провідну роль організаційно-методичних умов формування професійної готовності майбутніх фахівців реалізації завдань даної форми навчання. Під педагогічними умовами ми розуміємо обставини, що забезпечують ефективне формування готовності студентів до застосування набутих знань у процесі навчання на практиці у майбутній діяльності. Такими є: сприяння позитивній мотивації студентів до майбутньої професійної діяльності; усвідомлення значущості професійних умінь для застосування їх у процесі професійної діяльності; орієнтування майбутніх фахівців на прийняття виробничих рішень у майбутній професійній діяльності; ґрунтовна практична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури на принципах міжпредметності, інтегративності, системності. В умовах постійної педагогічної взаємодії з учнями, педагогічним колективом школи майбутні фахівці мали нагоду для вивчення, аналізу й рефлексії досвіду педагогічної діяльності у фізкультурно-оздоровчій роботі загальноосвітнього навчального закладу, осмислення потреби в професійному самовдосконаленні й розвитку власних творчих ресурсів.

На наше переконання, самовдосконалення майбутніх педагогів базується на наявній визначеній мотивації до професійного зростання, що має бути сформовано в умовах вищого навчального закладу, і, зокрема, під час виробничої практики. Тому сучасна освіта відкриває нові шляхи вдосконалення фахової підготовки майбутніх учителів через педагогічну практику.

Висновки. Основний ланцюг, що поєднує всю систему професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є педагогічна практика. Педагогічна практика студентів є провідним, домінуючим засобом їх підготовки до професійної діяльності та одним із основних засобів формування професійної компетентності майбутніх вчителів з фізичної культури. **Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** Логічним підсумком аналізу результатів дослідження став пошук шляхів подолання вищезначених проблем практичної підготовки студентів. Порушена проблема зумовила пошуки ефективних підходів до вдосконалення процесу виробничої практики майбутніх фахівців та орієнтацію на кінцевий результат підготовки висококваліфікованих спеціалістів.

Література

1. Антоненко О. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі / О.В. Антоненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №10. – С.79-81.
2. Вознюк Т.В. Виробнича (позашкільна) практика студентів інститутів та факультетів фізичного виховання і спорту / Т.В. Вознюк – Вінниця: Планер, 2010. – 156 с.
3. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006 р. – 192 с.
4. Дідик Т.М. Теоретичні основи формування дидактичних умінь в процесі педагогічної практики у студентів інституту фізичного виховання і спорту / Т.М. Дідик // 36. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вип. 8. Том 1. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – С. 129-134.
5. Дурай-Новакова К.М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / К.М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 32 с.
6. Дяченко А.А. Готовність студентів факультету фізичного виховання і спорту до педагогічної діяльності / А.Дяченко, В.Костюкевич // 36. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі».

– Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 2(22), Т.4. – С.64-67.

7. Лобачев В. В. Педагогические условия формирования готовности будущих педагогов физической культуры к профессиональной деятельности : дис. канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 / В. В. Лобачев. – Воронеж, 2007. – 193 с.

8. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка. Навч. посібник. 3-є видання, доповнене. /Н.Є.Мойсеюк. – К., 2001. – 608 с.

9. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов по спец № 2114 «Физ. воспитание» / О. В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.

10. Учебная практика как один из важнейших компонентов общей системы профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]/ Ионов А.А.// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №1 – Режим доступа.: <http://www.kamgifik.ru/magazin>

References

1. Antonenko O. (2006) Formuvannya hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannya do roboty v suchasni zahalnoosvitnii shkoli /O.V.Antonenko //Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 2006. №10. S.79-81.

2. Vozniuk T.V. (2010) Vyrobnycha (pozashkilna) praktyka studentiv instytutiv ta fakultetiv fizychnoho vykhovannya i sportu / T.V. Vozniuk Vinnytsia: Planer, 2010. 156 s.

3. Vorobiov M.I. (2006) Praktyka v systemi fizkulturnoi osvity / M.I. Vorobiov, T.Iu. Krutsevych. K.: Olimpiiska literatura, 2006 r. 192 s.

4. Didyk T.M. (2009) Teoretychni osnovy formuvannya dydaktychnykh umin v protsesi pedahohichnoi praktyky u studentiv instytutu fizychnoho vykhovannya i sportu / T.M. Didyk // Zb. nauk. prats «Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii». Vyp. 8. Tom 1. Vinnytsia: VDP, 2009. S. 129-134.

5. Durai-Novakova K.M. (1983) Formyrovanye professyonalnoi hotovnosti studentov k pedahohycheskoi deiatelnosti: avtoref. dyss....d-ra ped.nauk /K.M.Durai-Novakova. M., 1983. 32 s.

6. Diachenko A.A.(2017) Hotovnist studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannya i sportu do pedahohichnoi diialnosti / A.Diachenko, V.Kostiukevych //Zb. naukovykh prats KhKhI Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii «Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviti». Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2017. Vyp. 2(22), T.4. S.64-67.

7. Lobachev V. V. (2007) Pedahohycheskye uslovyia formyrovanyia hotovnosti budushchykh pedahohov fizycheskoi kultury k professyonalnoi deiatelnosti : dys. ...kand. ped. nauk: 13.00.01, 13.00.08 / V. V. Lobachev. Voronezh, 2007.193 s.

8. Moiseiuk N.I.(2001) Pedagogika. Navch. posibnyk. 3-ye vydannia, dopovnene. /N.Ie.Moiseiuk. K., 2001. 608 s.

9. Petunyn O. V. (1980) Formyrovanye professyonalnoho masterstva uchytelia fyzkultury : ucheb. posob. dlia stud. ped. yn-tov po spets № 2114 «Fyz. vospytanye» / O. V. Petunyn. M. : Prosveshchenye, 1980. 112 s.

10. Uchebnaia praktyka kak odyn yz vazhneishykh komponentov obshchei systemy professyonalnoi podgotovky budushchykh spetsyalystov fizycheskoi kultury y sporta. (2009) [Elektronnyi resurs]/ Yonov A.A.// Pedahohyko-psykholohycheskye y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoi kultury y sporta. 2009. №1 Rezhym dostupa.: <http://www.kamgifik.ru/magazin>

Семенів Б.С.,

кандидат педагогічних наук, доцент

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Якимішин І.Д., Ковбан О.Л., Стахів М.М.,

старший викладач

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій імені С.З.Гжицького

Матіішин І.В.

кандидат психологічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка

ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ РІЗНОЇ МОДАЛЬНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ

Аналіз теорії та практики фізичного виховання та профільної фізичної підготовки у закладах вищої освіти України показує, що засоби фізичної культури і спорту розглядаються з точки зору підвищення індивідуального рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання.

Аеробна гімнастика включає в себе комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різною величиною фізичного навантаження та швидкістю виконання рухів. При виконанні комплексів гімнастичних вправ та тренувальних режимів, створюється піднесений психоемоційний стан людини завдяки присутності музичного супроводу на занятті. Це дозволяє пришвидшити процеси метаболізму, засвоєння кисню в організмі, активізувати роботу центральної нервової системи. Все це сприяє ефективному відновленню психофізіологічних ресурсів організму, швидкій утилізації психологічної втоми, підвищенню загальної та професійної працездатності людини. Раціонально організовані заняття з елементами профільної фізичної підготовки студентів здатні забезпечити не лише високий рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а й суттєво вплинути на розвиток та вдосконалення їхньої психофізіологічної природи, від рівня розвитку якої залежить готовність до виконання професійних обов'язків майбутніх лікарів

ветеринарної медицини.

Ключові слова: фізична підготовка, студентки, заняття, педагогічний експеримент, фізичне виховання, гімнастичні комплекси, режими.

Сэмэнив Б.С., Якымышин И.Д., Ковбан А.Л., Стахив М.М., Матишин И.В. Влияние гимнастических комплексов упражнений разной модальности на организм студенток факультета ветеринарной медицины

Анализ теории и практики физического воспитания и профильной физической подготовки в учреждениях высшего образования Украины показывает, что средства физической культуры и спорта рассматриваются с точки зрения повышения индивидуального уровня физической подготовленности и физического развития студентов в процессе физического воспитания.

Аэробная гимнастика включает в себя комплекс дозированных физических упражнений, которые выполняются с различной величиной физической нагрузки и скорости выполнения движений. При выполнении комплексов гимнастических упражнений и тренировочных режимов, создается возвышенное психоэмоциональное состояние человека благодаря присутствию музыкального сопровождения на занятии. Это позволяет ускорить процессы метаболизма, усвоения кислорода в организме, активизировать работу центральной нервной системы. Все это способствует эффективному восстановлению психофизиологических ресурсов организма, быстрой утилизации психологической усталости, повышению общей и профессиональной трудоспособности человека. Рационально организованные занятия с элементами профильной физической подготовки студентов способны обеспечить не только высокий уровень их физического развития и физической подготовленности, но и существенно повлиять на развитие и совершенствование их психофизиологической природы, от уровня развития которой зависит готовность к выполнению профессиональных обязанностей будущих врачей ветеринарной медицины.

Ключевые слова: физическая подготовка, студентки, занятия, педагогический эксперимент, физическое воспитание, гимнастические комплексы, режими.

Semeniv B.S, Yakimishin I.D, Kovban O.L., Stakhiv M.M., Matiishin I.V. Influence of gymnastic complexes of radiates of different modality on the organism of students of the faculty of veterinary medicine Analysis of the theory and practice of physical education and profile physical training in institutions of higher education of Ukraine shows that the means of physical culture and sports are considered in terms of increasing the individual level of physical fitness and physical development of students in the process of physical education.

Aerobic gymnastics includes a set of dosed physical exercises that are performed with varying amounts of physical activity and speed of execution of movements. When performing complexes of gymnastic exercises and training regimes, the elevated psychoemotional state of a person is created due to the presence of musical accompaniment at the lesson. This allows you to accelerate the processes of metabolism, assimilation of oxygen in the body, activate the work of the central nervous system. All this contributes to the effective restoration of the psychophysiological resources of the body, the rapid utilization of psychological fatigue, improving the general and professional ability of a person. Rationally organized classes with the elements of profile physical training of students can provide not only a high level of their physical development and physical preparedness, but also significantly affect the development and improvement of their psychophysiological nature, the level of development of which depends on the readiness for the professional duties of future veterinarians doctors.

Key words: physical training, students, classes, pedagogical experiment, physical education, gymnastics complexes, regimes.

Постановка проблеми. Оптимальним засобом тренування аеробної функції у жінок є ритмічна гімнастика, яка включає в себе широкий спектр рухів з основної і художньої гімнастики, акробатики і різних видів танців. Регулярні заняття ритмічною гімнастикою не тільки підвищують аеробну продуктивність, а й зміцнюють м'язи всього опорно-рухового апарату, формують гарну поставу, виробляють пластичність рухів і грацію. Аеробна гімнастика стає ефективною тоді, коли рухи виконуються досить інтенсивно та вправно, без перерви, протягом 25-60 хв.

Однією із найважливіших постановок для профільної фізичної підготовки є підбір адекватних засобів фізичної культури та спорту, який найкраще вирішує завдання з адаптації студента до майбутньої професійної діяльності з метою забезпечення людині, необхідного міцного здоров'я, високого рівня окремих рухових навичок, найповнішої відповідності її фізичних і психологічних якостей характеру вибраного виду майбутньої професійної діяльності [8, 9].

Науковцями з фізичної культури та спортивної фізіології сформовані завдання профільної фізичної підготовки, одним із яких є покращення психологічної стійкості та психофізіологічного стану до майбутньої професійної діяльності, змісту і характеру праці, а саме: велика моральна та матеріальна відповідальність процесу трудової діяльності в сучасних умовах науково – технічного прогресу, монотонність праці, настання втоми як фізичної так і психологічної та ін. [2, 5, 6].

У результаті систематичних занять аеробною гімнастикою вдосконалюється функція дихальної системи організму людини, зростає сила та міцність дихальних м'язів, також збільшується життєва ємність легень і їх максимальна вентиляція [3, 7].

Таким чином встановлено, що зі збільшенням інтенсивності аеробної рухової активності зростає вплив на аеробну працездатність, але в межах оптимальної інтенсивності та регламентованого дозування фізичного навантаження. Якщо оптимальний режим регламентованого фізичного навантаження перевищується, то припиняється і позитивний вплив тренувального заняття на організм людини [5, 10].

Крім того, заняття аеробною гімнастикою допомагають розвивати самодостатність, впевненість у власних силах,

вміння приймати рішення. А такий момент як професійна діяльність в колективі, пристосування до ситуації, яка швидко змінюється, та вміння опанувати та вдосконалювати нові вміння та навички є необхідною умовою в будь-якій професійній діяльності [8].

Перевага цієї форми масових занять полягає в нерегламентованому підборі рухів і високій груповій емоційності. В результаті, у жінок формується мотивація до систематичних занять. Разом з тим, груповий характер цих занять не дозволяє дозувати індивідуальне навантаження. Цей недолік подоланий у новій формі ритмічної гімнастики – степ-гімнастиці, пов'язаній з виконанням крокових рухів на підвищену опору з музичним супроводом [12]. Отож розробка комплексних соціально-біологічних характеристик, професіограм праці і спортивної діяльності – найкоротший шлях до вирішення завдань профільної фізичної підготовки. Грунтуючись лише на результатах фізіолога – гігієнічного аналізу трудових процесів і фізичних вправ та їх взаємодії, можна достовірно прогнозувати вплив конкретних видів фізичних вправ на конкретну професійну діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми. У сучасних науково-методичних розробках з фізичного виховання для закладів вищої освіти України, розроблених різними авторами, підкреслюється необхідність включення до них і навчання вправам схожих за своєю структурою та м'язовими напруженнями до професійних. Тобто процес фізичного виховання студентської молоді повинен мати профілюючий характер. [1, 2]

Науковцями з фізичного виховання (Ж.Г. Дьоміна В.А. Романенко, Р.Т. Раєвський, С.І. Присяжнюк, Б.С. Семенів, Г.Г. Лапшина) розроблені та обґрунтовані основні характеристики різних груп професійної діяльності та вимоги до психофізичних якостей робітників, які забезпечують ефективну професійну діяльність разом із основними завданнями робочих програм з профільної фізичної підготовки для підготовки професій: операторів, машиністів, водіїв, монтажників-наладчиків, станочників, текстильників, конвеєрників, професій із підвищеною точністю робочих рухів, будівельників, працівників вугледобувної та гірничорудної промисловості, целюлозно-паперового виробництва, металургії, водного транспорту, технологів харчової промисловості. Романенко В.А., Раєвський Р.Т., встановили, що у студентів експериментальних груп, котрі займалися за спеціально розробленою програмою, до кінця експерименту спостерігалось значне зменшення перерв та пауз під час виконання виробничих операцій, ніж у студентів контрольних груп, які займаються фізичним вихованням за традиційною методикою. Залікові вимоги з виробничої діяльності з кращою оцінкою якості виконувались студентами експериментальних груп, у експериментальних групах менше випадків виробничого травматизму чим у контрольних. Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізіологічних здібностей є пріоритетним напрямком у системі фізичного виховання. Така увага обумовлена тим, що фізична підготовка є однією з форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності [2, 3, 6, 10].

Криворучко П.П. та Хміляр О.Ф., вважають, що найвагоміший є вплив засобів фізичної підготовки на розвиток якостей вольової сфери особового складу військовослужбовців, підвищення емоційної та психологічної стійкості [6].

Науковці з фізичного виховання Гусак О.Д., Романчук С.В. доводять про тісний зв'язок вольових якостей з емоціями, що водночас із вихованням вольових якостей відбувається підвищення здатності воїнів керувати своїми емоціями та протистояти їм [6]. Шандригось В.І. доводить роль та місце застосування засобів оздоровчої аеробіки в процесі підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. Психофізіологічні механізми координації та побудови рухів відіграють надзвичайно важливу роль у професійному навчанні студентів. Ефективність застосування засобів атлетичної гімнастики для розвитку силових якостей на заняттях з фізичного виховання студентів доводять науковці з фізичного виховання та спорту Мозолюк О.В. та Шандригось В.І.

Як стверджує Ж.Г. Дьоміна спеціально підібрані засоби фізичної культури і спорту для майбутніх викладачів музики позитивно впливають на розвиток уяви, допомагають відтворювати образи рухових дій та полегшує їх засвоєння. Сприйняття руху відображає у свідомості образи фізичних вправ та окремих положень частин тіла та їх зміни в часі й просторі. Синтез зорових, рухових, вестибулярних, слухових і тактильних відчуттів дозволяє студентів визначити форму, амплітуду, напрям, тривалість, прискорення й характер рухів. Науковцями з фізичного виховання Бабич А.М., Голубева О.Т., Приставський Т.Г., встановлено, що у студентів експериментальних груп, котрі займалися за спеціально розробленою програмою, до кінця експерименту спостерігалось значне зменшення перерв та пауз під час виконання виробничих операцій під час проходження виробничої практики, ніж у студентів контрольних груп, які займаються фізичним вихованням за традиційною методикою [4, 7]. В результаті аналізу науково-методичної та нормативно-правової літератури з окресленого питання, можна зробити певний висновок, що питання вивчення реакції організму студенток факультетів ветеринарної медицини на фізичні навантаження різної модальності, на сьогоднішній день недостатньо вивчений та потребує особливої уваги науковців.

Мета дослідження. Встановити експериментальним шляхом, оптимальний тренувальний режим гімнастичних комплексів фізичних вправ для майбутніх фахівців ветеринарної медицини.

Постановка завдань дослідження.

1. Визначити тренувальні комплекси гімнастичних вправ для зняття психоемоційного навантаження в результаті професійної діяльності студенток
2. Визначити тренувальні комплекси гімнастичних вправ котрі підвищують спеціальну працездатність та готовність студенток факультету ветеринарної медицини до навчального процесу, покращують психофізіологічні показники організму.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Медико - біологічні методи дослідження.
3. Методика визначення психологічного статусу студентів.
4. Педагогічні методи дослідження.

5. Математична обробка результатів дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького. У дослідженні брали участь 40 студенток факультету ветеринарної медицини, які були розділені на чотири групи по 10 чоловік, а також викладачі кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького та доцент кафедри фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені І.Франка.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. З метою вивчення впливу різних комплексів гімнастичних навантажень на організм студенток факультету ветеринарної медицини, були сформовані чотири групи студентів з приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості та професійною працездатністю, в кожній групі по 10 осіб. Студенти першої групи займалися два рази в тиждень за програмою з розвитку силових якостей, в тренувальних режимах другої групи домінували гімнастичні комплекси вправи з розвитку координації та гнучкості, третьої групи – силової витривалості, четвертої групи – комплексів гімнастичних вправ з елементами профільної фізичної підготовки. До та після чотиримісячного педагогічного експерименту у студенток всіх груп реєструвались показники професійної працездатності, емоційний стан за тестом САН, психофізіологічні показники (ЧСС, АТ, ЖЄЛ, зорово-моторна реакція), показники фізичної підготовленості: ІГСТ в трьоххвилинній модифікації, силової витривалості (згинання тулуба, згинання розгинання рук в упорі лежачи), результат стрибка в до довжину з місця.

Таблиця 1

Психофізіологічні показники студенток факультету ветеринарної медицини після тренувального заняття з розвитку динамічної сили

Показники	Вихідні дані	Після занять
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	83±1,2	142 ± 2,5
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	97±1,6	125±2,7
АТ діастолічний (мм. рт. ст..)	60,5±1,8	49,7±2,43
Життєва ємність легень (л.)	2,56±0,09	2,90±0,07
стрибок в довжину з місця (см.)	172,5±2,1	187,7±3,2
згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек. (од.)	11,5±2,3	17,4±1,7
Статична сила м'язів спини (кг.)	72,5±1,47	77,8±1,21
Зорово-моторна реакція, (мс.)	184,3±3,06	170,6±4,09
Самопочуття, (од.)	5,1±0,25	5,5±0,28
Активність, (од.)	3,8±0,26	3,2±0,23
Настрій, (од.)	4,1±0,18	5,4±0,11
Професійна працездатність (од.)	61,8±3,2	93,0±11,4

Короткотермінові фізичні навантаження (до 10-15 с.) максимальної потужності силового характеру сприяють активізації різних структур роботи ЦНС, в результаті чого студентки швидше реагують на світлові сигнали. Активізація центрів кори головного мозку сприяє збільшенню темпів руху та збільшенню сили м'язів спини. При майже не змінному самопочутті та активності настроїв студенток значно покращився. Спеціальна працездатність покращилась на 48,5 %.

Таблиця 2

Функціональний стан студенток факультету ветеринарної медицини після занять з розвитку силової витривалості

Показники	Вихідні дані	Після занять
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	80,2±1,5	162 ± 2,7
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	101,0±2,5	119±2,75
АТ діастолічний (мм. рт. ст..)	60,2±1,6	52,7±3,43
Життєва ємність легень (л.)	2,51±0,07	3,20±0,07
Витривалість м'язів спини,(с.)	52,1±3,2	38,5±3,1
згинання тулуба в положення сидячи(од.)	32,2±,3,1	43,4±2,3
згинання розгинання рук в упорі лежачи(од.)	12,3±1,5	18,3±1,7
Професійна працездатність (од.)	62,0±2,3	54,0±6,4
Зорово-моторна реакція,(мс.)	170,2±3,12	157,0±2,47
Самопочуття, (од.)	4,1±0,23	4,5±0,45
Активність, (од.)	3,9±0,32	3,3±0,21
Настрій, (од.)	3,6±0,10	4,3±0,12

Після закінчення заняття з розвитку силової витривалості студенток спостерігається зниження потенціалу кардіогемодинаміки за рахунок домінування симпатичної регуляції нервової системи. Суттєво знижується здатність студенток до підтримки зусилля, приблизно 45 % максимальної сили спини.

Таблиця 3

Функціональний стан студенток факультету ветеринарної медицини після занять з розвитку координації та гнучкості

Показники	Вихідні дані	Після занять
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	78,2±1,5	98,7 ± 2,7
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	105,8±2,5	109,5±2,35

АТ діастолічний (мм. рт. ст.)	58,2±1,6	51,5±3,42
Життєва ємність легень (л.)	2,48±0,08	2,51±0,09
Витривалість м'язів спини,(с.)	62,1±3,2	72,5±3,1
Зорово-моторна реакція,(мс.)	173,2±3,12	155,0±2,47
Професійна працездатність (од.)	64,0±2,3	74,0±6,4
Самопочуття, (од.)	4,2±0,21	5,1±0,12
Активність, (од.)	3,5±0,35	4,7±0,25
Настрій, (од.)	4,2±0,21	5,5±0,35

Тренувальні режими фізичної підготовки з розвитку гнучкості та координації, приводять до активації різних ділянок кори головного мозку, що виражається в скороченні (приблизно 15 %) часу зорово-моторної реакції, збільшується (приблизно на 14,5 %) спеціальна працездатність.

Таблиця 4

Функціональний стан студенток факультету ветеринарної медицини після гімнастичного комплексу вправ з елементами профільної фізичної підготовки

Показники	Вихідні дані	Після занять
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	76,2±1,5	148,7 ± 2,7
АТ систолічний (мм. рт. ст.)	105,8±2,5	121,5±2,35
АТ діастолічний (мм. рт. ст.)	57,7±1,8	71,5±3,42
Життєва ємність легень (л.)	2,46±0,06	2,59±0,09
згинання тулуба в положення сидячи(од.)	31,7±3,5	47,5±2,5
згинання розгинання рук в упорі лежачи(од.)	11,8±1,6	19,5±2,5
стрибок в довжину з місця (см.)	171,5±2,5	189,7±2,1
Витривалість м'язів спини,(с.)	67,5±6,1	42,7±5,47
Професійна працездатність (од.)	62,6±2,1	102,1±18,3
Зорово-моторна реакція,(мс.)	173,0±3,52	154,8±3,95
Самопочуття, (од.)	4,4±0,21	5,5±0,12
Активність, (од.)	3,8±0,35	4,5±0,25
Настрій, (од.)	4,1±0,21	5,6±0,35

У студенток під впливом тренувального заняття з елементами профільної фізичної підготовки знижується потенціал кардіодинаміки та здатність до утримання пози, а з іншої сторони в результаті активізації коркових структур головного мозку збільшується швидкість переробки інформації.

Висновки:

1. Тренувальний ефект занять з фізичного виховання різних за модальним характером та змістом навантаження, має не однакові зміни функціонального стану серцево-судинної та м'язової систем організму, механізмів психодинаміки та емоційного стану студенток факультету ветеринарної медицини.
2. Заняття котрі підвищують спеціальну працездатність та готовність студенток до навчального процесу, покращують психофізіологічні показники організму – це тренувальні режими з розвитку силових якостей та комплекси виробничої гімнастики з елементами профільної фізичної підготовки.
3. Зміни функціонального стану студенток під впливом комплексу виробничої гімнастики з елементами профільної фізичної підготовки бажано враховувати при плануванні навчального робочого дня.

Перспективи подальших досліджень: визначення основних засобів фізичної культури та спорту для забезпечення довготривалого ефекту підвищення професійної працездатності майбутніх фахівців ветеринарної медицини в процесі фізичного виховання.

Література

1. Дьоміна Ж.Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02 / Жанна Геннадіївна Дьоміна. // - К., 2010. - 242 с.
2. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л. П. Пилипей. // – Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посібник / С.І. Присяжнюк. - К.: Центр учебной литературы, 2008. - 504 с.
4. Приставський Т.Г. Самостійні заняття студентів фізичною культурою у ВНЗ : навч. посіб / Т.Г. Приставський, О.Л.Ковбан, А.М.Бабич, С.П.Незгода. // - Львів, 2018. — 120 с.
5. Романенко В. А. Психофизиологический статус студенток / В.А. Романенко.// – Донецк: ДНУ, 2013. – 192 с.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних сил України: Монографія / С.В. Романчук. // - Львів: АСВ, 2012. – 367 с.
7. Семенів Б. С. Теоретико-методичні рекомендації з профільної фізичної підготовки студентів харчових технологій : навч. посібн. / Б.С. Семенів, А.М. Бабич, І.Д.Якимішин, О.Т.Голубева. // - Львів, 2018. - 72 с.
8. Семенів Б. С. Професійно-орієнтована фізична підготовка студентів : навч.-метод. посібн. / Б. С. Семенів, Г. Г. Лапшина. // - Львів, 2012. - 144 с.

9. Семенів Б. С. Профільююча фізична підготовка студентів: навч. посібн. / Б.С. Семенів, І. Д. Якимішин, М. М. Стахів. // – Львів, 2016. – 138 с.
10. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, Ф. В. Панченко. // - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
11. Шандригось В. І., Застосування атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентів / В. І. Шандригось, О.В. Мозолюк // Хмельницький: ХНУ, 2012. – С. 156-158.
12. Шандригось В. І. Місце оздоровчої аеробіки у підготовці майбутнього фахівця з фізичної реабілітації / В. І. Шандригось Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка //, 2016. – С. 144-147.
13. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K.D. Munoz. // – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
14. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.

References

1. Domina, Zh.H., (2010). «Metodyka navchannia vprav koordynatsiinoi spriamovanosti maibutnikh uchyteliv muzyky u protsesi fizychno vykhovannia»: dys. kand. ped. nauk: 13.00.02 - K.,
2. Pylypei, L. P. (2009). «Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv», monohrafiia. Sumy: DVNZ «UABS NBU».
3. Prysiazhniuk, S. I. (2008). «Fizyчне vykhovannia»: navch. posibnyk - K.: Tsentr uchebnoi lyteratury.
4. Prystavskiy, T.H., Kovban, O.L., Babych, A.M., and Nezghoda, S.P., (2018). «Samostiini zaniattia studentiv fizychnoiu kulturoiu u VNZ»: navch. Posib. Lviv: LNUVMtaBT imeni C.Z.Hzhytskoho.
5. Romanenko, V. A. (2013). «Psykhofyziolohycheskyi status studentok» Donetsk: DNU.
6. Romanchuk, S. V. (2012). «Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv sukhopotnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy» Monohrafiia. Lviv: ASV.
7. Semeniv, B. S., Babych, A.M., Iakymyshyn, I.D., and Holubeva O.T., (2018). «Teoretyko-metodychni rekomendatsii z profilnoi fizychnoi pidhotovky studentiv kharchovykh tekhnolohii»: navch. posibn. Lviv: LNUVMtaBT imeni C.Z.Hzhytskoho.
8. Semeniv, B. S., and Lapshyna, H. H., (2012). «Profesiino-orientovana fizychna pidhotovka studentiv»: navch. posibn. Lviv: LNUVM ta BT imeni C.Z.Hzhytskoho.
9. Semeniv, B. S., Yakymyshyn, I. D., and Stakhiv, M. M., (2016) «Profiliuiucha fizychna pidhotovka studentiv»: navch. posibn. Lviv: LNUVM ta BT imeni C.Z.Hzhytskoho.
10. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V.Y., and Panchenko, F. V., (2007). «Fizyчне vykhovannia»: navchalnyi posibnyk - K.: Tsentr uchbovoi literatury.
11. Shandryhos, V. I., and Mozoliuk, O.V., (2012). «Zastosuvannia atletychnoi himnastyky u fizychnomu vykhovanni studentiv» Khmelnytskyi: KhNU, S. 156-158.
12. Shandryhos, V. I., (2016). «Mistse ozdorovchoi aerbiky u pidhotovtsi maibutnoho fakhivtsia z fizychnoi reabilitatsii» Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, S. 144-147.

Стешиц А.В.

Український гуманітарний інститут, м. Буча

Арефьев В.Г.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПРОБЛЕМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

У статті розглянуто проблему диференціації на різних рівнях управління навчальним процесом (державному, обласному, навчального закладу, внутрігруповому, індивідуальному). Розкрито зміст понять «диференціація» і «диференційований підхід». Розглянуто зміст освіти на профільному й рівневому рівнях диференціації. Проаналізовано психолого-педагогічні основи диференціації навчання та узагальнено дані спеціальної літератури щодо диференційованого навчання як способу розв'язання завдань розвитку сучасної освіти. Практичне значення розглянутої проблеми полягає у розробці і впровадженні диференційованих педагогічних технологій в систему освітніх закладів з метою поліпшення розумового та фізичного стану тих, хто займається.

Ключові слова: диференційований підхід, навчальні заклади.

Стешиц А.В., Арефьев В.Г. Проблема дифференциации в педагогической теории и практике. В статье рассмотрена проблема дифференциации на различных уровнях управления учебным процессом (государственном, областном, учебного заведения, внутригрупповом, индивидуальном). Раскрыто содержание понятий «дифференциация» и «дифференцированный подход». Рассмотрено содержание образования на профильном и уровневом уровнях дифференциации. Проанализированы психолого-педагогические основы дифференциации обучения и обобщены данные специальной литературы по дифференцированному обучению как способа решения задач развития современного образования. Практическое значение рассматриваемой проблемы заключается в разработке и внедрении дифференцированных педагогических технологий в систему образовательных учреждений с целью улучшения умственного и физического состояния занимающихся.

Ключевые слова: дифференцированный подход, учебные заведения.

Steshyts A. V., Arefiev V. G. Problem of differentiation in pedagogical theory and practice. The paper deals with the problem of differentiation at different levels of management of educational process (the state, regional, educational institution, intragroup, and individual ones). The content of the concepts of "differentiation" and "differentiated approach" was determined. The content of education were discussed at the levels of profile and level differentiation. The psychological and pedagogical fundamentals of differentiation of education were analyzed and the data of specialized publications on differentiated education as a way to address the problems of development of modern education are generalized. The practical value of the discussed problem is the development and implementation of differentiated pedagogical technologies in the system of educational institutions with the aim to improve the mental and physical state of students.

Keywords: differentiated approach, educational institutions.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. В умовах демократизації суспільства, розбудови незалежної держави, відродження духовності, національної культури необхідним є розвиток інноваційних процесів у системі освіти. З огляду на це актуальною є проблема дослідження сучасного дидактичного процесу, зокрема, в межах диференційованого навчання.

Мету диференційованого навчання необхідно розглядати з різних позицій. Із соціальної позиції це – цілеспрямований вплив на формування творчого, інтелектуального, професійного потенціалу суспільства. З дидактичної – вирішення проблем сучасної школи шляхом створення нової методичної системи, що ґрунтується на принципово новій мотиваційній основі. З психолого-педагогічної позиції – це індивідуалізація навчання, яка базується на створенні оптимальних умов для виявлення задатків, розвитку інтересів і здібностей кожного, хто навчається.

Ряд авторів розглядають диференційований підхід як своєрідний профілактичний засіб, що запобігає відставанню в навчанні [5]. В цих роботах пропонується враховувати фактор або комплекс факторів, які визначають успішність (проблеми в знаннях, негативне ставлення до навчання, дефекти мислення і в навичках навчальної роботи, знижена працездатність тощо).

Розглядаючи диференційований підхід як засіб підвищення ефективності навчально-виховного процесу, деякі автори виділяють різні аспекти цієї проблеми. В одних роботах диференційований підхід розглядається як основний засіб оптимізації навчального процесу [1]. На виховні можливості диференційованого навчання вказують інші вчені [2]. Зокрема, досліджено, що за допомогою такого навчання можна формувати адекватну самооцінку, інтерес до професії, моральні взаємостосунки.

При диференційованій організації навчальної діяльності, з одного боку, враховується рівень розумового розвитку, психологічні особливості учнів, абстрактно-логічний тип мислення, з іншого – індивідуальні запити особи, її можливості та інтереси в конкретній навчальній діяльності.

Мета дослідження – аналітичний огляд питань диференційованого навчання як способу розв'язання завдань сучасної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. В літературі під диференціацією розуміють [4] таку систему навчання, за якої кожен, хто навчається, оволодіваючи деяким мінімумом освітньої підготовки, що є загальнозначущою й такою, що забезпечує можливість адаптації в мінливих життєвих умовах, одержує право й гарантовану можливість приділяти увагу переважно тим напрямкам, які найбільшою мірою відповідають його схильностям.

Зупинимось на надзвичайно спірному питанні термінології. В сучасній педагогічній літературі стосовно поняття «диференціація» поширення одержали терміни: «диференційоване навчання», «диференційований підхід», «рівнева диференціація», «профільна диференціація», «індивідуалізація навчання», «індивідуальний підхід».

Незважаючи на наявність порівняно великої кількості літератури з проблем диференціації та індивідуалізації навчання, багаторічного досвіду дослідницької та практичної роботи з цих проблем, єдності й виразності немає навіть у тлумаченні цих термінів. У «Педагогічній енциклопедії» поняття «диференційоване навчання» й «індивідуалізація навчання» розрізняються.

Розглянувши поняття «диференціація навчання», не можна не торкнутися наступного поняття – «диференційований підхід». У педагогічній літературі часто-густо міркування про диференційований підхід асоціюється з диференціацією навчання.

На основі вивчення й аналізу педагогічної літератури, присвяченій диференціації в освітній системі, можна систематизувати зміст даних понять. Коли йдеться про диференційоване навчання, то мають на увазі комплекс організаційно-управлінських, соціально-економічних, правових аспектів навчання, які створюють статус навчального закладу. Наприклад, зміст і організація навчально-виховного процесу визначають відмінності профільного й поглибленого вивчення предметів, наповненість груп, терміни навчання, навантаження й оплати викладачів і т.д.

А якщо йдеться про диференційований підхід, то мають на увазі технологію індивідуального підходу до тих, хто навчається, з метою визначення рівня їхніх здібностей і можливостей, їх профільної орієнтації, максимального розвитку кожного індивіду на всіх етапах навчання. Якщо диференціацію розглядати як систему, то диференційований підхід не можливий без диференційованого навчання, тобто від організації навчально-виховного процесу в усіх його ланках безпосередньо залежить результативність технології індивідуального підходу до тих, хто навчається.

Індивідуальний підхід до тих, хто навчається, передбачає часткову тимчасову зміну найближчих завдань і окремих сторін змісту навчально-виховної роботи, постійне варіювання її методів і організаційних форм з урахуванням загального й особливого в кожному учневі для забезпечення всебічного його розвитку.

Рівнева диференціація виражається в тому, що, навчаючись в одній групі, за одними й тими самими програмою й підручником, кожен може засвоювати матеріал на різних рівнях. Визначальним при цьому є рівень обов'язкової підготовки. Його досягнення свідчить про виконання мінімально необхідних вимог до засвоєння змісту. На цій основі формуються більш високі рівні оволодіння матеріалом.

Профільна диференціація передбачає навчання різних груп за програмами, що відрізняються глибиною викладу матеріалу, обсягом відомостей і навіть номенклатурою питань, що вивчаються, а також професійно орієнтованим змістом навчання. Різновидом профільного навчання є поглиблене вивчення окремих предметів, яке вирізняє досить просунутий рівень підготовки з цих предметів, що дозволяє домогтися високих результатів. Профільне навчання є більш демократичною й широкою формою фурації сучасної школи.

Диференціація навчання – один із способів розв'язання завдань розвитку сучасної школи

Розглядані психолого-педагогічні, дидактичні й методичні дослідження спрямовані на **створення індивідуально-орієнтованих моделей навчання**, що передбачають оптимальний розвиток індивідуальних особливостей і розвиток розумових здібностей. Так, у роботах **І. С. Якиманської** [6] обґрунтовується необхідність «індивідуально-орієнтованого навчання». При цьому як основне наводиться положення, що кожен є носієм особистого (суб'єктного) досвіду. Змістом суб'єктного досвіду, за Якиманською, виступають, по-перше, предмети, уявлення й поняття; по-друге, розумові й практичні дії; по-третє, емоційні коди, в тому числі особистісні смисли, установки, стереотипи. І якщо традиційне навчання прагне «загальмувати» суб'єктний досвід як недосконалий, несуттєвий, то зараз повинен бути створений «... новий тип навчального закладу, в якому росте й розвивається людина як носій суб'єктного досвіду». Автор відзначає важливість формування «механізму саморозвитку й самореалізації особистості, створення умов для перетворення учня (студента) з об'єкта в суб'єкт навчання».

Тож **основний вектор перебудови освіти** – і відповідно до об'єктивних вимог суспільства, і відповідно до логіки еволюції школи як соціального інституту – **пов'язаний з орієнтацією на розвиток індивідуальних ресурсів. Кожна людина повинна мати гарантії того, що вона займе гідне, з погляду своїх особистісних прав, місце в процесі сучасної освіти.**

Психолого-педагогічні основи диференціації навчання

Зацікавленість суспільства у створенні оптимальних умов для виявлення задатків і оптимального розвитку здібностей особистості приводить до необхідності диференціації навчання. Необхідність диференціації навчання впливає також із **завдання суспільства задовольнити потреби й інтереси людини**. Підготовка учнів до продовження освіти у вищих навчальних закладах вимагає профільної диференціації, особливо на останньому етапі навчання в середній школі.

До організації профільної диференціації на даному етапі розвитку нашого суспільства спонукають:

– прагнення суспільства до найбільш раціонального використання потенційних можливостей кожного свого члена, що пов'язане з виявленням і оптимальним розвитком задатків і здібностей;

– турбота суспільства про всебічний розвиток особистості й максимальне задоволення її інтересів;

– вимога держави до підвищення рівня спеціальної підготовленості фахівців різних сфер економіки.

З викладеного вище випливають наступні **педагогічні основи диференціації**:

– оптимальний розвиток здібностей особистості з метою формування інтелектуального і фізичного потенціалу суспільства;

– організація педагогічного процесу, заснована на більш повному урахуванні психічних можливостей, обдарувань, талантів учнів (студентів) з метою розвинування їхньої обдарованості;

– профілізація змісту освіти і способів її здобування, що підвищує інтерес учнів (студентів) до знань і визначає оптимальний режим самостійної праці в отриманні знань і професійних рухових умінь та навичок;

– подолання перевантаження тих, хто навчається, навчальним матеріалом шляхом створення інтегрованих курсів, блокового вивчення розділів, курсів, предметів; оптимального занурення у зміст предмету тощо;

– створення профільних навчальних груп відповідно до індивідуальних морфофункціональних можливостей, здібностей, професійних інтересів тих, хто навчається, що сприятиме раціональній побудові навчального процесу.

Профільна й рівнева диференціація

Профільна диференціація змісту освіти з предметних галузей одержала широке розповсюдження в освітній практиці й відображається в спеціальній структурі освіти у вигляді профільованих шкіл і груп (спортивних). Профільна диференціація змісту освіти спрямована на підготовку особистості до продовження освіти у вибраній спеціалізації майбутньої професійної діяльності.

В результаті досліджень з проблеми взаємозв'язку навчання й розвитку в педагогічній практиці одержує визнання розвивальне навчання. Ще Л. С. Вигодський, спираючись на генетичний закон розвитку вищих психічних функцій людини, обґрунтував можливість і доцільність навчання, орієнтованого на розвиток учня. Він писав, що педагогіка повинна орієнтуватися не на вчорашній день, а на завтрашній день розвитку особистості. Він виділяв дві умови розвитку особистості: 1) сферу (рівень) актуального розвитку – якості, що вже сформувалися, й те, що вона може робити самостійно; 2) зону найближчого розвитку – ті види діяльності, які особа наразі не в змозі самостійно виконати, але з якими може впоратися за допомогою педагога. Інакше: зона найближчого розвитку – більша або менша можливість перейти від того, що особа вміє робити самостійно, до того, що вона може, уміє робити у співробітництві. Для розвитку надзвичайно ефективно постійно долати межу між сферою актуального розвитку й зоною найближчого розвитку (тобто, вчитися має бути трохи важко, але посилено) [3].

Рівнева диференціація змісту освіти спрямована на реалізацію індивідуального підходу до особистості, яких

можна умовно об'єднати в окремі групи. Ці групи в процесі навчання можуть бути сформовані на різних підставах: за здібностями, інтересами, рівнем технічної підготовленості тощо. Рівнева диференціація змісту освіти пропонує враховувати як загальні, так і спеціальні здібності тих, хто навчається. Загальні необхідно враховувати, тому що вони відповідають вимогам не одної, а багатьох видів діяльності. Врахування спеціальних здібностей за рівневої диференціації навчання пов'язана з тим, що вони відповідають більш вузькому колу вимог навчальної діяльності, вибраної тими, хто навчається.

В даний час здійснюється диференціація змісту освіти на всіх щаблях освіти. Розробляються загальні підходи до розв'язання цієї проблеми, створюються методики, навчальні програми, спрямовані на індивідуалізацію навчання, з урахуванням схильностей, інтересів, здібностей тих, хто навчається.

Висновки. Застосування в процесі педагогічної теорії рівневої та профільної диференціації сприятиме ефективному розв'язанню завдань розвитку сучасної освіти. Практичне значення розглянутої проблеми полягає у розробці і впровадженні диференційованих педагогічних технологій в систему освітніх закладів з метою поліпшення розумового та фізичного стану тих, хто навчається.

Література

1. Арефьев В. Г. Практикум учителя физической культуры : метод. посіб. / В. Г. Арефьев, О. В. Андреева, Н. Д. Михайлова. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. – 400 с.
2. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения : Общедагогический аспект. – М. : Педагогика, 1977. – 96 с.
3. Выгодский Л. С. Избранные психологические исследования. М. : Педагогика, 1956. – 95 с.
4. Фурман А. Системна диференціація навчання : концепція, теорія, технологія // Освіта і управління. – 1997. – Том 1. – кн. 2. – С. 37-67.
5. Унт Н. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
6. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М. : Педагогика, 1996. – 96 с.

References

1. Arefiev VG Practicum of the teacher of physical culture: method. manual / V.G. Arefiev, O.V. Andreeva, N.D. Mikhailova. - Kamyanets-Podilsky: PE Buynitsky O. A., 2014. - 400 p.
2. Babansky Yu.K. Optimization of the learning process: The generaladical aspect. - M. : Pedagogics, 1977. - 96 p.
3. Vygodskiy L. S. Selected psychological studies. M. : Pedagogics, 1956. - 95 p.
4. Furman A. System differentiation of teaching: the concept, theory, technology // Education and management. - 1997. - Volume 1. - Kn. 2. - P. 37-67.
5. Unt N. E. Individualization and differentiation of training. - M. : Pedagogics, 1990. - 192 p.
6. Yakimanskaya I. S. Lichnostno-oriented training in modern school. - M.: Pedagogics, 1996. - 96 p.

Царук В. П.

ст. викладач, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються теоретико-методичні основи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів у процесі інноваційної педагогічної діяльності. Розкрито основні підходи трактування «готовності». Окреслені види готовності майбутнього вчителя фізичної культури до інноваційної педагогічної діяльності. Визначені складові готовності до інноваційної педагогічної діяльності. Висвітлюються окремі критерії готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів. Визначено, що педагогічний процес фізкультурної освіти може визначатися як науково керований процес, який ставить за мету досягнення високого рівня професійної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до виконання функцій навчання, виховання і розвитку учнів і пропаганди здорового способу життя в процесі інноваційної педагогічної діяльності.

Ключові слова: *готовність, молодший шкільний вік, здоровий спосіб життя, інноваційна педагогічна діяльність.*

Царук Викторія. Готовность будущих учителей физической культуры к воспитанию здорового образа жизни младших школьников в процессе инновационной педагогической деятельности. *В статье рассматриваются теоретико-методические основы формирования готовности будущих учителей физической культуры к воспитанию здорового образа жизни младших школьников в процессе инновационной педагогической деятельности. Раскрыты основные подходы трактовки «готовность». Указанные виды готовности будущего учителя физической культуры к инновационной педагогической деятельности. Определены составляющие готовности к инновационной педагогической деятельности. Освещаются отдельные критерии готовности будущих учителей физической культуры к воспитанию здорового образа жизни младших школьников. Определено, что педагогический процесс физкультурного образования может определяться как научно управляемый процесс, который ставит целью достижение высокого уровня профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к выполнению функций обучения, воспитания и развития учащихся и пропаганды здорового образа жизни в процессе инновационной педагогической деятельности.*

Ключевые слова: готовность, младший школьный возраст, здоровый образ жизни, инновационная педагогическая деятельность.

Tsaruk V. The readiness of future teachers of physical culture for the upbringing of a healthy lifestyle of junior pupils in the process of innovative teaching activities. The article deals with the theoretical and methodological foundations of forming the readiness of future teachers of physical culture for the upbringing of a healthy lifestyle of junior pupils in the process of innovative pedagogical activity. The basic approaches of treatment "readiness" are revealed. The types of readiness of the future teacher of physical culture for innovative pedagogical activity are outlined. The components of readiness for innovative pedagogical activity are determined. Some criteria for the readiness of future teachers of physical culture for upbringing healthy lifestyles of younger pupils are highlighted. Formation of readiness for future physical education teachers to promote healthy lifestyles is one of the topical problems of the present, as readiness for propaganda implies awareness of the importance and value of health. The readiness of the teacher of physical culture to promote healthy lifestyles is characterized as a holistic sustainable form, which contains a complex of personal and professional qualities and a system of knowledge, skills and skills necessary for professional activities aimed at promoting a healthy lifestyle

Key words: readiness, junior school age, healthy lifestyle, innovative pedagogical activity.

Постановка наукової проблеми. Найсуттєвішою ознакою сучасних освітніх систем початку є «тотальна інноваційність» [2]. Педагогічними працівниками активно апробуються вітчизняні та зарубіжні освітні технології, альтернативні традиційній, створюються авторські школи, розробляються й запроваджуються освітній процес авторські програми, методики, технології тощо.

Аналіз літературних джерел. Аналіз психолого-педагогічних джерел уможливив висновок про те, що досліджувана проблема вимагає розв'язання як на теоретичному, так і на практичному рівнях.

В працях сучасних науковців зустрічаються найрізноманітніші трактування готовності, що обумовлюється як розбіжністю наукових підходів авторів, так і специфікою конкретної професійної діяльності, яка була об'єктом аналізу:

- М. Дьяченко – цілеспрямований вияв особистості, що містить у собі її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові й інтелектуальні якості, знання, навички, уміння, установки, налаштованість на певну поведінку» [4, с. 4];
- С. Кубицький – «спрямованість особистості, яка передбачає потреби, переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові й інтелектуальні якості, знання, уміння й установки на певну поведінку в незвичних умовах» [6, с. 6];
- Н. Левітов – «передстартова активізація психічних функцій» [7, с. 221];
- В. Ширинський – «інтегративна професійна якість» [10, с. 19].

Отже, формування готовності у майбутніх учителів фізичного виховання до пропаганди здорового способу життя одна із актуальних проблем сьогодення, оскільки готовність до пропаганди передбачає усвідомлення важливості й цінності здоров'я, яке дозволить діяти на користь суспільству.

Метою статті є аналіз та узагальнення літературних джерел щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя у молодших школярів у процесі інноваційної педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз визначень поняття «готовність» уможливив висновок про доцільність виокремлення двох основних підходів у трактуванні означеного феномена: функціонального та особистісного [3, 8, 11]. Результатом інноваційної педагогічної діяльності є створення нового (оригінальних прийомів, цілісних педагогічних концепцій), що змінює звичний погляд на явище, перебудовує суспільно-педагогічні відносини. Тобто, педагог в інноваційному педагогічному режимі – це дослідник власної особистості та діяльності тих, кого він навчає і виховує. Результативність інноваційної діяльності педагога залежить не лише від його професійної майстерності, а й від позитивної „Я”-концепції, особистісної готовності розпочати перетворення навчально-виховного процесу [3].

Сучасні дослідники [1, 3, 9] визначають види готовності до інноваційної педагогічної діяльності – ситуативну, творчу й авторську. Допускається, що дані види готовності повинні прогностично попередити інноваційну інертність у педагогічній практиці, а також підготувати педагогів до вирішення різного роду творчих завдань.

Ситуативна готовність передбачає уміння оперативно і доцільно вирішувати нестандартні завдання, що виникають у виховному процесі з ініціативи не педагога, а інших його учасників (дітей, батьків, колег, керівництва). У цих ситуаціях педагог виступає як суб'єкт інновації.

Творча інноваційна готовність є основою педагогічного процесу, який базується на передових ідеях та новітніх технологіях. Можна стверджувати, що всі педагогічні вміння та навички, які формуються під час навчання у виші, обов'язково повинні передбачати творчий рівень їх засвоєння.

Готовність до авторських інновацій, що є виключно індивідуальними, вимагає педагогічного мислення, спрямованого на знаходження, продукування і розробку нових педагогічних технологій. Вона базується на особливостях індивідуальності педагога, здатності до створення нового. Окрім того, Л. Волик [3] визначено такі складові готовності педагогів інноваційної діяльності:

- індивідуальні особливості педагогів-інноваторів – загальний кругозір, педагогічна культура, знання сучасної психолого-педагогічної літератури, креативність, творчий підхід, постійне оновлення змісту діяльності, педагогічних технологій, знання та використання національно-регіональних особливостей в контексті виховної системи, здатність до самоорганізації, прогностичні здібності, уміння передбачати та прогнозувати розвиток інноваційних процесів;

– мотиваційна спрямованість – творчий інтерес до інновацій, сформована потреба у особистісних досягненнях; прагнення до професійного лідерства; очікування позитивної оцінки; створення ситуації успіху для колег позитивне відношення до творчості та творчих людей;

– творчі, аналітичні, організаційні можливості – знання та генерування ідей у полі інноваційної діяльності, володіння панорамою інновацій у закладі, регіоні, здатність долати інерцію в діяльності педагогічного колективу, незалежність суджень на засадах високого професіоналізму, здатність до співпраці з вченими та практиками (створення авторських програм та проектів, володіння методами експериментальної роботи), здатність акумулювати та використовувати досвід творчо працюючих колег.

Формування педагога-професіонала – це багатоетапний процес. Кількісні і якісні характеристики професіоналізму особистості педагога залежать від стадії його професійного ставлення. Коли ми говоримо про кількісні і якісні характеристики професіоналізму майбутнього вчителя фізичної культури ми маємо на увазі про набуття останнім певних професійних компетентностей серед яких, знання та застосування методів і засобів пропаганди здорового способу життя у професійній діяльності.

Науковець А.В. Заїкін [5] досліджував проблему формування готовності вчителя фізичної культури до виховання здорового способу життя у молодших школярів. Автор змістовно обґрунтовує комплексний виховний вплив та комплексний підхід до формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Використання останнього передбачає відповідне оновлення змісту виховання, розробку методики та спеціальну підготовку.

Зважаючи на особливості пропаганди здорового способу життя у молодших школярів, можна стверджувати, що пропаганда, у нашому розумінні, – це розповсюдження певної інформації, яка стосується здоров'я людини, а також є важливим фактором у формуванні звичок, поглядів і навичок у її житті.

Готовність вчителя фізичної культури до пропаганди здорового способу життя характеризується як цілісне стійке утворення, яке містить комплекс особистісно-професійних якостей та систему знань, умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності, спрямованої на пропаганду здорового способу життя. Готовність до пропаганди й реалізації ідей здорового способу життя є компонентом професійної компетентності [1].

Під час навчання у майбутніх вчителів формується гармонізація інтересів і мотивів до майбутньої професійної діяльності завдяки вирішенню під час навчання поставлених цілей і завдань організації цілісного педагогічного процесу підготовки вчителя фізичної культури [2], а саме:

- забезпечення підготовки вчителя фізичної культури на високому предметному, педагогічному і методичному рівні з більшим спектром реалізації професійних можливостей для роботи в загальноосвітній школі;

- педагогічний процес спрямований на формування особистості вчителя фізичної культури :

- а) мотивацію навчання, бажання оволодіти професією вчителя, удосконалити свою спортивну майстерність, укріплювати здоров'я та поширювати його серед учнів;

- б) загально-навчальні знання, рухові вміння і навички;

- в) адаптаційні можливості.

- формувати творчу активність особистості вчителя фізичної культури ;

- створити всі умови та забезпечити розвиток професійних якостей особистості майбутнього вчителя фізичної культури :

- а) педагогічна майстерність;

- б) спортивне і фізичне удосконалення ;

- в) вольові та інтелектуальні якості;

- г) функціональні механізми психіки (сприйняття, пам'ять, мова, мислення, самоаналіз діяльності та ін.).

У практичній діяльності найскладнішими є питання про критерії, показники інноваційної діяльності. Розробка критеріїв оцінки інноваційних процесів спрямована на створення механізмів їх управління на основі нових підходів:

- актуальність (відповідність інновації соціокультурній ситуації розвитку суспільства);

- новизна (ступінь оригінальності інноваційних підходів, комбінування існуючих форм, що у сукупності створює новизну);

- освітня значущість (ступінь впливу інновації на розвиток системи освіти в цілому);

- суспільна значущість (вплив інновації на розвиток системи освіти в цілому);

- корисність та реалізованість (практична значущість та реалістичність інновації, її керованість).

Серед критеріїв готовності педагога до інноваційної діяльності можна визначити:

- критерій професійної компетентності педагога-інноватора (участь у практичних семінарах, конференціях, «круглих столах», наявність друкованих матеріалів з питань інноватики, вивчення та аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, доступ до комп'ютерних технологій та Internet-ресурсів; «здатність учителя відтворювати свої інновації та фіксувати їх у власних виступах, обміні інноваційним досвідом, умінні презентувати свою ідею, висвітленні інноваційного досвіду у фахових виданнях та мас медіа»;

- критерій управління інноваційною діяльністю – відображає інноваційний зміст

- та технології управління діяльністю, стиль управління керівника, визначення стратегії розвитку закладу;

- критерій науково-методичного забезпечення освітнього процесу – характеризується фактом співпраці з науково-дослідними установами та представниками психолого-педагогічної науки;

- критерій інноваційної діяльності – наявність авторських програм, статей, методичних розробок. реалізація інноваційних програм, ініціювання нових ідей та їх виконання на науковому та організаційних рівнях, використання

інноваційного потенціалу педагогів-науковців.

Висновки. Отже, ми можемо з упевненістю сказати, що педагогічний процес фізкультурної освіти може визначатися як науково керований процес, який ставить за мету досягнення високого рівня професійної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до виконання функцій навчання, виховання і розвитку учнів і пропаганди здорового способу життя в процесі інноваційної педагогічної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні практичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів у процесі інноваційної педагогічної діяльності.

Література

1.Арефьева Л.П. Подготовка майбутніх вчителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників / Л.П.Арефьева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. С.С.Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 5. – С. 3-5

2.Белов В.И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности / В.И. Белов, В.С. Дмитриев, В.И. Коваль, Т.А. Родионова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №4. – С. 22-25.

3.Волик Л. Генезис стану готовності педагогів до інноваційної діяльності // Витоки педагогічної майстерності. 2012. Випуск 9. С. 34-43.

4.Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности /М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 1976. – 176 с.

5.Заїкін А.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів / А.В.Заїкін // Збірник наукових праць. – Серія: педагогічні науки. – Херсон: ХДУ, 2008. Вип. 48.– № 48. – С. 219-223.

6.Кубицький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності: Автор. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.О. Кубицький. – К., 2001. – 20 с.

7.Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

8.Стасенко О.А. Міжпредметні зв'язки в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури / О.А. Стасенко // Наукові записки. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2009. Вип. 83. – С. 175–181.

9.Стасенко О.А. Теоретичні підходи до формування здорового способу життя учнів основної школи у позакласній фізкультурно-спортивній роботі / О.А. Стасенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – №1 (3). – Суми, СумДПУ ім. А.С. Макаренка. – С. 348–357.

10. Ширинский В. И. Воспитание у старшеклассников готовности к производительному труду в сфере промышленного производства: Автор. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.И. Ширинский. – М., 1975. – 22 с.

11. Шкрєбтій Ю.М. Про врегулювання системи фізичної культури і спорту в Україні // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За ред. М.Лук'яненко, Ю.Шкрєбтія, Е.Боляха, А.Матвєєва. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 13-26.

References

1.Arefieva L.P. Pidhotovka maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury do formuvannya zdorovoho stylu zhyttia starshoklasnykiv / L.P.Arefieva // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : nauk. monohrafiia / za red. S.S.Iermakova. – Kharkiv : KhDADM (XXPI), 2009. – № 5. – S. 3-5

2.Belov V.Y. Formyrovanye hotovnosti studentov fakulteta fizycheskoi kultury k ozdorovyitelnoi deiatelnosti / V.Y. Belov, V.S. Dmytryev, V.Y. Koval, T.A. Rodyonova // Teoriya y praktyka fizycheskoi kultury. – 2006. – №4. – S. 22-25.

3.Volyk L. Henezys stanu hotovnosti pedahohiv do innovatsiinoi diialnosti // Vytoky pedahohichnoi maisternosti. 2012. Vypusk 9. S. 34-43.

4.Diachenko M. Y., Kandybovych L. A. Psykholohycheskye problemy hotovnosti k deiatelnosti /M.Y. Diachenko, L.A. Kandybovych. – Mynsk: BHU, 1976. – 176 s.

5.Zaikin A.V. Formuvannya hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vykhovannya zdorovoho sposobu zhyttia molodshykh shkolariv / A.V.Zaikin // Zbirnyk naukovykh prats. – Serii: pedahohichni nauky. – Kherson: KhDU, 2008. Vyp. 48.– № 48. – S. 219-223.

6.Kubitskiy S. O. Systema otsiniuvannya hotovnosti maibutnikh ofitseriv do profesiinoi diialnosti: Avtor. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / S.O. Kubitskiy. – K., 2001. – 20 s.

7.Levytov N. D. O psykhycheskykh sostoiyaniakh cheloveka / N.D. Levytov. – M.: Prosveshchenye, 1964. – 344 s.

8.Stasenko O.A. Mizhpredmetni zviiazky v profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury / O.A. Stasenko // Naukovi zapysky. – Serii: Pedahohichni nauky. – Kirovohrad : RVV KDPU im. V. Vynnychenka, 2009. Vyp. 83. – S. 175–181.

9.Stasenko O.A. Teoretychni pidkhody do formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia uchniv osnovnoi shkoly u pozaklasnii fizkulturno-sportyvni roboti / O.A. Stasenko // Pedahohichni nauky : teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii. – 2010. – №1 (3). – Sumy, SumDPU im. A.S. Makarenka. – S. 348–357.

10. Shyrynskiy V. Y. Vospytanye u starsheklassnykov hotovnosti k proyzvoditelnomu trudu v sfere promyshlennogo proyzvodstva: Avtor. dyss. ... kand. ped. nauk: 13.00.01 / V.Y. Shyrynskiy. – M., 1975. – 22 s.

11. Shkrebtiy Yu.M. Pro vrehuliuvannya systemy fizychnoi kultury i sportu v Ukraini // Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody / Za red. M.Lukianchenka, Yu.Shkrebtiia, E.Boliakha, A.Matvieieva. – Drohobych: KOLO, 2005. – S. 13-26.

Цыганенко О.І.,

доктор медичних наук, професор кафедри спортивної медицини,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Уряднікова І.В.

кандидат технічних наук, доцент кафедри спортивної медицини,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Склярєва Н.А.

старший викладач кафедри спортивної медицини, Національний університет
фізичного виховання і спорту України
Оксамитна Л.Ф.

старший викладач кафедри спортивної медицини,
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТЕХНОЛОГІЯ ОЦІНКИ СТУПЕНЮ ПОЗИТИВНОЇ ОСОБИСТОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ ТА ПРИРОДООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Метою роботи є розробка та апробація технології оцінки позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності в сфері фізичної культури і спорту. Використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування. На основі проведеного аналізу наукової та науково – методичної літератури розроблена, а потім і апробована на практиці технологія оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. На основі проведених досліджень зроблені висновки, що технологія оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності може використовуватися на практиці.

Ключові слова: позитивна мотивація, охорона довкілля, природоохоронна діяльність, спорт, фізична культура.

Цыганенко О.И., Урядникова И.В., Склярєва Н.А., Оксамитная Л.Ф. Технология оценки степени позитивной личной мотивации к охране окружающей среды и природоохранной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Целью работы является разработка и апробация технологии оценки позитивной личной мотивации к охране окружающей среды и природоохранной деятельности. Используются методы теоретического анализа научной литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование. На основе проведенного анализа научной и научно-методической литературы разработана, а затем и апробирована технология оценки степени позитивной личной мотивации к охране окружающей среды и природоохранной деятельности в сфере физической культуры и спорта. На основе проведенных исследований сделаны выводы, что технология оценки степени позитивной личной мотивации к охране окружающей среды и природоохранной деятельности может использоваться на практике.

Ключевые слова: позитивная мотивация, охрана окружающей среды, природоохранная деятельность, спорт, физическая культура.

Tsyganenko O., Uriadnikova I., Sklyarova N., Oksamytnaya L. Technology assessment of the degree of positive personal motivation for environmental protection and environmental activities in the field of physical culture and sports. The aim of the work is the development and testing of a technology for assessing positive personal motivation for environmental protection and environmental protection activities. The methods of theoretical analysis of scientific literature are used: generalization, synthesis, formalization, abstraction. Based on the analysis of scientific and scientific-methodological literature, a technology for assessing the degree of positive personal motivation for environmental protection and environmental activities in the field of physical culture and sports has been developed and tested. Based on the conducted research, it was concluded that the technology for assessing the degree of positive personal motivation to protect the environment and environmental activities can be used in practice.

Keywords: positive motivation, environmental protection, environmental protection activities, sports, physical culture.

Постановка проблеми. Значне місце в роботі фізкультурно-спортивних організацій повинна займати діяльність з охорони довкілля та природи. Важливою складовою такої діяльності є наявність позитивної мотивації до досягнення ефективних результатів. При цьому необхідно відмітити, що така мотивація має велике значення і в інших галузях, сферах, організаційних системах таких як медицина, в системах екологічного менеджменту (СЕМ), в закладах вищої освіти (ЗВО) тощо [1,3,4,5-9].

Важливо відмітити, що позитивна мотивація, в тому числі і у сфері фізичної культури і спорту, може враховуватися та оцінюватися як відносно юридичних осіб (фізкультурно - спортивних організацій, закладів), так і відносно фізичних осіб, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю, як особиста (індивідуальна) позитивна мотивація індивідуумів. В цьому плані, у першу чергу, актуальна оцінка ступеню позитивної особистої мотивації фізичних осіб. Це обумовлено тим, що саме вони є безпосередніми виконавцями заходів з охорони довкілля та природоохоронної діяльності у сфері фізичної культури та спорту [1,3,4].

Однак, ще не розроблені технології (методи) оцінки позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та

природоохоронної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, що робить таку розробку актуальною та своєчасною.

Мета роботи. Розробка та апробація технології оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Методи та організація досліджень: відповідно до поставленої мети було проведене системне дослідження наукової та науково-методичної літератури. На його основі проводилась розробка технології оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності в сфері фізичної культури і спорту. При проведенні досліджень використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування [2]. Визначення ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності проводилось у 73 студентів, які навчаються в Національного університету фізичного виховання і спорту України на першому – четвертому курсах за напрямком «Фізична культура і спорт» з вивченням дисципліни «Основи екології» (з елементами введення положень екології спорту і фізичної культури).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукової, науково - методичної літератури показав, що стосовно юридичних осіб (організацій, установ тощо) дозволив виділити такі основні напрямки (шляхи) підвищення ступеню позитивної мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності, а саме надання певних пільг при визначенні політики стосовно податків та стратегії ціноутворення [3].

Відносно позитивної особистої мотивації виділяють матеріальні та нематеріальні підходи до підвищення її рівня [3,4].

Серед основних нематеріальних підходів (шляхів) до підвищення ступеню позитивної особистої мотивації виділяють такі як [3,4]:

- мотивація до різносторонніх навичок професійної діяльності шляхом підвищення професійного рівня у навчальних закладах різного рівня акредитації;
- мотивація до цілісності робочого процесу, де кожний виконавець повинен бути поміченим і оціненим;
- мотивація до відчуття важливості виконання роботи;
- мотивація до наявності оборотного зв'язку, а саме виробник (або надавач послуг) – споживач (продукції або послуг).

Серед основних матеріальних підходів (шляхів) до підвищення ступеню позитивної особистої мотивації зазначають такі, як [3,4]:

- мотивація шляхом підвищення заробітної плати;
- мотивація шляхом використання преміювання (виплати премій).

Однак, організація та проведення як матеріального, так і нематеріального заохочення фізичних осіб з метою підвищення їх позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності з наступним визначенням його ефективності, потребує розробки спеціальних технологій проведення оцінки динаміки зміни ступеню позитивної особистої мотивації. Це стосується і осіб, які задіяні в сфері фізичної культури і спорту.

Проведений в цьому напрямку аналіз наукової та науково-методичної літератури показав, що для оцінки динаміки зміни ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності можуть бути використані технології (методики) анкетного опитування [4].

Для оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності в сфері фізичної культури і спорту була розроблена спеціальна анкета опитування. Анкета опитування містить такі запитання:

1. Чи вважаєте Ви доцільним проведення заходів з охорони довкілля та природоохоронних заходів на фізкультурно-спортивних об'єктах:

- вважаю дуже доцільним – 1 бал;
- вважаю доцільним – 2 бали;
- не можу визначитися – 3 бали;
- не вважаю доцільним – 4 бали;
- не має ніякого сенсу – 5 балів.

2. Чи вважаєте ви доцільним (мотивованим) впровадження системи економічного управління (додатково до адміністративного) охороною довкілля та природоохоронною діяльністю на фізкультурно-спортивних об'єктах:

- вважаю дуже доцільним – 1 бал;
- вважаю доцільним – 2 бали;
- не можу визначитися – 3 бали;
- не вважаю доцільним – 4 бали;
- не має ніякого сенсу – 5 балів.

3. Чи вважаєте Ви доцільним впровадженням заходів з підвищення позитивної особистої мотивації (бажання) до проведення заходів з охорони довкілля та природоохоронної діяльності:

- вважаю дуже доцільним – 1 бал;
- вважаю доцільним – 2 бали;
- не можу визначитися – 3 бали;
- не вважаю доцільним – 4 бали;
- не має ніякого сенсу – 5 балів.

4. Як Ви відносите до необхідності впровадження матеріального заохочення працівників (персоналу) до підвищення позитивної особистої мотивації до заходів з охорони довкілля та природоохоронної діяльності:

- вважаю дуже доцільним – 1 бал;
- вважаю доцільним – 2 бали;
- не можу визначитися – 3 бали;
- не вважаю доцільним – 4 бали;
- не має ніякого сенсу – 5 балів.

5. Як Ви відносите до необхідності впровадження нематеріального (не грошового) заохочення працівників (персоналу) до підвищення позитивної особистої мотивації до заходів з охорони довкілля та природоохоронної діяльності на фізкультурно - спортивних об'єктах:

- вважаю дуже доцільним – 1 бал;
- вважаю доцільним – 2 бали;
- не можу визначитися – 3 бали;
- не вважаю доцільним – 4 бали;;
- не має ніякого сенсу – 5 балів.

Шкала оцінки результатів анкетного опитування становить: 25-15 балів – низька ступінь позитивної особистої мотивації; 14-10 балів – середня ступінь позитивної особистої мотивації; 9 і нижче балів – висока ступінь позитивної мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності.

З використанням розробленої анкети та бальної шкали оцінки отриманих даних була проведена оцінка ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, які навчаються на першому - четвертому курсах за напрямком підготовки «Фізична культура і спорт» з вивченням курсу дисципліни «Основи екології». Загалом було опитано 73 студента. Було встановлено, що 39 (53,0%) студентів мали середню ступінь, 29 (40,0%) високу ступінь і тільки 5 (7,0%) студентів мали низьку ступінь позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності.

Це дозволило виділити групи осіб, які мають недостатню позитивну особисту мотивацію до охорони довкілля та природоохоронної діяльності в сфері фізичної культури та спорту і потребують посилення мотивації.

Було рекомендовано, щоб виявленим за результатами анкетування студентам з низьким ступенем позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності була приділена особлива увага для поглиблення їх знань з екології, охорони довкілля та природоохоронної діяльності. Для цього можуть бути використані додаткові факультативні заняття з курсу дисципліни «Основи екології» (з елементами екології спорту).

Проведеними дослідженнями була показана можливість використання на практиці розробленої анкетно-опитувальної технології оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому будуть проведені дослідження з диференціацією оцінки ступеню мотивації в залежності від характеру діяльності в сфері фізичної культури і спорту.

Висновки. Розроблена анкетно-опитувальна технологія оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності в сфері фізичної культури і спорту. В проведених дослідженнях показана можливість використання на практиці розробленої анкетно - опитувальної технології оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Було рекомендовано, щоб виявленим за результатами анкетування студентам з низьким ступенем позитивної особистої мотивації до охорони довкілля та природоохоронної діяльності була приділена особлива увага для поглиблення їх знань з екології, охорони довкілля та природоохоронної діяльності і повинні бути використані додаткові факультативні заняття з курсу дисципліни «Основи екології» (з елементами екології спорту).

Література

1. Імас Є.В. Екологія спорту: монографія/ Є.В. Імас, О.І. Циганенко, С.М. Футорний, О.В. Ярмолюк. – К.: Вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 256 с.
2. Кліменко М.О. Методологія та організація наукових досліджень (екологія): підручн./ М.О. Кліменко, В.Г. Петрук, М.Б. Мокін, Н.В. Вознюк. – Херсон: Олді плюс, 2012. – 474.
3. Котельников А.А. Методы позитивной мотивации охраны окружающей среды/ А.А. Котельников // Вестник ТГУ. – Вып.4(108). – 2012. – С.71 – 76.
4. Шевченко А.А. Анкетирование как технология организации корпоративных мероприятий/ А.А. Шевченко// Молодой ученый. – 2015. - №8(88). – С.698 - 701.
5. Berdus M. G. Sports ecological education and ecological sports/ M. G. Berdus // Modern Olympic sport for all. – Warsaw, 2002. – P. 236 – 237.
6. Deble M. Yee Age-Related Differences in Motivational Integration and Cognitive Control /Deble M. Yee, Sarah Adams, Asad Beck, Todd S. Braver Cognitive, Affective// J. Behavioral Neuroscience. - 2019. – February. - P.1–23.
7. Casper J. M. Sport Management and Natural Environment: Theory and Practice/ J. M. Casper, M. E. Pfahl. – Routledge, 2015. – 268 p.
8. Gandidzanwa Crectntia. Coming Full Circle: How Health Worker Motivation and Performance in Results-Based Financing Arrangements Hinges on Strong and Adaptive Health Systems /Crectntia Gandidzanwa, Ronald Mutasa, Irene Moyo, Chenjerai Sismayi //International Journal of Health Policy and Management - Article 5. – Vol. 8. - Issue 2. - February. – 2019. - P.101-111.
9. Herberg F. One more time: How do you motivate employees? / F. Herberg // Harvard Business Review. – 2003. – January. – P. 87 - 96.

Reference

1. Imas Ye. V. Ekolohiia sportu monografia /Ye. V. Imas, O. I. Tsyhanenko, S. M. Futorny, O. V. Yarmoliuk. – K.: Olimpiiska literatura, 2018. – 256 s.
2. Klymenko M. O. Metolohiia orhanizatstiiia naukovykh doslidzhen (ekolohiia): pidruchn. / M. O. Klymenko, V. H. Petruk, M. B. Mokin, N. M. Vozniuk. - Kherson: Oldi plus, 2012. – 474 s.
3. Kotelnikov A. A. Metodzi pozytivniya motyvaichiya ohrani okruzaucheiy sredzi/ A. A. Kotelnikov// Vestnyk TGU. - Vip. 4(108). – 2012. – S. 71-76.
4. Shevchenko A. A. Anketyroveniia kak tehnologiya korporativnih metropriyatiya/ A. A. Shevchenko// Molodoiia ucheniia. – 2015. - №8(88). – S.698 – 701.
5. Berdus M.G. Sports ecological education and ecological sports / M.G. Berdus // Modern Olympic sport for all. - Warsaw, 2002. - P. 236-237.
6. Deble M. Yee Age-Related Differences in Motivational Integration and Cognitive Control / Deble M. Yee, Sarah Adams, Asad Beck, Todd S. Braver Cognitive, Affective // J. Behavioral Neuroscience. - 2019 - February. - P.1-23.
7. Casper J. M. Sport Management and Natural Environments: Theory and Practice / J. M. Casper, M. E. Pfahl. - Routledge, 2015. - 268 p.
8. Gandidzanwa Srectntia. Coming Full Circle: How Health Worker's Motivation and Performance in Results-Based Financing Arrangements Hinges on Strong and Adaptive Health Systems / Crectntia Gandidzanwa, Ronald Mutasa, Irene Moyo, Chenieri Sismayi // International Journal of Health Policy and Management - Article 5. - Vol. 8. - Issue 2. - February. - 2019. - P.101-111.
9. Herberg F. One more time: How do you motivate employees? / F. Herberg // Harvard Rusiness Reviev. - 2003 - January. - P. 87 - 96.

Чехівська Ю. С.,
асистент

Гуренко О. А.,
старший викладач

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

В статті розглянуто та проаналізовано основні типи темпераменту. Міцність нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, що є важливим фактором для тенісиста. Проведений аналіз досліджень за допомогою темпінг-тесту та тесту на визначенні темпераменту за методикою Айзенка. У тестуванні взяли участь 20 спортсменів-тенісистів (I розряд), за результатами проведеної порівняльної аналіз відповідності результатів темпінг-тесту до типу темпераменту спортсмена. Особливості врахування психофізичних якостей спортсмена відповідно до темпераменту під час гри в настільний теніс. Також врахування індивідуальних особливостей, які дають перевагу над суперником. Надаються рекомендації, що веденням та контролем над гри відповідно до темпераменту гравця. Прийоми, які може використовувати тренер під час тренувального процесу з урахуванням особливостей темпераменту спортсмена.

Ключові слова: настільний теніс, темперамент, тактика, спортивна підготовка.

Чеховская Ю. С., Гуренко А. А. Роль темперамента во время выбора тактики игры в настольный теннис. *В статье рассмотрены и проанализированы основные типы темперамента. Прочность нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом, что является важным фактором для теннисиста. Проведенный анализ исследований с помощью темпинг-теста и теста на определении темперамента по методике Айзенка. В тестировании приняли участие 20 спортсменов-теннисистов (I разряд), по результатам проведен сравнительный анализ соответствия результатов темпинг-теста к типу темперамента спортсмена. Особенности учета психофизических качеств спортсмена в соответствии с темпераментом во время игры в настольный теннис. Также учета индивидуальных особенностей, которые дают преимущество над соперником. Предоставляются рекомендации, ведением и контролем над игрой в соответствии с темпераментом игрока. Приемы, которые может использовать тренер во время тренировочного процесса с учетом особенностей темперамента спортсмена.*

Ключевые слова: настольный теннис, темперамент, тактика, спортивная подготовка.

Chekhivska I., Hurenko O. The role of temperament when selecting the tactic in playing table tennis. *The article reviewed and analyzed the main types of temperament. The strength of nerve processes is an indicator of the efficiency of nerve cells and the nervous system as a whole, which is an important factor for a tennis player. The analysis of research using the Temping test and the test for the determination of temperament according to the method of Eysenck. 20 tennis players (I rank) took part in the testing; according to the results, a comparative analysis of the compliance of the results of the Tempo test to the type of temperament of the athlete was carried out. Features of accounting psychophysical qualities of an athlete in accordance with the temperament while playing table tennis. Also taking into account the individual characteristics that give an advantage over the opponent. Provides guidance, management and control of the game in accordance with the temperament of the player. Receptions that the trainer can use during the training process, taking into account the characteristics of the athlete's temperament.*

Keywords: table tennis, temperament, tactics, sports training.

Постановка проблеми. На перший погляд найбільше значення для спортсмена є технічна і тактична підготовка, ніж психологічна. Проте це лише на перший погляд. Який сенс мати супер «тренувальний» топ-спін і не взмозі застосувати його на змаганнях через те, що переповноює «мандраж»? Чи пристосуватись до тактики ведення гри суперника і використати його прийоми, проти нього самого. Більш того, найбільш важливим є вміння зіграти успішно не просто «на змаганнях», а у вирішальний момент зустрічі. Багатьом гравцям, при рахунку 10-9 на користь суперника, виконати потужний топ-спін в потрібне місце куди складніше, ніж при 4-4 або 5-9. Безумовну важливу роль має характер та темперамент, оскільки характер можна «відкорегувати», то темперамент - це генетично запрограмована форма поведінки, характеристика особистості, що передається спадковим шляхом з покоління в покоління і мало що змінюється протягом життя людини. Звідси випливає, що значення темпераменту має дещо більший вплив на особливості тренувального процесу та ведення гри. Особливості темпераменту потрібно враховувати в спортивній підготовці. Він визначає індивідуальний стиль діяльності і найбільш яскраво проявляється в складних змагальних умовах. На початкових етапах навчання роль темпераменту не так помітна, але з підвищенням спортивної майстерності його значення все більше зростає [1, с. 54; 3, с. 28].

Аналіз літературних джерел. Вивченням психологічних аспектів різних видів спорту займалися Гогунов Е, Мартянов Б. (2000). Вони зазначають необхідність і обов'язковість врахування психології у спортсменів не лише високого класу, але і спортсменів-початківців. Правильне розуміння та використання психологічних прийомів прискорить процес досягнення вищих результатів. Диференціально-психофізіологічними і психологічними дослідженнями темпераменту в структурі індивідуальності особистості займався Русалов В (2018). Велику увагу психологічним проблемам тенісистів приділив Федоришин О. (2004). Серова Л. (2019), Чиченьова О. (2017) більш глибоко досліджували та вивчали психологічні аспекти гравців у настільний теніс, особливості темпераменту та його вплив на хід гри, особливості тактичного підходу.

Мета: дослідити особливості вибору тактики гри у настільний теніс відповідно до темпераменту спортсмена.

Завдання: з'ясувати психофізіологічні особливості чотирьох типів темпераменту; визначити основні технічні прийоми під час гри з урахуванням типу темпераменту спортсмена.

Методи дослідження: порівняльний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, інтернет-ресурсів, темпінг-тест, анкета Айзенка.

Викладення основного матеріалу дослідження. Настільний теніс широко поширений в системі фізичного виховання в нашій країні. Засоби настільного тенісу застосовуються для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості в дитячих садах, школах, коледжах, вузах, на підприємствах, в будинках відпочинку, санаторіях та інших установах [8, с. 259].

Дослідниками відзначено, що в екстремальних умовах людина діє не стільки в силу виховання, скільки в силу темпераменту. Темперамент визначає емоційну стабільність, рухову активність, швидкість розуму, рівень працездатності, швидкість сприйняття, швидкість перемикання уваги, здатність до саморегулювання. Він заснований на властивостях нервової системи, таких як сила нервової системи, рухливість і врівноваженість нервових процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи визначає витривалість нервових клітин, їх працездатність. Рухливість нервових процесів характеризує швидкість зміни процесів збудження і гальмування і навпаки. Врівноваженість нервової системи виявляє відповідність сили збудження нервових клітин кори головного мозку і сили гальмування [7, с. 158]. На основі цих властивостей нервової системи виявлено чотири основні типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік [3, с.105-106]. Розглядаючи ігри, зокрема настільний теніс в системі педагогічних засобів, зауважимо, що для ігрової діяльності характерно повільне згасання мотивації і регулярна зміна ситуації, що підтримують домінують орієнтовного рефлексу [2, с. 148].

Люди, і зокрема спортсмени, найчастіше належать до змішаних типів темпераменту, але все ж якийсь тип темпераменту у них переважає.

У фахівців настільного тенісу поки немає єдиної думки з приводу темпераменту, що відповідає даному виду спорту.

Сангвінік - життєрадісна, рухлива людина, кмітлива, але непосидюча, легко змінює прихильності, звички, швидко змінює настрої. Сангвінік - сильний, врівноважений, рухливий тип. Це живий темперамент. Має швидку реакцію, але увагу нестабільну. Сангвініки швидко і легко переключаються на інші справи. Ініціативний, товариський, життєрадісний. Вони охоче беруться за цікаву справу, здатні до захоплення, люблять новизну, різноманітність ситуацій, зміну місць. Продуктивний в роботі, коли вона їм цікава. Легко переживають невдачі. Однак, якщо справа вимагає терпіння, можуть відступити [1, с. 108-110; 3, с. 34; 4, с. 23]. Якщо гравець сангвінік, то рекомендується в наступальній манері, необхідно розширити арсенал технічних прийомів, максимально урізноманітнити свою гру, прагнути до швидкого розіграшу очка.

Холерик - це людина з різко вираженими емоціями, частіше негативними, дуже рухливий, енергійний і рішучий, запальний, хоча і швидко відходить, радість й прикроці переживає бурхливо і глибоко. Холерик - це сильний, рухливий, неврівноважений чоловік. Він запальний, агресивний, новий теж час ініціативний. Рухи швидкі і різкі. Для нього характерна різка зміна емоцій. Схильний переоцінювати свої сили і недооцінювати перешкоди на шляху до мети. Уповільнений і спокійний темп діяльності для холериків мало підходить. Для них найбільше прийнятна робота, що вимагає швидкого виконання [1, с. 108-110; 3, с. 33; 4, с. 22].

Для людей з холеричним темпераментом рекомендується швидкий атакуючий і контратакуючий стиль гри з чітко визначеними техніко-тактичними діями і тактичними комбінаціями. Необхідно особливу увагу приділити контролю за своїми емоціями як на заняттях, так і, особливо, в іграх на рахунок. Від цього багато в чому залежить успіх гри спортсмена.

Флегматик. Особливістю, цього типу темпераменту є мала рухливість нервових процесів, слабка емоційна

збудливість. Таку людину відрізняє рівне і незворушне ставлення до дійсності, звички і навички у нього постійні і змінюються з великими труднощами. Флегматик - сильний, урівноважений, інертний людина. Флегматик грає неквапливо, ритмічно. Увага у нього стійке, перемикавання уваги уповільнене. Зовні почуття практично не демонструє, емоційна збудливість слабка.

Для флегматиків найбільш прийнятна гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість в боротьбі. Проте не виключена вдала гра і в нападі [1, с. 108-110; 4, с. 22; 6, с. 83].

Меланхолік - швидко стомлюється і перестає реагувати на занадто сильні або тривалі подразники. Відрізняється високою емоційною і руховою чутливістю, підвищеною ранимою. Невдачі пригнічують його, всі переживання протікають повільно, але досить глибоко, а психіка легко вразлива. Це найменш поширений тип людей.

Меланхолік. Людина з таким типом темпераменту в більшості млявий і пасивний. Він майже завжди похмурий. Невдачі пригнічують його, всі переживання протікають повільно, але досить глибоко, психіка легко вразлива.

Важлива якість гравця в настільний теніс - це розумові здібності. В тактичній підготовці гравця вони мають важливе значення. Адже вміння точно оцінити ігрову ситуацію, швидко і правильно вибрати тактичний варіант, - все це залежить від інтелектуальних здібностей. Вони визначають чіткість і логічність техніко-тактичних дій, більш організоване поведінка гравця під час гри на рахунок [5, с. 41; 6, с. 85].

Спортсмен має грати не тільки швидко, але максимально точно. Для визначення показника швидкості рухів і точності відтворення просторових відрізків проведено темпінг-тест з інтервалом 1-12 год. після змагань. В дослідженні приймало участь 20 спортсменів (таб. 1). Даний тест служить індикатором активності та лабільності нервової системи.

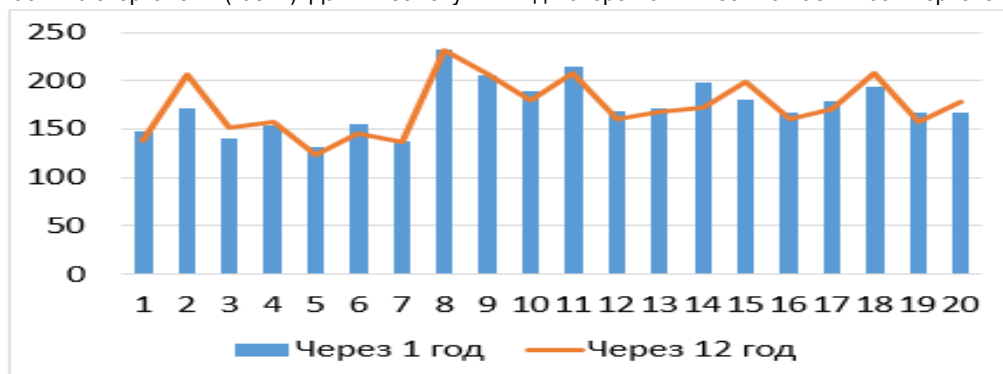


Рис. 1. Результати темпінг-тесту через 1 год та 12 год після змагань

Для виявлення типів темпераменту тих самих 20 спортсменів було використано опитувальник за методикою Айзенка. За даним тестом на основі первинних даних екстравертності і нейротизму шляхом факторного аналізу визначався тип темпераменту. В результаті тестування можемо побачити, що у тенісистів присутні всі типи темпераменту, також змішані типи в тому числі. Але переважає холеричний тип темпераменту 10 чоловік - 50 %, сангвініків 6 – 30%, меланхоліків і флегматиків по 2, що становить по 10 % відповідно.

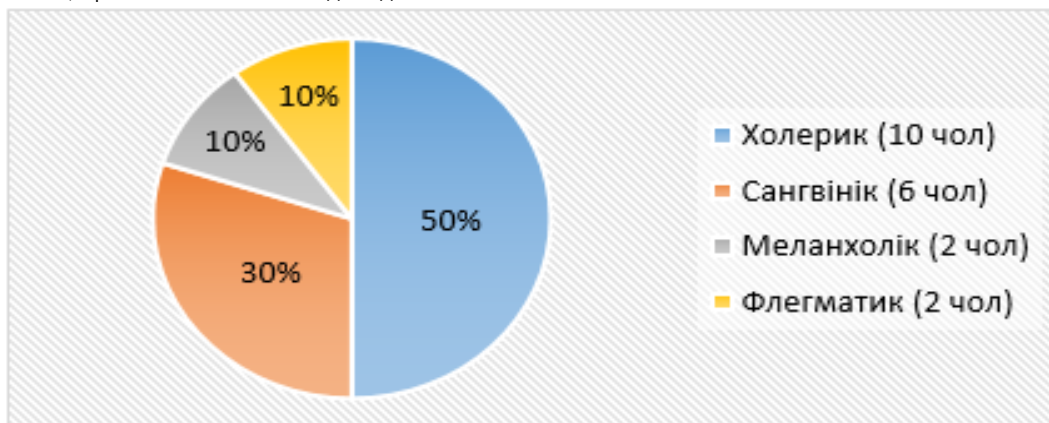


Рис. 2 Відсоткове співвідношення спортсменів-тенісистів за типом темпераменту

Провівши порівняння темпінг-тесту відповідно до типу темпераменту опитаних спортсменів, ми побачили, що холерики після першої години показали вищий результат, чим після 12 години відпочинку; сангвініки в більшості показали навпаки кращий результат після 12 години; у меланхоліків були нижчі показники після 1 години, після 12 – стали протилежними в обох учасників; у флегматиків практично без значних відхилень. Що свідчить про особливості типу темпераменту. Холерики найбільш емоційні після змагань і ще заведені, сангвініки теж, але дещо спокійніший стан. Так як флегматики найбільш урівноважений і спокійний тип, тому у них стабільні показники. Щодо меланхоліків – вони більш пасивні і швидко стомлюються, тому і результати відповідно нижчі, а після тривалого відпочинку можуть відхилитись як у сторону незначного збільшення, так і зменшення.

У тренувальному процесі, також необхідно враховувати тип темпераменту тенісиста.

Холерикам достатня мале тренувальне навантаження. Напруга різко зростає і настільки ж швидко знижується, а

після короткої фази відновлення настає суперкомпенсація. Тому для тенісистів цього типу необхідний багатофазовий тренувальний процес зі змінною інтенсивністю.

Сангвініку рекомендується давати великі навантаження, так як тільки вони можуть викликати функціональні зрушення в організмі, фаза відновлення буває короткою, а суперкомпенсація настає також досить скоро.

Холеріку і сангвініку властиво спонтанне відновлення. Флегматик (також, як і сангвінік) вимагає значного навантаження, однак, відновлення і суперкомпенсація більш тривалі за часом. Меланхолікові досить малої навантаження, щоб настала фаза відновлення суперкомпенсації. Їм не рекомендується багато тренуватися. Флегматик і меланхолік повинні приділяти більшу увагу відновлювальним заходам. Відмінності спостерігаються і в проведенні розминки. Сангвінік і флегматик розминаються триваліше, ніж холерик і меланхолік.

Висновки. Таким чином, ефективність спортивної діяльності тенісистів залежить від особливостей їх темпераменту. Облік темпераменту і особистісних особливостей тенісиста, дозволить створити умови для оптимізації його психічного стану під час змагальної діяльності і, як результат, підвищить ефективність його гри.

Особливо важливо знати темперамент гравців тренеру - так він точніше зможе прогнозувати їх поведінку. Але і для тенісистів корисно це знати, щоб краще розуміти себе і знаючи свої сильні і слабкі сторони, сконцентруватися на розвитку сильних якостей, а також зрозуміти яким чином компенсувати свої недоліки.

Література

1. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Гринчук А. Застосування інноваційних технологій як засіб підвищення мотивації в студентів до занять фізичним вихованням / А. Гринчук, Ю. Чехівська // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету / А. Гринчук, Ю. Чехівська., 2018. – С. 145–150.
3. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. Русалов. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 77 с.
4. Серова Л. Темперамент игрока настольного тенниса / Л. Серова, С. Крекина // Наука спорту: настольный теннис / Л. Серова, С. Крекина. – Подольск, 2004. – С. 22–23.
5. Федоришин, О.В. Проблемы психологической готовности гравців у настільний теніс / О.В. Федоришин // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2014. - С. 40-41.
6. Чиченьова О. М. Класифікація психоемоційного стану студента, який виникає під час участі у змаганнях різного рівня з настільного тенісу / О. М. Чиченьова // Актуальные научные исследования в современном мире: сборник научных трудов / О. М. Чиченьова. – Переяслав-Хмельницький: iScience, 2017. – №. 3(23). – с. 81-86.
7. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. – Москва: Спорт, 2019. – 240 с.
8. Чехівська Ю. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи / Ю. Чехівська // Молодий учений / Ю. Чехівська., 2019. – С. 259–262.

Reference

1. Gogunov E.N., Martyanov B.I. (2000) Psychology of Physical Education and Sports. Moscow: Akademiya Publ. 288 p.
2. Hrinchuk Anna, Chekhivska Yuliia (2018) Application of innovative technologies as a measure for improving motivation of students in physical education. Bogdan Khmelnytsky Melitopol state pedagogical university. Vol. 1(20), pp. 145-150.
3. Rusalov V. (2018) Temperament in the structure of human individuality. Differential-physiological and psychological research. Moscow: Publ. Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 77 p.
4. Serova L. Krekina S. 2004 Temperament of a Table Tennis Player. Science of Sport: Table Tennis. Podolsk. pp. 22-23.
5. Fedorishin O. (2014) Problems of psychological readiness of players in table tennis. Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and sports. Sumy, pp. 40-41.
6. Chicheneva Oksana (2017) Classification of psucho-emotional state of a student, which occurs during the participation in the competitions in table tennis. Actual scientific research in the modern world: a collection of scientific papers. Pereyaslav-Khmelnytsky, Publ. iScience, no. 3 (23), pp 81-86.
7. Serova L. (2019) Psychology of selection in sports games. Moscow, Publ. Sport, 240 p.
8. Chekhivska luliia (2019) Table tennis as a means of physical education for students special medical group. Young Scientist. Vol. 3(67), pp. 259-262.

**Чуча Н.І., ст. викладач,
Помещикова І.П., к. фіз. вих., доцент,
зав. каф. спортивних та рухливих ігор,
Ляхова Т.П., ст. викладач**

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЕФЕКТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КОМАНДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НА ЗМАГАННЯХ ЮНАЦЬКОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ ЛІГИ

У статті аналізуються командні показники результативності кидків м'яча у кошик з різної дистанції баскетболістів збірної команди Харківської області у першому етапі змагань ВЮБЛ серед гравців 16-17 років. **Мета:** визначити результативність кидків м'яча у кошик баскетболістів 16-17 років на першому етапі змагань сезону 2018-19

року. **Матеріал та методи:** аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, аналіз статистичних протоколів ФБУ, методи математичної статистики. **Результати:** виявлено, що найрезультативніше свої атаки баскетболісти збірної Харківської області завершують кидками з ближньої та середньої дистанції (двох очкові влучання), їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 62% до 79% , а точність від 34% до 62% протягом 14 ігор першого етапу. Це говорить про достатньо стабільний та сформований технічний навик, який тримається на високому рівні незалежно від майстерності гри суперників, які змінюються протягом змагань. **Висновки:** виявлено, що найрезультативніше свої атаки баскетболісти збірної Харківської області завершують кидками з ближньої та середньої дистанції (двох очкові влучання), їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 62% до 79%, їх точність становила від 34% до 62% протягом 14 ігор першого етапу. Це говорить про достатньо стабільний та сформований технічний навик, який тримається на високому рівні незалежно від майстерності гри суперників, які змінюються протягом змагань.

Найбільш стабільний рівень влучності баскетболісти 16-17 років показали у виконанні штрафних кидків (50-69%). Це свідчить про стійкий навик виконання, який може змінюватись лише під впливом зовнішніх факторів.

Найменше юні баскетболісти виконували за гру та влучали трьох очкові кидки. Їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 12,6% до 21%, а точність від 9% до 56% протягом 14 ігор першого етапу. Відсутність впевненості та стабільності виконання 3-х очкових кидків впливає на систематичність їх використання на змаганнях навіть при відсутності щільного захисту суперників. Це потребує особливої уваги тренерів щодо підбору засобів вдосконалення техніки виконання та підвищення влучності кидків з далекої відстані.

Ключові слова: кидки м'яча у кошик, показники результативності, юнацька баскетбольна ліга.

Чуча Н. И., Помещикова И. П., Ляхова Т. П. Эффективность бросков мяча в корзину команды Харьковской области на соревнованиях юношеской баскетбольной лиги. В статье анализируются командные показатели результативности бросков мяча в корзину с разной дистанции баскетболистов сборной команды Харьковской области на первом этапе соревнований ВЮБЛ среди игроков 16-17 лет. **Цель:** определить результативность бросков мяча в корзину баскетболистов 16-17 лет на первом этапе соревнований сезона 2018-19 годов. **Материал и методы:** анализ научно - методических источников, педагогические наблюдения, анализ статистических протоколов ФБУ, методы математической статистики. **Результаты:** в ходе исследования был определен самый результативный способ атаки корзины соперника баскетболистами сборной Харьковской области - бросок с ближней и средней дистанции (2-х очковые попадания), их доля в общем счёте игры колебалась от 62% до 79% , а точность от 34% до 62% на протяжении 14 игр первого этапа. Это говорит о достаточно стабильном и сформированном техническом навыке, который удерживается на высоком уровне независимо от мастерства соперников, которые меняются в процессе соревнований. **Выводы:** определен самый результативный способ атаки корзины соперника баскетболистами сборной Харьковской области - бросок с ближней и средней дистанции (2-х очковые попадания), их доля в общем счёте игры колебалась от 62% до 79% , а точность от 34% до 62% на протяжении 14 игр первого этапа. Это говорит о достаточно стабильном и сформированном техническом навыке, который удерживается на высоком уровне независимо от мастерства соперников, которые меняются в процессе соревнований. Наиболее стабильный уровень точности баскетболисты 16-17 лет показали при выполнении штрафных бросков (50-69%). Это свидетельствует о наличии стойкого навыка выполнения броска, который может изменяться только под влиянием внешних факторов. Меньше других юные баскетболисты выполняли за игру и попадали 3-х очковые броски. Их доля в общем счёте игры колебалась от 12,6% до 21%, а точность от 9% до 56% на протяжении 14 игр первого этапа. Отсутствие уверенности и стабильности техники выполнения 3-х очковых бросков оказывает влияние на систематичность их использования на соревнованиях даже в момент отсутствия плотной защиты соперников. Это требует особого внимания тренеров к подбору средств совершенствования техники выполнения и повышения точности бросков с дальней дистанции.

Ключевые слова: броски мяча в корзину, показатели результативности, юношеская баскетбольная лига.

Chucha N. I., Pomeshchikova I. P., Lyakhova T. P. Shot efficiency of the team of the Kharkov region at competitions of the junior basketball league. Team indicators of shot effectiveness from the different distance of basketball players of the national team of the Kharkov region at the first stage of The All-Ukrainian junior basketball league competitions among 16-17 year old players are analyzed in the article. **Purpose:** to define shot effectiveness of 16-17 year old basketball players at the first stage of competitions of the season of 2018-2019. **Material and methods:** analysis of scientifically - methodical sources, pedagogical observations, analysis of the FBU statistical protocols, methods of mathematical statistics. **Results:** the most productive way of the attack of the opponent's basket by basketball players of the national team of the Kharkov region - shots from the near and average distance (2-point hits), their share in the total score of the game fluctuated from 62% to 79%, and accuracy from 34% to 62% throughout 14 games of the first stage was defined during the research. It says about rather stable and created technical skill which keeps at the high level irrespective of skill of opponents who change in the course of the competitions. **Conclusions:** the most productive way of the attack of the opponent's basket by basketball players of the national team of the Kharkov region - shots from the near and average distance (2-point hits), their share in the total score of the game fluctuated from 62% to 79%, and accuracy from 34% to 62% throughout 14 games of the first stage is defined. It says about rather stable and created technical skill which keeps at the high level irrespective of skill of opponents who change in the course of the competitions. 16-17 year old basketball players showed the most stable level of accuracy when performing free throws (50-69%). It demonstrates to the existence of resistant skill of shot performance which can change only under the influence of external factors. Young basketball players less than

others carried out and hit 3-point shots for the game. Their share in the total score of the game fluctuated from 12.6% to 21%, and accuracy from 9% to 56% throughout 14 games of the first stage. The lack of confidence and stability of the technique of 3-point shots has the impact on systematicity of their use at competitions even at the moment of lack of the dense defense of opponents. It requires special attention of coaches to selection of improvement means of the technique of performance and increase in accuracy of shots from distance.

Keywords: shots, effectiveness indicators, junior basketball league.

Постановка проблеми. Найрезультативнішою дією у нападі є кидок з будь-якої дистанції. Навіть влучний штрафний кидок змінює рахунок на +1 очко на користь команди нападу. Техніко-тактичні дії команди у нападі спрямовані на те, щоб створити одному із гравців умови для кидка у кошик [1, с. 17]. Зростання напруженості змагальної боротьби, активність і навіть агресивність захисту різко підняли значення дистанційних кидків, особливо з далеких дистанцій. Декілька влучних три очкових кидків можуть вплинути на зміну лідера гри, вирішити результат не тільки окремого матчу, а і всього змагання [5, с. 66]. Від зростання рівня майстерності юних гравців, рівня результативності їх кидків м'яча у кошик на змаганнях залежить не тільки вдалий старт команди у юнацькому чемпіонаті, а й отримання підсумкового місця.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз останніх публікацій, які присвячені аналізу ігрової діяльності, вказують, що це питання турбує спеціалістів, як у спорті вищих досягнень, так і у інших ланках підготовки спортивного резерву. Автори наукових публікацій досліджували ефективність виступів кваліфікованих гравців збірних України на чемпіонаті світу [3], аналізували техніко-тактичні показники гри у нападі та захисті у кваліфікованих баскетболістів та баскетболісток клубних команд вищої та першої ліги України [1, 4, 7, 8], вивчали результативність кидків здалеку гравців суперліги України [5]. Навіть досліджували показники ігрової діяльності у баскетболі 3x3 [2]. Одночасно з цим недостатньо даних про ефективність кидків м'яча у кошик баскетболістів команд юнацької ліги України, які ще не мають достатнього досвіду у змагальній діяльності.

Мета дослідження. Визначити результативність кидків м'яча у кошик баскетболістів 16-17 років на першому етапі змагань юнацької ліги України сезону 2018-19 року.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичних джерел за темою дослідження.
2. Визначити показники результативності кидків м'яча у кошик з різної відстані на першому етапі змагань юнацької ліги України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, аналіз статистичних протоколів ФБУ, методи математичної статистики.

Протягом першого етапу змагань Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ), який складався з 4 турів з листопада 2018 по лютий 2019 року, досліджувалися показники результативності кидків юнаків 16-17 років збірної команди Харківської області.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023 рр.).

Результати досліджень. Результативність кидків м'яча у кошик юнаків 16-17 років збірної команди Харківської області представлена у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники результативності кидків м'яча юнацької баскетбольної команди Харківської області в іграх першого етапу ВЮБЛ

№ з/п	Суперник	двох очкові кидки		трьох очкові кидки		Штрафні кидки		Очки
		Влучання (рази)	Спроби (рази)	Влучання (рази)	Спроби (рази)	Влучання (рази)	Спроби (рази)	
I тур змагань								
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	37	60	3	13	5	9	88
2	ДЮСШ -5 Кривий Ріг	26	62	4	8	2	8	66
3	Збірна Донецької обл.	21	62	2	22	11	19	59
Усього за тур		84	184	9	43	18	36	213
$\bar{X} \pm m$		28,0± 5,8	61,3± 0,8	3,0± 0,7	14,3± 5,0	6,0± 3,2	12,0± 4,3	71,0± 10,7
II тур змагань								
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	34	67	9	22	17	29	106

2	ДЮСШ -5 Кривий Ріг	30	52	0	5	22	36	82
3	Збірна Донецької обл.	29	54	5	9	36	44	109
Усього за тур		93	173	14	36	75	109	297
$\bar{X} \pm m$		31,0± 1,8	57,6± 5,7	4,6± 3,1	12,3± 6,2	25,0± 6,9	36,3± 5,3	99,0± 10,5
III тур змагань								
1	Черкаські мавпи – КДЮСШ-1	33	66	2	20	17	28	89
2	СДЮШОР -2 Полтава	43	84	3	8	12	22	107
3	Черкаські мавпи – КДЮСШ-1	32	72	4	18	15	19	91
4	СДЮШОР -2 Полтава	27	59	9	22	8	12	89
Усього за тур		135	281	18	68	52	81	376
$\bar{X} \pm m$		33,7± 3,8	70,3± 6,1	4,5± 1,8	17,0± 3,6	13,0± 2,35	20,2± 3,8	94,0± 5,0
IV тур змагань								
1	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	30	53	3	18	8	13	77
2	КСЛІ - КИЇВБАСКЕТ	26	57	6	19	16	20	86
3	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	25	60	5	22	13	23	78
4	КСЛІ - КИЇВБАСКЕТ	21	53	8	15	11	15	77
Усього за тур		102	223	22	74	48	71	318
$\bar{X} \pm m$		25,5± 2,1	55,7± 1,9	5,5± 1,2	18,5± 1,7	12,0± 1,9	17,7± 2,6	79,5± 2,5

Було встановлено, що в I турі змагань двох очкові кидки наповнювали рахунок в середньому на 56 очок за гру, три очкові кидки – на 9 очок, штрафні кидки – на 6 очок, відповідно.

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у I турі змагань складала 46 %, трьох очкових 27,3 %, штрафних кидків – 46,3%. Але вона значно відрізнялася у різних іграх. Так, коливання точності двох очкових кидків спостерігалися від 62% до 34 %, трьох очкових – від 50 % до 9 %, штрафних кидків – від 58% до 25 % (табл. 2).

Таблиця 2.

Показники точності кидків м'яча юнацької баскетбольної команди Харківської області в іграх першого етапу ВЮБЛ (%)

№ з/п	Суперник	двох очкові кидки	трьох очкові кидки	Штрафні кидки
I тур змагань				
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	62	23	56
2	ДЮСШ -5 Кривий Ріг	42	50	25
3	Збірна Донецької обл.	34	9	58
\bar{X} за тур		46	27,3	46,3
II тур змагань				
1	ДЮСШ-1 Новомосковськ	51	41	59
2	ДЮСШ -5Кривий Ріг	58	0	61
3	Збірна Донецької обл.	54	56	82
\bar{X} за тур		54,3	32,3	67,3
III тур змагань				
1	Черкаські мавпи –КДЮСШ-1	50	10	61
2	СДЮШОР -2 Полтава	51	38	55
3	Черкаські мавпи –КДЮСШ-1	44	22	79
4	СДЮШОР -2 Полтава	46	41	67

\bar{X} за тур		47,8	27,8	65,5
IV тур змагань				
1	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	57	17	62
2	КСЛІ – КИЇВБАСКЕТ	46	32	80
3	СДЮШОР – ХИЖАКИ Київ	42	23	57
4	КСЛІ – КИЇВБАСКЕТ	40	53	60
\bar{X} за тур		46,3	31,2	64,8

Аналіз якісної частки складових очок за влучні кидки м'яча у кошик у загальному рахунку гри показав, що найбільший вклад мали двох очкові

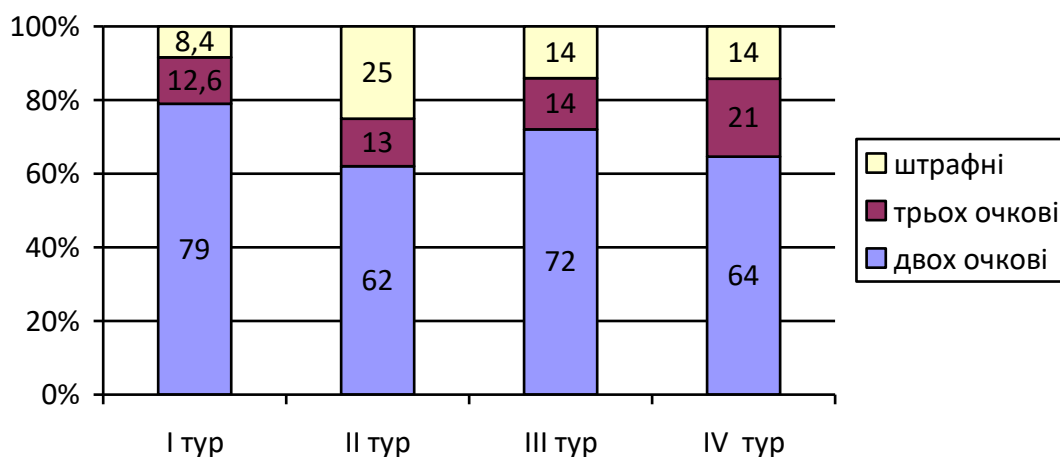


Рис. 1. Частки очок за влучні кидки різної вартості у різних турах I етапу змагань ВЮБЛ (%)

кидки з близької та середньої дистанції – 79 % (рис. 1).

У II турі збірна команда Харківської області зустрічалась з тими ж суперниками, що і в I турі. Середній показник загальної кількості набраних за гру очок у II турі дорівнював $99 \pm 10,5$, це більше на 28 очок, порівняно з I туром змагань, який відбувся лише 11 днів назад. У II турі двох очкові кидки наповнювали рахунок в середньому на 62 очки за гру, трьох очкові – на 13-14 очок, відповідно. Штрафні кидки у II турі змагань збагачували рахунок в середньому на 25 очок за гру, що перевершило вклад у рахунок навіть здобуток трьох очкових кидків (табл. 1).

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у II турі змагань складала 54,3 %, трьох очкових 32,3 %, штрафних кидків – 67,3 %. Коливання точності кидків у різних іграх спостерігалось у двох очкових кидках від 58% до 51 %, трьох очкових – від 56 % до 0 %, штрафних кидків – від 82% до 59 % (табл. 2).

Якісна частка кидків м'яча у кошик з різних дистанцій у загальному рахунку очок, набраних командою у II турі представлена на рис. 1. Найбільший вклад у загальну результативність було внесено, як і в I турі, двох очковими кидками з близької та середньої дистанції – 62 %. Вклад трьох очкових кидків залишився на тому ж рівні, що і в I турі. Доля очок, закинутих з лінії штрафного кидка, збільшилась втричі, порівняно з першим туром, і складала 25%.

У III турі першого етапу змагань команда в середньому здобувала 67 очок з гри за рахунок влучань з близької та середньої дистанції. Три очкові кидки, як і у попередньому турі наповнювали рахунок гри на 13-14 очок. Штрафні кидки, як і трьох очкові кидки складали 13 очок за гру. Порівняно з попереднім туром це майже вдвічі менше очок за гру з лінії штрафного кидка.

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у III турі змагань складала 47,8 %, трьох очкових 27,8 %, штрафних кидків – 65,5 %. Коливання точності кидків у різних іграх спостерігалось у двох очкових кидках від 51% до 44 %, трьох очкових – від 41 % до 10 %, штрафних кидків – від 79 % до 55 % (табл. 2).

Найбільший вклад у загальну результативність у III турі було внесено також 2-х очковими кидками з близької та середньої дистанції – 72 %. Це на 10% вище, ніж у попередньому турі. Вклад трьох очкових кидків та штрафних кидків виявився рівним – по 14% (рис. 1).

Середній показник загальної кількості набраних за гру очок у IV турі дорівнював $79,5 \pm 2,5$. Цей показник зменшився порівняно з попередніми (II і III) турами змагань (табл. 1).

У IV турі в середньому команда здобувала 51 очко з гри за рахунок влучань з близької та середньої дистанції. Цей показник значно зменшився порівняно з показниками, які показувала команда 1,5 місяця назад. Трьох очкові кидки наповнювали рахунок на 15-16 очок за гру, штрафні кидки – на 12 очок.

Середня точність влучання у кошик двох очкових кидків у IV турі змагань складала 46,3 %, трьох очкових 31,2 %, штрафних кидків – 64,8 %. Коливання точності кидків у різних іграх спостерігалось у двох очкових кидках від 57% до 40 %, трьох очкових – від 53 % до 17 %, штрафних кидків – від 80 до 57 % (табл. 2).

Якісна частка двох очкових кидку у IV турі склала 64 %, це на 8% нижче, ніж у попередньому турі. Вклад 3-очкових кидків – 21%, штрафних кидків – 15% (рис. 1).

Таким чином, за підсумками чотирьох турів I етапу змагань встановлено, що в збірній команді Харківської області результативні двох очкові кидки склали найбільшу частку із загальної кількості набраних очок в кожному з етапів.

Висновки: виявлено, що найрезультативніше свої атаки баскетболісти збірної Харківської області завершують кидками з ближньої та середньої дистанції (двох очкові влучання), їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 62% до 79%, їх точність становила від 34% до 62% протягом 14 ігор першого етапу. Це говорить про достатньо стабільний та сформований технічний навик, який тримається на високому рівні незалежно від майстерності гри суперників, які змінюються протягом змагань.

Найбільш стабільний рівень влучності баскетболісти 16-17 років показали у виконанні штрафних кидків (50-69%). Це свідчить про стійкий навик виконання, який може змінюватись лише під впливом зовнішніх факторів.

Найменше юні баскетболісти виконували за гру та влучали трьох очкові кидки. Їх доля у загальному рахунку ігор коливалась від 12,6% до 21%, а точність від 0% до 56% протягом 14 ігор першого етапу. Відсутність впевненості та стабільності виконання 3-х очкових кидків впливає на систематичність їх використання на змаганнях навіть при відсутності цільного захисту суперників. Це потребує особливої уваги тренерів щодо підбору засобів вдосконалення техніки виконання та підвищення влучності кидків з далекої відстані.

Подальші дослідження. Вивчення індивідуальних показників результативності кидків м'яча у кошик гравців юнацької баскетбольної ліги.

Література

1. Конєв В. О. Показники результативності кидків м'яча у кошик студентської баскетбольної команди першої ліги «Універбаскет». / В. О. Конєв, Н. І. Чуча, В. О. Олійник. // Спортивные игры. – 2018. – № 3. – С. 17–24.
2. Несен О. О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3x3. / О. О. Несен, Н. О. Пащенко, К. О. Марченко. // Спортивные игры. – 2018. – № 3. – С. 58-65.
3. Помещикова И. П. Исследование эффективности выступления мужской сборной команды Украины на чемпионате мира по баскетболу в 2014 году. / И. П. Помещикова, Н. А. Пащенко, Н. И. Чуча, Е. Я. Стрельникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 161–165.
4. Помещикова И. П. Эффективность кидков м'яча у іграх жіночих баскетбольних команд першої ліги. / И. П. Помещикова, Е. С. Харченко, К. А. Кириченко. // Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск – 2014. – С. 137–141.
5. Стародуб І. В. Рівень результативності кидків з дальньої відстані чоловічих команд суперліги. / І. В. Стародуб, Н. І. Чуча // Спортивные игры. – 2017. – № 3. – С. 66–70.
6. Чебенєєва О. Г. Рівень результативності кидків м'яча у кошик баскетболісток груп базової підготовки ДЮСШ. / О. Г. Чебенєєва, Н. І. Чуча // Спортивные игры. – 2017. – № 4. – С. 66–68.
7. Чуча Н. И. Анализ результативности бросков студенческой баскетбольной команды ХНУ в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги Украины. / Н. И. Чуча, В. А. Олейник, П. А. Баранец. // Спортивные игры. – 2017 – № 2. – С. 75–78.
8. Чуча Н. І. Вплив фізичного навантаження на результативність штрафних кидків кваліфікованих баскетболісток. / Н. І. Чуча, А. В. Спасібо // Спортивные игры. – 2017 – № 4. – С. 69–71.
9. Шевченко О.О. Фактори, які впливають на точність кидків в баскетболі / О. О. Шевченко, О. О. Беліков, О. В. Кудімова // Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск. – 2014. – С. 219–222.
10. <http://fbu.ua/statistics/league-29733>

Reference

1. Konev, V. O., Chucha, N. I. & Oliynyk, V. O. (2018). "Pokazniki rezul'tatyvnosti kydkiv m'jacha u koshyk studencheskoj basketbol'noj komandy pershoj ligy "Univerbasket". Sportyvnye ygry, 3, 17–24.
2. Nesen, O. O., Pashhenko, N. A., Marchenko, K. O. (2018). "Pokazniki igrovoi dij'jal'nosti u basketboli 3x3". Sportyvnye ygry, 3, 58–65.
3. Pomeschikova, I. P., Pashhenko, N. A., Chucha, N. I., & Strel'nikova, E. Ja. (2015). "Issledovanie jeffektivnosti vystuplenija muzhskoj sbornoj komandy Ukrainy na chempionate mira po basketbolu v 2014 godu" [Study of the effectiveness of the performance of the men's national team of Ukraine at the World Basketball Championship in 2014]. Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik, 2, 161–165. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.031
4. Pomeschikova, I. P., Harchenko, Je. S., & Kyrychenko, K. A. (2014). "Efektyvnist' kydkiv m'jacha u gri zhinochymu basketbol'nyu komandamy pershoj ligy [Ефективність кидків м'яча у гри жіночими баскетбольними командами Першої ліги]. Materialy X Mizhnarodnoi' naukovoï konferencii' «Problemy u perspektvy sportyvnyh ygr u edynoborstv v vysshyh uchebnyh zavedenyjah» – Belgorod–Harkiv–Krasnojarsk, 137–141.
5. Starodub, I. V., & Chucha, N. I. (2017). "Riven' rezul'tatyvnosti kydkiv z dal'n'oi' vidstani cholovychykh komand superligy" [The level of performance of throws from the distant distance of male superliga teams]. Sportyvnye ygry, 3, 66–70.
6. Chebenjejeva, O. G., & Chucha, N. I. (2017). "Riven' rezul'tatyvnosti kydkiv m'jacha u koshyk basketbolistok grup bazovoï pidgotovky DJuSSh [The level of performance of the balls of the ball into basket of basketball players of groups of basic training of Youth]. Sportyvnye ygry, 4, 66–68.

7. Chucha, N. I., Oleynik, V. A., & Baranec, P. A. (2017). "Analiz rezul'tativnosti broskov studencheskoj basketbol'noj komandy HNU v sorevnovanijah studencheskoj basketbol'noj ligi Ukrainy" [An analysis of the results of the student basketball team's cast of the KhNU in the competitions of the student basketball league of Ukraine]. Sportivnye igry, 2, 75–78.
8. Chucha, N. I., & Spasibko, A. V. (2017). Vplyv fizychnogo navantazhennja na rezul'tativnist' shtrafnyh kydkiv kvalifikovanyh basketbolistok [Effect of physical activity on the efficiency of free throws of skilled basketball players]. Sportyvnye igry, 4, 69-71.
9. Shevchenko, O. O., Belikov, O. O. & Kudimova, O. V. (2014). Faktory, jaki vplyvajut' na tochnist' kydkiv v basketboli [Factors that affect the accuracy of rollouts in basketball.]. Sbornyk statej X mezhdunarodnoj nauchnoj konferencyu, 7 fevralja 2014 g., T. 2. Belgorod – Har'kov – Krasnojarsk; HGAFK, 219 – 222.
10. <http://fbu.ua/statistics/league-29733>

Шапар К.О.
*старший викладач,
заслужений майстер спорту України,
Київський національний університет культури та мистецтва, м.Київ*
Ковальчук Н.В.
*доцент, майстер спорту СРСР, заслужений працівник культури
Київський національний університет культури і мистецтва, м. Київ*

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

У представленій статті розглядається питання впливу самостійних занять фізичною культурою на адаптацію студентів до навчання у закладах вищої освіти, яке розкривається за допомогою алгоритму підготовки студентів до самостійного зайняття фізичною культурою і з позиції раціональних вправ рухової діяльності студентів. Розроблений алгоритм став основою для організації процесу підготовки студентів до самостійних занять і включає теоретичну, методичну підготовку і навчання студентів самоконтролю за психічним, функціональним і фізичним станом.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, рухова активність, здоров'я, адаптація, мотиваційна сфера, самостійне зайняття.

Е.А. Шапарь, Н.В. Ковальчук «Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в ВУЗе». В представленной статье рассматривается вопрос влияния самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в ВУЗе, который раскрывается с помощью алгоритма подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Разработанный алгоритм стал основой для организации процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям, включающий в себя теоретическую, методическую подготовку и обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, двигательная активность, здоровье, адаптация, мотивационная сфера, самостоятельные занятия.

Shapar K., Kovalchuk N. «Influence of independent employments a physical culture on adaptation of students to educating in Institution» of higher learning. In the presented article the question of influence of independent employments a physical culture is examined on adaptation of students to educating in Institution of higher learning, that opens up by means of algorithm of preparation of students to the independent engaging in a physical culture and from position of rational exercises of motive activity of occupying. The worked out algorithm became basis for organization of process of preparation of students to independent employments, plugging in itself theoretical and methodical preparation and educating of students to self-control after a mental, functional and physical condition.

Key words: physical culture, physical exercises, motive activity, health, adaptation, motivational sphere, independent employments.

Вступ. Подальше вдосконалення системи вищої професійної освіти в даний час висуває перед педагогічною наукою складні і відповідальні завдання, пов'язані з науковим обґрунтуванням цілей, змісту, засобів і методів навчально-виховної діяльності. З одного боку, навчальний процес у закладах вищої освіти характеризується емоційним та інтелектуальним напруженням психічних функцій організму, значними фізичними навантаженнями, наявністю багатьох стресових ситуацій. Внаслідок цього знижується фізична та розумова працездатність, що у свою чергу призводить до загального знесилення організму. З другого боку, у ЗВО України, в останні роки спостерігається скасування кафедр фізичного виховання студентів і відкриття спортивних клубів. Цей процес призводить до ліквідації обов'язкового відвідування занять з фізичної підготовки студентів, здачі нормативів, а факультативне відвідування студентами секцій спортивного клубу, з навантаженням 2 години на тиждень, позитивного результату, як правило, дає значне менше.

Виконання зазначених завдань можливе лише на основі залучення в дослідну сферу проблем, обумовлених реальними потребами вищої школи.

Сьогодні проблема адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти привертає увагу представників різних

наук. Найбільш вивчені її психологічні та соціально-психологічні аспекти (В.Н. Бородулін, А.Н. Жмиріков, О.В. Галявін, В.Г. Чайка, М.С. Яницький та ін.). Певним внеском у вивчення фізіологічних аспектів адаптації є докторська дисертація Г.А. Севрюкова «Фізіологічні аспекти адаптації студентів ЗВО до умов професійного навчання». На питання адаптації студентів звертають пильну увагу і представники педагогічної науки. В останні роки захищено низку дисертацій (В.Н. Бородулін, І.В. Варкашова, Н.М. Голубева, С.І. Єлісеєва, А.А. Жаренкова і ін.), що розглядають дану проблему з різних позицій.

Життя і здоров'я людини багато в чому визначаються рівнем його адаптивності - вродженої та набутої здатності до адаптації, т.е. пристосуванню до всього різноманіття життя за будь-яких умов (гнучка психіка). Процеси адаптації здійснюються на різних рівнях життєдіяльності - діяльності організму і надзвичайно складні [1].

Адаптація пов'язана з різними біологічними (наприклад, вміст кисню в крові, забезпечення харчування мозку і ін.), психологічними і соціальними факторами. З віком біологічні фактори поступаються місцем соціально-психологічним (наприклад, психо травмуючі ситуації в сім'ї і на роботі, соціально-економічна незахищеність особистості та ін.), які мають істотний вплив на динаміку протікання адаптації.

У кожної людини існує якийсь бар'єр психічної адаптації, який ніби вбирає в себе всі особливості психічного складу і можливості реагування

людини. Він базується на двох засадах - біологічної та соціальної і, по суті, є їх єдиним інтегрованим функціонально - динамічним виразом.

Отже, поки поведінкові реакції людини знаходяться в допустимих межах і не виходять за рамки бар'єру психічної адаптації, людина успішно адаптується, але в разі «прориву» або «руйнування» цього бар'єру відбувається психічний зрив, який може привести до розвитку хвороби.

Таким чином, ступінь здоров'я організму визначається запасом міцності, стійкості щодо патологічних впливів, т.е. тим, наскільки легко і надійно захисні сили гасять, компенсують ці впливи, не допускаючи спотворення умов роботи психіки [1].

Період адаптації студентів визначається як процес включення індивіда в нову соціальну середу, освоєння їм специфіки нових умов.

На думку багатьох вчених, процес адаптації першокурсника повинен бути цілеспрямованим, планованим, організованим і керованим. Вирішення питань адаптації першокурсників з метою їх якнайшвидшого і безболісного включення в атмосферу роботи закладу вищої освіти є важливим кроком на шляху вдосконалення навчального процесу [2, 3].

Особливий інтерес представляє собою проблема адаптації студентів до навчання у ЗВО. Останнім часом (за рахунок недержавних закладів освіти) щорічно зростає кількість абітурієнтів, але дуже великий відсів першокурсників показує, що адаптація вчорашніх школярів проходить зі значними труднощами. Даний факт підтверджує те, що успішність у студентів першого курсу нижче, ніж оцінки, які вони отримують на вступних іспитах. Першокурсники, які отримують задовільні оцінки, складають 80% від числа всіх студентів. Причиною неуспішності для багатьох першокурсників є не відсутність здібностей або бажання вчитися, а невміння швидко пристосуватися до вузівським умов, а також те, що вони не отримують своєчасної, необхідної допомоги з боку викладачів. В результаті цього перехідний період для багатьох студентів виявляється надзвичайно складним [4]. Проведені дослідження дозволяють виділити основні фактори, що впливають на процес адаптації студентів - першокурсників до складних для них умов навчання у ЗВО.

До традиційних факторів процесу адаптації відносяться: кліматичний (адаптація до кліматичних умов); особистісне - психологічної (адаптація до життя без рідних і близьких); соціально - побутової (адаптація до умов життя в навчальному закладі, до побутової та матеріальної самостійності); фактор міжособистісного спілкування (адаптація до складу навчальних груп і потоків); адаптованість до педагогічної системи (адаптація до нової системи освіти, контролю, вимог).

Крім вищевикладеного, актуалізується проблема адаптації студентів до навчання у ЗВО, стан їх психічного і фізичного здоров'я. Серед різних причин, що погіршують стан здоров'я студентів (перенапруження і перевантаження в процесі занять, велика кількість часу, проведеного перед комп'ютерним монітором, проблеми міжособистісних відносин, порушення режиму харчування і сну і т. Д.), Виділяють низький рівень рухової активності учнів[5], зниження якої розглядається як найважливіший фактор ризику багатьох захворювань [6].

В умовах сучасної організації навчального процесу з фізичної культури у ЗВО, коли на тиждень проводиться тільки одне або два заняття, розвиток життєво необхідних якостей студентів забезпечується не в тій мірі, яка б дозволила зміцнити їх здоров'я[7]. Збільшити кількість занять найближчим часом, на думку, як багатьох викладачів так і автора статті, навряд чи вдасться з причин економічного характеру, тому залишається або збільшити інтенсивність регламентованих занять, зробити їх більш привабливими за рахунок впровадження інноваційних технологій навчання, або використовувати самостійні заняття студентів у вільний від навчання час. Дійсно, оптимальний обсяг рухової активності, встановлений фізіологами для студентського віку, становить 10-14 годин в тиждень, і без доповнення до навчальної програми з фізичної культури у вищих навчальних закладах (6-8 годин в тиждень) у вигляді індивідуальної системи занять фізичними вправами або видами спорту досягти оптимального обсягу рухової активності студентів неможливо.

Мета дослідження. У зв'язку з цим необхідно вивчити вплив самостійних занять фізичною культурою на стан здоров'я студентів і їх адаптацію до навчання у ЗВО.

Ми припускаємо, що підготовка студентів до самостійних занять фізичною культурою буде позитивно впливати не тільки на стан здоров'я, але і на формування їх адаптивних здібностей, значно підвищить обсяг рухової активності.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової і науково-методичної літератури показав, що підготовку студентів до самостійних занять фізичними вправами важливо розглядати з позицій раціонального управління руховою діяльністю займаються. Спрямованість навчальних занять повинна впливати, насамперед, на мотиваційну сферу, що обумовлює

складність і багато - плановість структури навчання [5]. Мотивація передбачає продумування системи мотивів і стимулів, які допоможуть налаштувати студентів на активну, раціональну, самостійну діяльність при заняттях фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорювання. Мотиваційний компонент процесу підготовки студентів до самостійних занять має наступну структуру: виявлення вихідного рівня мотивації; формування соціально значущих мотивів; управління динамікою мотивації; планований результат.

Раціональне управління мотиваційною сферою створює необхідні передумови оптимізації підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами за умови розробки чіткого алгоритму їх діяльності.

Структура розробленого нами алгоритму підготовки студентів до самостійних занять включає три основних напрямки:

1. забезпечення теоретичної підготовки, зміст якої включає в себе наступні дидактичні одиниці:
 - ✓ кошти фізичної культури і спорту в управлінні вдосконаленням функціональних можливостей організму;
 - ✓ фізична культура і здоровий спосіб життя студента;
 - ✓ психофізіологічні основи навчального праці, засоби фізичної культури в регулюванні працездатності;
 - ✓ фізична культура і здоров'я; адаптація студентів до навчання у вузі і фізична культура;
2. отримання методичної підготовки, яка передбачає:
 - ✓ виявлення раціональної дозування темпу і ритму рухів для перших занять, поступова їх зміна в міру адаптації організму до м'язової навантаженні;
 - ✓ відбір ефективних засобів для розвитку базових і провідних рухово - координаційних якостей;
 - ✓ вибір оптимального поєднання навантаження і відпочинку, обсягу і інтенсивності при виконанні фізичних вправ;
3. присутність самоконтролю за психічним, функціональним, емоційним і фізичним станом; готовність до відчуття дискомфорту і необхідність направлення вольових зусиль на початковому етапі самостійних занять; поступове зниження емоційної і м'язової напруженості, поява легкості рухів; виникнення почуття задоволення від м'язової діяльності.

Важлива ознака потреби в самостійних заняттях фізичними вправами - поява деякого дискомфорту при пропуску занять і неможливості отримання м'язового навантаження.

Для реалізації розробленого алгоритму підготовки студентів до самостійних занять потрібна зміна акцентів в цільовій настанові занять в умовах роботи секцій спортивного клубу студентів: перенесення основної уваги з вирішення проблем фізичної підготовки і здачі контрольних нормативів на формування спеціальних фізкультурних занять і інструктивно-методичних умінь студентів. Для цього планувалося досягти тренувального ефекту в розвитку фізичних якостей не стільки за рахунок занять секцій спортивного клубу, скільки додатковими самостійними тренуваннями. На підставі чого визначилися основні принципові умови, без яких неможливе вирішення даного питання.

Перша умова - дуже тісна єдність теоретичного і практичного компонентів фізичного виховання.

Друга умова - увага до раціональних термінах формування вміння самостійно займатися фізичними вправами, з одного боку, і досягнення відчуття реальної користі і прогресу в фізичному стані займатися - з іншого боку. Важливо підкреслити, що тут потрібно мати на увазі (і інформувати про це студентів) існування конкретних часових проміжків, протягом яких при фізкультурній пасивності практично втрачається ефект попередніх занять.

Третя умова - за допомогою простих і доступних психофізіологічних тестів показати вплив фізичних вправ на функціональний стан організму і розумову працездатність студентів, переконати їх в реальну користь занять фізичною культурою при підготовці до майбутньої професійної діяльності [8]. Для перевірки перерахованих умов був проведений педагогічний в умовах спортивного клубу Київського національного університету культури і мистецтв за участю 80 студентів І курсу. Для проведення експерименту були створені експериментальна група (ЕГ) - 40 осіб і контрольна (КГ) - 40 осіб.

З метою визначення вихідного рівня здоров'я використовувалася методика Г. Л. Ананасенко (1988). Сумарна кількість балів, отриманих студентом за величиною кожного з 5 функціональних показників, визначало функціональний клас здоров'я (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Для вивчення особистісного адаптаційного потенціалу (ЛАП) застосовувався багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, який крім інтегративного показника ЛАП давав можливість визначити значення парціальних показників моральної нормативності і нервово - психічної стійкості. Порівняльний аналіз результатів тестування на початку експерименту показав відсутність істотних відмінностей у рівні здоров'я, особистісного адаптаційного потенціалу студентів КГ та ЕГ ($p < 0.05$). Незначна частина студентів займається фізичними вправами самостійно. Так, наприклад, роблять ранкову гімнастику регулярно 17% юнаків і 8% дівчат, нерегулярно - відповідно 34 і 24%, взагалі не роблять - 49% юнаків і 68% дівчат. Гартують процедури проводять регулярно 9% юнаків і 5% дівчат, решта або взагалі не проводять, або проводять час від часу за настроєм.

Самостійно, в поза навчальний час, фізичними вправами займаються 17% хлопців і 7% дівчат. Юнаки більш активні у відвідуванні спортивних секцій - 29%, ніж дівчата - 6%.

Це говорить про те, що дефіцит рухової активності заповнюється в основному за рахунок обов'язкових занять фізичною культурою, внесених до розкладу і регульованих заліком.

На формуючому етапі експерименту заняття в КГ проводилися по робочій програмі спортивного клубу університету, розробленої відповідно до рекомендацій Міністерства освіти України.

В ЕГ студенти засвоювали матеріал відповідно до алгоритму підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. При цьому велика увага приділялася формуванню мотиваційної сфери. За допомогою тестів (які з великим інтересом виконували студенти) було показано позитивний вплив спортивних вправ на фізичну і розумову працездатність учнів, функціональні можливості організму, розвиток їх особистісного адаптаційного потенціалу. Студентам пояснювалося, що люди з більш високим рівнем фізичної підготовленості набагато успішніше в професійній діяльності, відрізняються

кращою працездатністю, упевненістю в собі, наполегливістю, самостійністю, рішучістю. Красива статура, досягнуте самостійними систематичними фізичними вправами, правильна постава, естетичні пози, жести підвищують імідж фахівця, забезпечують його перевага перед іншими студентами.

Підкреслимо, що академічні заняття будувалися так, щоб студенти використовували на практиці знання і вміння, отримані в ході загально теоретичної підготовки. З цією метою кожне заняття починалося і закінчувалося практичною реалізацією умінь по самоконтролю. В ході занять обов'язково обговорювалися завдання раціонального вибору певних фізичних вправ відповідно до цільових установками самостійних занять конкретного студента, а також проблеми дозування силових навантажень відповідно до його фізичним станом. Особливу увагу в зв'язку з метою дослідження було приділено темі адаптації студентів до навчання у вузі засобами фізичної культури, позитивному впливу фізичних вправ на розумову працездатність студентів, якості навчального праці.

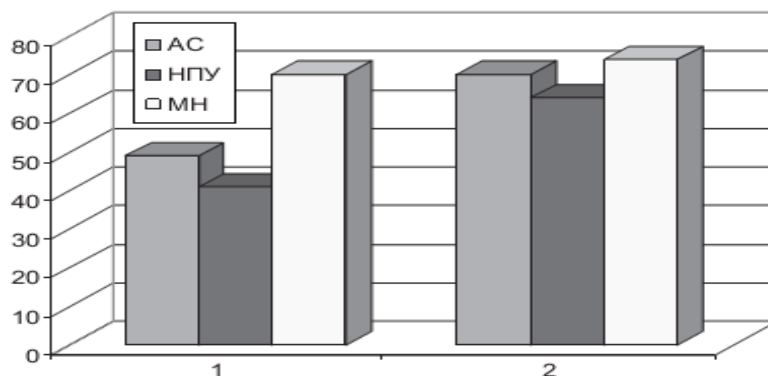
Висновки. Після закінчення експерименту було проведено повторне тестування для виявлення динаміки показників рівня здоров'я, адаптаційного потенціалу і ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Під час педагогічного експерименту змінився рівень фізичного здоров'я студентів.

При обстеженні стану здоров'я учнів, середньо групові показники на початку експерименту становили від 7.6 ± 0.48 до 8.7 ± 0.77 бала, що відповідало показникам здоров'я на рівні нижче середнього. Після експерименту показники рівня здоров'я в контрольній групі збільшилися незначно: від 7.6 ± 0.48 до 10.2 ± 0.49 бала, що відповідає середньому рівню здоров'я. Рівень здоров'я в експериментальній групі підвищився з 8.6 ± 0.73 до 14.8 ± 0.39 бала, що визначає вище середній рівень здоров'я. Аналіз медичних карт показав, що 1-2 рази в рік хворіли простудними захворюваннями 28% студентів контрольної групи та 8% - експериментальної.

Обробка результатів (див. Малюнок) опитувальника (МЛО) «Адаптивність» виявила наступне:

1. Адаптивні здібності (АС) у студентів експериментальної групи в кінці педагогічного експерименту сформувалися краще, ніж у контрольній.
2. Нервово-психічна стійкість (НПУ) учасників експериментальної групи вище, їх адаптація протікає ефективніше і легше, ніж у студентів контрольної групи.
3. Моральна нормативність (МН) студентів експериментальної та контрольної груп знаходиться приблизно на однаковому рівні.



Результаты, полученные по многоуровневому опроснику
«Адаптивность» (%)

Змінилося також ставлення студентів ЕГ до систематичних занять фізичними вправами. Так, якщо в КГ 16.4% студентів періодично виконували пробіжки, 14.2% юнаків час від часу грали в футбол, 25% - нерегулярно відвідували спортивний зал для гри в волейбол чи баскетбол, то ставлення дівчат до самостійних занять практично не змінилося. У ЕГ 32.5% студентів стали щодня займатися оздоровчим бігом, 42.5% - регулярно робити ранкову гімнастику, 27% - відвідувати спортивні секції.

Мотиви занять фізичними вправами в ЕГ були наступні:

- ✓ зміцнення здоров'я та всебічний розвиток;
- ✓ підвищення рівня розумової і фізичної працездатності;
- ✓ розвиток адаптаційних здібностей;
- ✓ необхідність занять фізичною культурою для підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що для підвищення рівня здоров'я, адаптації студентів до навчання у ЗВО необхідна цілеспрямована робота по їх підготовці до самостійних занять фізичними вправами. Зміст її має забезпечувати теоретичну методичну підготовку, засвоєння методик самоконтролю за фізичним і функціональним станом організму, а також за психоемоційної сферою. Проведений педагогічний експеримент показав результативність розробленого алгоритму підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою і їх позитивний вплив на рівень здоров'я і розвиток адаптивних здібностей студентів.

Література

1. Попов Г.Н., Шіренкова Е. В., Серазетдінов О. З. Критерії здоров'я: адаптація, соціалізація, індивідуалізація // Вісник Томського держ. пед. ун-ту. 2007. №5 (68). С. 83-87.

2. Браун Т.П. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі в умовах оптимізації освітнього середовища: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 21 с.
3. Караваєва Н.Н. Педагогічний супровід адаптації студентів до навчального процесу технічного вузу: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2006. 19 с.
4. Віленський М. Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навч. сел. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
5. Логунов В. І. Основні напрями формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами у студентів технічного вузу // Теор. і прак. фіз. культури. 2008. №6. С. 32-34
6. Маляренко Т.Н. Валеологические аспекты вышней Освiты // Валеологія. 1996. №2. С. 18-27.
7. Дзюбалов А. К. Рухів та організаційно-методичний вмiнаючи як чiнни Залучення студентської до самостійної фізики-сойки діяльності: автореф. дис. ... канд. ПЕД. наук. М., 1991. 21 с.
8. Павлюк Н. Б. Адаптація до навчання студентського першого курсу педахоічного вузу засобами фізичної культури: автореф. дис. ... канд. ПЕД. наук. Шуя, 2006. 22 с.

Reference

1. Popov G.N., Shirenkova E.V., Serazetdinov O. Z. Health criteria: adaptation, socialization, individualization // Tomsk State Bulletin. ped. un-that. 2007. №5 (68). Pp. 83–87.
2. Brown, ETC. Adaptation of students to study at the university in an optimized educational environment: author. dis ... Cand. ped. sciences. SPb., 2007. 21 p.
3. Karavaeva NN. Pedagogical support of students' adaptation to the educational process of a technical college: author. dis ... Cand. ped. sciences. Tula, 2006. 19 p.
4. Vilensky M. Ya. Physical culture and a healthy lifestyle of a student: studies. pos. M.: Gardariki, 2007. 218 p.
5. Logunov V.I. The main directions of the formation of the need for systematic physical exercises for students of a technical college // Theor. and practical physical culture. 2008. №6. Pp. 32–34.
6. Malyarenko T.N. Valeological aspects of the Higher Osivity // Valeolokhiya. 1996. №2. Pp. 18-27.
7. Dzyubalov A. K. Rukhovi i orhanizatsiyno-metodychni vminnya yak chynnyky zaluchennya studentiv do samostiynoyi fizych-s'koyi diyal'nosti: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. M., 1991. 21 s.
8. Pavlyuk N. B. Adaptatsiya do navchannya studentiv pershoho kursu pedahohichnoho vuzu zasobamy fizychnoyi kul'tury: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. Shuya, 2006. 22 s

Шутка Г.І.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів
Флуд О.В.*

*Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів
Голодієвський М.Ф.*

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів
Семак В.А.*

Заступник начальника національної академії сухопутних військ ім.гетьмана П.Сагайдачного, м.Львів

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПЕРЕДУМОВЫ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

У статті розкриті об'єктивні соціальні та педагогічні передумови формування фізичної підготовленості та рухової активності школярів у літньому оздоровчому таборі. В умовах літнього оздоровчого табору заняття різними видами рухової діяльності за своєю спрямованістю досить наближені до суті фізичної рекреації. Проте робота з дітьми повинна здійснюватися в межах фізичного виховання, особливістю якого в період літніх канікул є її домінуюча оздоровча мета. Характерним явищем в оздоровчих літніх таборах є те, що фізичне виховання як організований процес впливу на дітей завдяки заняттям фізичними вправами, гігієнічних заходів і природних сил для забезпечення необхідного рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, поступово посіло провідне місце серед різних видів виховання в установах дитячого відпочинку в літній канікулярний період. Умови літнього табору оздоровлення та відпочинку дозволили визначити правильний режим фізичної активності для дітей і підлітків саме в літній період, що є важливим оздоровчим засобом.

Ключові слова: соціально-педагогічні передумови, табір оздоровлення та відпочинку, фізична підготовка, школярі.

Шутка Г. И., Флуд О. В., Голодиевский М.Ф., Семак В.А. Объективные предпосылки формирования физической одготовленности детей в летнем оздоровительном лагере. В статье раскрыты объективные социальные и педагогические предпосылки формирования физической подготовленности и двигательной активности школьников в летнем оздоровительном лагере. В условиях летнего оздоровительного лагеря занятия различными видами двигательной деятельности по своей направленности достаточно приближены к сути физической рекреации.

Однако работа с детьми должна осуществляться в пределах физического воспитания, особенностью которого в период летних каникул является ее доминирующая оздоровительная цель. Характерным явлением в оздоровительных летних лагерях является то, что физическое воспитание как организован процесс воздействия на детей благодаря занятиям физическими упражнениями, гигиенических мероприятий и природных сил для обеспечения необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, постепенно заняло ведущее место среди различных видов воспитания в учреждениях детского отдыха в летний каникулярный период. Условия летнего оздоровительного лагеря позволяют определить правильный режим физической активности для детей и подростков именно в летний период, является важным оздоровительным средством.

Ключевые слова: социально-педагогические предпосылки, лагерь оздоровления и отдыха, физическая подготовка, школьники.

Shutka, Flud O., Golodivskiy M., Semak V. Objective prerequisites of the formation of physical preparedness of children in the summer recovery camp. The objective social and pedagogical prerequisites of formation of physical preparedness and motor activity of schoolchildren in the summer recovery camp are revealed in the work. In the conditions of summer recovery camp, classes of various types of motor activity according to their orientation are quite close to the essence of physical recreation. However, work with children should be carried out within the limits of physical education, the feature of which during the summer holidays is its dominant recreational purpose. A distinctive phenomenon in recovery summer camps is that physical education as an organized process of influencing children through physical exercises, hygienic measures and natural forces to provide the necessary level of physical development, physical preparedness, has gradually occupied a leading place among different types of education in children's recreation facilities in the summer vacation period. The terms of the summer health and recovery camp allowed to determine the correct mode of physical activity for children and adolescents precisely in the summer period, which is a strong recreational facility.

Key words: socio-pedagogical prerequisites, a recovery and rest camp, callisthenics, schoolchildren

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку українського суспільства у державних офіційних структур і представників науки посилюється інтерес до проблем оздоровчої фізичної культури, формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і морального розвитку людини розглядаючи як головне завдання сучасної національної освіти, а фізична культура як частина загальної культури. Постійне посилення негативних впливів на організм людини різноманітних факторів ризику призводить до погіршення стану здоров'я. В Україні проблема збереження здоров'я дітей набирає характеру не лише медичного, але й педагогічного, і особливо – соціального. Оздоровча фізична культура посідає помітне місце у профілактиці, компенсації та корекції наслідків впливу несприятливих факторів на здоров'я людей. Основою оздоровчої фізичної культури є здоровий спосіб життя людини, харчування, вчинки і звички.

Особливу тривогу викликає паління, наркотики, психогенні речовини, оскільки власне ці фактори ризику посилюються у процесі дорослішання. Можна сказати, що фізичне здоров'я і фізичний розвиток дітей сьогодні значною мірою залежить навіть від того, наскільки оперативну і ефективно педагоги та соціальні педагоги зможуть ізолювати фактори ризику від дитячого середовища, наскільки діти будуть підготовленими морально і фізично загартованими, щоб не включати ці фактори у власне життя.

Літні дитячі оздоровчі табори, основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання [2, с. 14; 3, с. 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показує аналіз літератури, на сприятливі можливості, створені в оздоровчих дитячих таборах для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів вказується у працях багатьох науковців [1, с. 9; 6, с. 9; 5, с. 16].

Значна кількість вітчизняних та зарубіжних науковців приділяє у своїх роботах увагу проблемі збереження та покращення здоров'я школярів засобами фізичної культури та спорту [3, с. 4; 4, с. 18]. Зменшення рухової активності школярів, гіпокінезія та гіподинамія, що обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора чи комп'ютера, недостатньою зайнятістю фізичною культурою, чинять негативний вплив на їхнє здоров'я, спричиняють формування патологій та розвиток хронічних захворювань. На жаль, домогтися подолання гіподинамії та гіпокінезії, які насунулись на підростаюче покоління, покращення здоров'я в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. В цей же час лише незначна частина школярів охоплена позашкільною формами фізкультурних занять [1, с. 12; 3, с. 8; 5, с. 10].

У зв'язку з певною переорієнтацією дитячих літніх оздоровчих таборів у нових соціально-економічних умовах в Україні ряд питань так і залишаються недостатньо розробленими.

Тому сьогодні й постає потреба пошуку шляхів та умов для вдосконалення фізичного стану дітей шкільного віку.

Метою дослідження є розкриття соціальних та педагогічних передумов вирішення проблеми фізичної підготовки та рухової активності школярів у таборах оздоровлення та відпочинку і пошук оптимальних шляхів організації системи застосування фізичних вправ.

Для досягнення поставленої мети було застосовано аналіз та узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми, аналіз документів, які регламентують діяльність літніх таборів оздоровлення та відпочинку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим показником здоров'я дитячого населення в цілому є фізичний розвиток дітей та підлітків.

Результати вивчення фізичного розвитку школярів дають змогу говорити про певне зниження основних показників фізичного розвитку дітей України.

Неоднозначно доведено, що рухова активність є одним із важливих факторів у забезпеченні нормальної життєдіяльності людей.

Одним із істотних аспектів фізичного виховання є фізична підготовленість, пов'язана з розвитком фізичних якостей – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційність. Все це загалом можна назвати одним поняттям – “фізичний розвиток”.

В умовах літнього оздоровчого табору заняття різними видами рухової діяльності за своєю спрямованістю досить наближені до суті фізичної рекреації. Проте робота з дітьми повинна здійснюватися в межах фізичного виховання, особливістю якого в період літніх канікул є її домінуюча оздоровча мета. При цьому слід врахувати, що оздоровча фізична культура за засобами і методами відрізняється від фізичного виховання, не всі види рухової діяльності є оздоровчими, а лише ті, які спрямовані на розвиток фізичних якостей і компонентів, що забезпечують здоров'я дитини.

Потяг дітей, особливо підлітків, які потребують гострих відчуттів, до нових видів спортивно-оздоровчої діяльності обумовлює впровадження в практику фізичного розвитку молодого покоління і таких оздоровчих систем, як йога, цигун, а також бойового мистецтва – карате, ушу, айкідо, кіокусинкай та ін.)

Практика фізичного оздоровлення дітей, спостереження за професійною діяльністю організаторів фізичного виховання в школах і літніх оздоровчих таборах засвідчують, що рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. У дітей зазначеного шкільного віку фактичний рівень рухової активності значною мірою визначається не стільки віковими потребами, скільки змістом навчального процесу в школі, організацією фізичного виховання загалом та іншими умовами (кліматичними, географічними тощо). За умови, що добова рухова активність буде нижчою від гігієнічної норми, у дітей розвивається стан гіподинамії та гіпокінезії.

Організація фізичного виховання, яке має оздоровчу спрямованість, з дітьми шкільного віку потребує дотримання деяких вимог, серед яких доцільно назвати:

- відповідність змісту, обсягу, інтенсивності рухової діяльності школярів їхньому віку і статевим особливостям на різних етапах розвитку і в різних соціально-педагогічних ситуаціях;

- поєднання занять з руховою активністю з раціональним режимом занять та відпочинку, використання гігієнічних умов і природних факторів загартування;

- забезпечення систематичного як лікарського, так і педагогічного контролю за станом здоров'я, динамікою показників фізичного стану, моральним станом та психологічною комфортністю школярів.

- вибір змісту і форми виховної роботи та фізичних навантажень. На наш погляд, лише такий підхід, який поєднує, з одного боку, вимогливість до регулярної рухливої активності дітей, а з другого – спрямований на розвиток фізичних якостей і компонентів. Таке розуміння і знання особливостей організму дітей зобов'язує педагога використовувати в основному спеціально організовані форми фізичного виховання, оскільки спостерігається явно виражені індивідуальні відмінності у рухливій активності дітей. Немає сумніву в тому, що кожна природна фаза, для кожного періоду індивідуального розвитку характеризується включенням цілої низки подій, які детермінують подальші процеси розвитку в межах даної фази чи періоду. При цьому важливо врахувати ту обставину, що цей період потребує активного впливу на окремі аспекти рухливої функції людини, іншого варіанту і часу природа для них не передбачила.

Таким чином, проектуючи діяльність дітей в умовах літнього оздоровчого табору, моделюючи фізичні дії та їхній фізичний розвиток, слід, перш за все, прогнозувати результати цих дій, які б позитивно впливали на здоров'я дитини і на формування у неї знань про здоровий спосіб життя.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Умови літнього ТОВ дозволяють визначити правильний режим фізичної активності для дітей і підлітків саме в літній період, що є сильним оздоровчим засобом.

Тому на сьогоднішній день постала необхідність приділити особливу увагу заходам профілактики й зміцненню здоров'я населення, і особливо дітей. А дитячі літні табори оздоровлення й відпочинку якраз мають певні можливості, щоб хоча б частково вирішити дану проблему стосовно школярів.

Однак пошук оптимальних шляхів та спеціальних методик оцінки розвитку дітей ще продовжується. Недостатньо розроблені механізми оптимальної організації процесу фізичного виховання дітей, спрямованого на їхнє оздоровлення у літніх таборах.

Література

1. Барканов С. Идеология каникул / С. Барканов // Здоровье детей. – 2006. – №11. – С 3-5.
2. Кучма В. Р. Как сохранить здоровье детей в процессе обучения? / В. Р. Кучма // Здоровье детей. – 2006. № 1. – С. 4-9.
3. Пундик Л.Є. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Л.Є. Пундик. – К., 2000. – 206 с.
4. Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей / Г. И. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 45–47

5.Соя М. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку / Соя М., Костюк П. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. - 2012. - Т. 4. - С. 149-155.

6.Стрелецкая Е. П. О новых тенденциях в организации оздоровления и отдыха детей и подростков [Электронный ресурс] / Е. П. Стрелецкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – с. 42-46. – Режим доступа: <http://www.bmsi.ru/doc/ef854d11>

7.Шутка Г.І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі : дис. канд. пед. наук: 13.00.05 / Г.І. Шутка .- К., 2001. - 176 с.

References

1.Barkanov, S. (2006), Ydeolohiya kanykul [The ideology of vacations], Zdorove detei, no. 11, pp. 3-5.

2.Kuchma, V. (2006), Kak sokhranyt zdorove detei v protsesse obucheniya? [How to save children's health in the process of education?], Zdorove detei, no. 1. pp. 4-9.

3.Pundyk, L. (2000), Pidhotovka maibutnykh sotsialnykh pedahohiv do vykhovnoi diialnosti v umovakh ozdorovchoho taboru: Dys. kand. ped. nauk: 13.00.05, [Preparation of future social educators for educational activity in conditions of recovery camp: diss. of candidate of ped. sciences: 13.00.05], Kyiv., p. 206.

4.Semenova, H. (2005), Yspolzovanye ozdorovytelnykh tekhnolohiy dlia uluchsheniya pokazatelei somatycheskoho zdorovia detei [The use of health-improving technologies for improving the indicators of children's somatic health], Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka, no. 2, pp. 45–47.

5.Soia, M., Kostiuk, P. (2012), Suchasni pohliady na rol litnykh ozdorovchykh taboriv u formuvanni ta pidtrymanni rivnia zdorovia u ditei serednoho shkylnoho viku [Modern views on the role of summer recovery camps in forming and maintaining the health of children of middle school age], Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovanni, sportu i zdorovia liudyny, vol. 4, pp. 149-155.

6.Streletskaia, E. (2004), O novykh tendentsiyakh v orhanyzatsyy ozdorovleniya y otdykha detei y podrostkov [About new trends in the organization of health and recreation of children and adolescents], Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka, no. 6., pp. 42-46, from <http://www.bmsi.ru/doc/ef854d11>.

7. Shutka, G. (2001), Sotsialno-pedahohichni umovy vdoskonalennia fizychnoho stanu ditei u litnomu ozdorovchomu tabori: dys. kand. ped. nauk:13.00.05 [Socio-pedagogical conditions for improving the physical condition of children in the summer recovery camp: diss. of candidate of ped sciences: 13.00.05], Kyiv, p. 176.

Яковенко О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті
Національного університету
фізичного виховання і спорту України, Київ
Шинкарук О.А.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті
Національного університету
фізичного виховання і спорту України, Київ
Лихолай А.С.,
викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті
Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ
Підпригора І. С.,
вчитель початкових класів, Білоцерківська загальноосвітня школа
I-III ступенів №3 ім. Т.Г. Шевченка, Біла Церква

ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ ОСВІТИ

Показано важливість застосування інноваційних інтернет-технологій на сучасному етапі розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Розкрито перспективні напрямки розвитку проведення сучасного освітнього процесу в навчальних закладах. Ознайомлено з особливостями використання хмарних технологій та застосування їх в практичній освітній діяльності. Виділено три найбільші корпорації в сфері інформаційних хмарних технологій. Зазначено позитивні та негативні сторони використання онлайн-сервісів у освітньому процесі. Показано можливість, що надають хмарні сервіси для створення різних навчальних ситуацій в яких учні можуть освоювати і відпрацьовувати навички необхідні повсякденного життя. На прикладах відмічено основні напрямки використання хмарних технологій у навчальних закладах. Зазначені певні переваги, що надають хмарні технології для педагогів. Проаналізовано існуючі сучасні онлайн-платформи та виділено найбільш популярні та розповсюджені серед них. Показано он-лайн сервіси, які можуть бути використані в освітній діяльності педагогами або учнями, для полегшення вирішення поставлених завдань, демонстрації наочних матеріалів або заміни звичних та застарілих сервісів.

Ключові слова: хмарні технології, інновації, освіта, онлайн-сервіси.

Яковенко Е.О., Шинкарук О.А., Лихолай А.С., Пидопрыгора І.С. Использование облачных технологий в современных условиях развития образования. Показана важность применения инновационных интернет-технологий на современном этапе развития информационно-коммуникационных технологий. Раскрыты перспективные направления развития проведения современного образовательного процесса в учебных заведениях. Ознакомлено с особенностями использования облачных технологий и применение их в практической образовательной деятельности. Выделены три крупнейших корпорации в сфере информационных облачных технологий. Указано положительные и отрицательные стороны использования онлайн-сервисов в образовательном процессе. Показаны возможности, которые предоставляют облачные сервисы для создания различных учебных ситуаций, в которых ученики могут осваивать и отрабатывать навыки необходимые для повседневной жизни. На примерах отмечено основные направления использования облачных технологий в учебных заведениях. Указано определенные преимущества, которые предоставляют облачные технологии для педагогов. Проанализировано существующие современные онлайн-платформы и выделено наиболее популярные и распространенные среди них. Показано онлайн-сервисы, которые могут быть использованы в образовательной деятельности педагогами или учениками, для облегчения решения поставленных задач, демонстрации наглядных материалов или замены привычных и устаревших сервисов.

Ключевые слова: облачные технологии, инновации, образование, онлайн-сервисы.

Iakovenko E., Shynkaruk O., Likhohay A., Pidoprygora I. The usage of cloud technologies in modern conditions of education's development. The importance of application of innovative Web- technologies at the present stage of development of information and communication technologies is shown. The perspective directions of development of the modern educational process in educational institutions are revealed. Acquainted with features of using cloud technologies and their application in practical educational activities. The three largest corporations in the field of cloud computing information are allocated. Cloud services are at the moment a valuable educational tool that allows an institution to create its own online space and to create a personal educational environment for students and teachers as efficiently as possible. Constant use of the newest means for teaching gives the opportunity to not stand in one place, teaches a new style of behavior, easy solution to any situations. This training helps to make the learning process visible and accessible to all: students, students, teachers, parents. The positive and negative aspects of the use of online services in the educational process are noted. The opportunities offered by cloud services for creating different learning situations in which students can master and develop the skills necessary for everyday life are shown. The examples highlight the main areas of using cloud technologies in educational institutions. Certain advantages provided by cloud technology for teachers. The existing modern online platforms are analyzed and the most popular and widely distributed ones are highlighted. Online services that can be used in educational activities by teachers or students are shown to facilitate solving tasks, demonstration of visual materials or the replacement of customary and outdated services.

Key words: cloud technologies, innovation, education, online services.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, формування ефективного освітнього середовища навчально-дослідницької діяльності не можливе без застосування сучасних інтернет-технологій. Використання інтернет-технологій позитивно впливає як на сам процес формування освітнього середовища, так і на його результат – навчально-дослідницьку діяльність людини у цьому середовищі [4]. Вимоги суспільства, до якості надання освітніх послуг, постійно змінюються і сучасна освіта повинна в першу чергу реагувати на ці зміни. Освітнє середовище навчального закладу повинне забезпечувати всебічний розвиток особистості, розвивати її критичне мислення, формувати вміння вирішити нестандартну проблему, вдало використовувати сучасні засоби інтернет-комунікації [1, 2]. Тому сформувати ефективне інформаційно-освітнє навчальне середовище без використання сучасних інтернет-додатків сьогодні неможливо. Новим еволюційним етапом розвитку сучасних інтернет-технологій стала технологія хмарних обчислень. Технологію хмарних обчислень фахівці визначають як динамічно масштабовану інтернет-технологію з можливістю вільного доступу до інформаційних обчислювальних ресурсів у вигляді сервісів, що надаються за допомогою мережі інтернет [4]. Ця технологія надає користувачам мережі Інтернет можливість доступу до комп'ютерних ресурсів віддаленого сервера та використання програмного забезпечення як онлайн-сервіса.

Хмарні сервіси є на даний момент повноцінним навчальним інструментом, що дозволяє навчальному закладу створити власний онлайн-простір та формувати особисте освітнє середовище учнів та вчителів максимально ефективно. Постійне використання новітніх засобів для навчання надає можливість не стояти на одному місці, привчає до нового стилю поведінки, легкому вирішенню будь-яких ситуацій. Таке навчання допомагає зробити сам процес навчання відритим і доступним для всіх: учнів, студентів, педагогів, батьків [2, 6].

Мета дослідження – проаналізувати існуючі хмарні сервіси та визначити їх переваги та перспективи застосування для освітньої сфери. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, порівняння, аналіз он-лайн програм та сервісів, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогоднішній день, в україномовному сегменті мережі Інтернет, найбільшою популярністю серед освітян користуються сервіси хмарних обчислень наступних корпорацій: Microsoft, Google та IBM. Саме ці корпорації дозволяють організувати швидке впровадження технологій хмарних обчислень у навчально-виховний процес освітніх закладів [5, 7]. Потужний інструментарій та інноваційні функціональні можливості освітніх хмар, дозволяють сучасним педагогам використовувати ці технології у своїй професійній діяльності максимально ефективно.

Microsoft, для впровадження хмарних технологій у систему навчання, пропонує ряд інструментів що базуються на спільній взаємодії педагога та учня (пакет Microsoft Office 365): система електронної пошти, інтерактивні календарі,

контакти Outlook, веб-додатки та архіви SkyDrive, систему обміну миттєвими повідомленнями Lync Online, мінісайти, тощо. Служба Microsoft Office 365 може підтримувати як персональне використання онлайнних інтерактивних додатків, так і їх корпоративне використання десятками тисяч користувачів [7].

Google, для впровадження хмарних технологій у систему навчання, пропонує сучасний інструмент побудови навчальних порталів – службу Google Apps for Education. Google Apps – це набір хмарних служб, які допоможуть викладачам і учням продуктивно працювати і спілкуватися, де б вони не знаходилися і якими б пристроями не користувалися [6, 7].

IBM, для впровадження хмарних технологій у систему навчання, пропонує програмне забезпечення IBM Collaboration Solutions. Це програмне забезпечення надає своїм користувачам можливість швидкого впровадження у навчально-виховний процес сучасних інноваційних рішень: інтерактивне спілкування (електронна пошта, онлайн-спільноти, колективні сховища знань), спільне використання онлайнних додатків (календар, веб-конференції, спільні документи), мобільність (робота в будь-якому місці за допомогою вибраних портативних пристроїв навіть без постійного підключення до мережі Інтернет [4, 5]. В умовах швидкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій та зростання вимог до якості освіти необхідним стає процес адаптування та впровадження нових інформаційних сервісів на основі конкурентних технологій. Загальною перевагою для всіх користувачів хмарних технологій є те, що отримати доступ до «хмари» можна не лише з ПК чи ноутбука, але також з нетбука, смартфона, планшета, тому що головною вимогою для доступу є наявність Інтернету, а для роботи програмного забезпечення «хмари» використовуються потужності віддаленого серверу.

Хмарні сервіси надають широкі можливості для створення різних навчальних ситуацій в яких учні можуть освоювати і відпрацьовувати навички необхідні в XXI столітті:

- інформаційна грамотність, тобто вміння шукати інформацію, порівнювати її з різних джерел, розпізнавати та вибирати найнеобхідніше;
- мультимедійна грамотність – здатність розпізнавати і використовувати різні типи медіаресурсів як у роботі так, і в навчанні;
- організаційна грамотність – здатність планувати свій час так,
- щоб встигнути, все що заплановано;
- розуміння взаємозв'язків, які існують між різними людьми, групами та організаціями;
- комунікативна грамотність – це навички ефективного спілкування та співробітництва;
- продуктивна грамотність – здатність до створення якісних продуктів, можливість використання засобів планування [1, 4, 6].

Хмарні технології в освітньому процесі надають педагогам та учням безліч можливостей. Для прикладу сюди можна віднести: зберігання фото, відео, текстових документів необмеженого обсягу; спільна діяльність на віддаленій відстані; доступність поза межами роботи; миттєве збереження інформації [2, 3].

Прикладами використання хмарних технологій у школі (ВУЗі) є: використання Office Web Apps-додатків; електронні журнали і щоденники; он-лайн сервіси для учбового процесу, спілкування, тестування; системи дистанційного навчання, бібліотека, медіатека; сховища файлів, спільний доступ (Dropbox, SkyDrive); спільна робота; відеоконференції; електронна пошта з доменом гімназії; сервіси Google Apps. Також хмарні технології надають ряд переваг і для педагогів в тому числі: викладач має доступ до своїх матеріалів і документів будь-де і будь-коли; з'являється можливість використання відео і аудіо файлів прямо з Інтернету, без додаткового завантаження на комп'ютер; організація спілкування з предметними кафедрами вищих навчальних закладів (проведення он-лайн уроків, тренінгів, круглих столів); можливість формувати траєкторії розвитку кожного учня з конкретного предмету; принципово нові можливості для організації досліджень, проектної діяльності та адаптації навчального матеріалу до реального життя; принципово нові можливості передачі знань: он-лайн уроки, вебінари, інтегровані практичні заняття, кооперативні лабораторні роботи; он-лайн комунікація з учнями інших шкіл міста або інших країн [1-3].

Хмарні технології спонукають учнів та вчителів до самоосвіти і самовдосконалення. Вони надають ряд переваг в навчанні: економія засобів на придбання програмного забезпечення (використання технологій Office Web Apps (Office онлайн)); зниження потреби в спеціалізованих приміщеннях; не потрібні великі обчислювальні потужності ПК - по суті будь-який смартфон, планшет і т.д.; виконання багатьох видів учбової роботи, контролю і оцінки online; економія дискового простору; висока швидкість обробки даних; антивірусна, безрекламна, антихакерська безпека та відкритість освітнього середовища для вчителів і для учнів [8].

До недоліків роботи в «хмарах» можна віднести: необхідність завжди бути в мережі для роботи; поява хмарних монополістів; хмарна послуга надається завжди якоюсь компанією, відповідно, збереження даних користувача залежить від цієї компанії; небезпека хакерських атак на сервер.

Найбільш популярною та розповсюдженою є хмарна платформа Google Apps Education Edition, яка надає такі сервіси як: календар Google, електронна пошта Gmail, диск Google (сховище зберігання власних файлів та можливість налаштувати прав доступу до них), Google Docs (сервіс для створення документів, таблиць, презентацій можливість надання прав спільного доступу декільком користувачам), Google ArtProject (інтерактивно-представлені популярні музеї світу), Google Maps (набір карт), Google Sites (безкоштовний хостинг, який використовує вікі-технологію), Google Translate (перекладач), YouTube (відеохостинг), Google Form (створення і проведення опитувань, голосувань і тестів) [4, 7]. Для роботи з медіа та інформаційними даними існує певна кількість он-лайн сервісів, які є загальнодоступними, зрозумілими та простими в застосуванні. Проаналізувавши такі сервіси, які пропонують нам сьогодні до широкого використання у мережі інтернет, ми виділили декілька груп сервісів, які можуть бути використані в освітній діяльності педагогами або учнями, для полегшення вирішення поставлених завдань, демонстрації наочних матеріалів або

заміни звичних та застарілих сервісів.

Так для прикладу на заміну звичному додатку для створення презентацій PowerPoint, можна використати онлайн-сервіс Prezi для створення більш оригінальної та незвичної презентації. Для створення анімаційних презентацій – можна спробувати Скрайбінг. Спеціальні сервіси: GoAnimate, Moovly, PowToon, Sparcol VideoScribe.

Якщо потрібно створити інтерактивні картинки – можна звернутись по допомогу до сервісу ThingLink, що дозволяє додавати додаткову інформацію до фото або картинок за допомогою посилань, тим самим створювати інтерактив. Thinglink може вбудовувати теги-гіперпосилання і текст просто на зображення. Для створення анімованих картинок – можна застосувати онлайн-сервіс Animatron. Сьогодні все більшої популярності набувають заняття з використанням Flash-карток (використання наборів карток). Для створення таких карток доцільно скористатись он-лайн сервісом Flash card, який створений спеціально для підготовки дидактичних матеріалів в ігровій формі у вигляді наборів карток. Також є такі сервіси як StudyStack (онлайн сервіс для створення дидактичних матеріалів для освіти), Quizlet (сервіс для створення флеш-карток та інтерактивних навчальних ігор, є можливість організувати роботу з класом), GoCongr (онлайн сервіс для створення флеш-карток, тестів, нотатків, карти знань). Тепер все частіше викладачі і студенти почали використовувати таку інновацію як хмара тегів (хмара слів), що представляє собою візуальне подання списку категорій (або тегів, також званих мітками, ярликами, ключовими словами, тощо). Для цих потреб можна скористатися он-лайн сервісом Tagul, який дозволяє створювати хмаринку слів із тексту, який вводить користувач або з веб-сторінки з адресою (імпортуються всі слова веб-сторінки).

Для створення власних вікторин, які можна використовувати на заняттях, для покращення сприйняття та засвоєння нового матеріалу існує онлайн конструктор дидактичних ігор Zondle, який надає широкі можливості. Також можна скористатись онлайн-сервісом LearningApps.org, який призначений для створення інтерактивних навчально-методичних вправ з різних предметів. Для створення пазлів з вихідних графічних зображень доцільно скористатись сервісами – JigZone, Photograph Puzzle.

Для певних видів завдань уроку доцільним може бути використання такого методу представлення даних як «стрічки часу». Для створення таких «стрічок» існує наприклад сервіс WhenInTime (Timeline), який застосовується для представлення хронології будь-яких подій у вигляді стрічки часу. На часовій шкалі задаються мітки-події. Мітки можуть містити текст, зображення, відео, гіперпосилання. Також набуває популярності такий сервіс як Dipity, основна функція якого також направлена на створення інтерактивних хронологічних стрічок, який допоможе застосувати самий сучасний, динамічний і зручний спосіб представлення інформації в рамках проведення презентації свого проекту, для ілюстрації публікацій в мережевих ЗМІ та у всіх інших випадках, коли необхідно наочне відображення подій, явищ або фактів в прив'язці до часу. Ще один сервіс – My Histro, який є чудовим сервісом для створення стрічок часу, власних історій, оповідань про подорожі за допомогою фотографії, тексту і відео та відображення їх на карті. Також є сервіс Timetoast, за допомогою якого можна створювати відразу кілька «таймлайнів» [2, 8]. Для сучасного викладача важливими є саморозвиток і самоосвіта в напрямку кіберпростору. Сьогодні досить популярним стало ведення он-лайн конспектів, які дають можливість доступу до них в будь-який момент (за наявності інтернету) не залежно від місця перебування, а також мають можливість надання загального доступу до цих документів. Найпоширенішими сервісами для створення електронного супроводу уроку є Blendspace (який дає можливість зібрати «в одному місці» необхідні ресурси для уроку: тексти, відео, зображення, веб-сайти, google документи, вбудувати потрібні файли та он-лайн вправи, створити вбудований в середовище опитувальник у вигляді вибору правильної відповіді), Microsoft Office OneNote (сервіс для створення нотаток і організації особистої інформації від корпорації Microsoft).

Все більш популярним стає використання карти знань на заняттях. Вона представляє собою сукупність діаграм і схем, що в наочному вигляді демонструють думки, тези, пов'язані одна з одною та об'єднані загальною ідеєю. Така карта дозволяє зобразити певний процес або ідею повністю, а також утримувати одночасно у свідомості значну кількість даних, демонструвати зв'язки між окремими частинами, запам'ятовувати (записувати) матеріали та відтворювати їх навіть через тривалий термін у системі знань про певний об'єкти чи у певній галузі. Для створення таких карт можна скористатись онлайн-сервісами Cасoo (сервіс для спільної роботи по створенню схем і діаграм онлайн), Bubbl.us (сервіс для побудови карт знань з можливістю спільної роботи та хорошим дизайном готових карт, Mindomo (сервіс для створення дуже барвистих карт, що містять фотографії, малюнки, звук, відео, можна додавати посилання), Popplet (сервіс призначений для створення і наповнення контентом «липкою» дошки з можливістю спільного редагування. Цей сервіс дозволяє створювати стіни мультимедійних (відео, текст, фото, графіка) заміток, якими можна поділитися з іншими, спільно працювати, розміщувати роботи на сторінках сайтів, блогів) [2, 4].

Для створення і проведення опитувань, голосувань, кросвордів, логічних вправ є такі онлайн-сервіси як Simpoll та Online Test Pad. Також за допомогою інноваційних хмарних технологій можливою стала така функція як онлайн-навчання. Зараз у багатьох країнах світу університети та школи на своїх сайтах та інших освітніх ресурсах завантажують відеолекції, інтерактивний перелік літератури із пропозиціями масових відкритих онлайн-курсів на таких Інтернет-платформах, як Udacity, Coursera, EdX, Prometheus, тощо створюючи, таким чином, дивовижно багатий банк даних із різних освітніх напрямів [1, 6].

Інформаційний простір в освіті з використанням хмарних технологій дає можливість впровадження нових форм проведення уроків, безпечного зберігання даних і електронного обміну даними. Таким чином, хмарні технології спричинили справжню революцію в освіті, спонукаючи учнів та вчителів до самоосвіти і самовдосконалення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. По суті, на сьогоднішній день хмарні технології – це одна велика концепція, що включає в себе багато різних понять. Це програмне забезпечення, інфраструктура, платформа, дані, робоче місце, тощо. Найголовнішою функцією хмарних технологій є задоволення потреб користувачів, що потребують

віддаленої обробки даних. Найбільш вагомі переваги застосування хмарних технологій у навчальному процесі – є можливість економити на дорогому програмному забезпеченні. Також хмарні технології можуть забезпечити можливість усім педагогам та учням навчального закладу користуватися лише однією операційною системою, при цьому доступ до їхніх робочих місць відбуватиметься за допомогою значно дешевших терміналів. Формування хмарно-орієнтованого освітнього середовища позитивно вплине на організацію навчально-виховного процесу в освітньому закладі, створить оптимальні умови для підвищення мотивації учнів до їх навчально-дослідницької діяльності.

Література

1. Вакалюк Т.А. (2016). Хмарні технології в освіті. Навчально-методичний посібник для студентів фізико-математичного факультету. – Житомир: вид-во ЖДУ. – 72 с.
2. Кетрін Нейв (2014). Використання комп'ютерних і цифрових технологій у роботі шкільного вчителя. – Велика Британія. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua>
3. Морзе Н.В. (2010). Як навчати вчителів, щоб комп'ютерні технології перестали бути дивом у навчанні? / Н.В. Морзе // Комп'ютер у школі та сім'ї. – №6 (86). – С. 10-14.
4. Хмарні технології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://j.parus.ua/ua/358>.
5. IBM Cloud Academy. [Электронный ресурс]: (портал компании IBM) <http://www.ibm.com/solutions/education/cloudacademy/us/en>
6. Michael Miller (2008). Cloud Computing: Web-Based Applications That Change the Way You Work and Collaborate Online. Que Publishinю, – 312 p.
7. Tejaswi Redkar (2011). Windows Azure Platform. Second edition / Redkar Tejaswi, Guidici Tony. – Apress. – 650 p.
8. William Y. Chang. (2010). Transforming Enterprise Cloud Services / Y. Chang William, Hosame Abu-Amara, Jessica Sanford. – Springer. 428 p.

Reference

1. Vakaliuk T.A. (2016). Khmarni tekhnolohii v osviti. Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv fizyko-matematichnoho fakultetu. – Zhytomyr: vyd-vo ZhDU. – 72 s.
2. Ketrin Neiv (2014). Vykorystannia kompiuternykh i tsyfrovyykh tekhnolohii u roboti shkilknoho vchytelia., Velyka Brytaniia. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://osvita.ua>
3. Morze N.V. (2010). Yak navchaty vchyteliv, shchob kompiuterni tekhnolohii perestaly buty dyvom u navchanni? / N.V. Morze // Kompiuter u shkoli ta simi. – №6 (86). — S. 10-14.
4. Khmarni tekhnolohii [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://j.parus.ua/ua/358>.
5. IBM Cloud Academy. [Электронный ресурс]: (портал компании IBM) <http://www.ibm.com/solutions/education/cloudacademy/us/en>
6. Michael Miller (2008). Cloud Computing: Web-Based Applications That Change the Way You Work and Collaborate Online. Que Publishing. – 312 p.
7. Tejaswi Redkar (2011). Windows Azure Platform. Second edition / Redkar Tejaswi, Guidici Tony. – Apress. – 650 p.
8. William Y. Chang. (2010). Transforming Enterprise Cloud Services / Y. Chang William, Hosame Abu-Amara, Jessica Sanford. – Springer. – 428 p.



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 відхилити неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 40 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7573 8786 8716 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни).

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Decoration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 40 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 5168 7573 8786 8716 (on behalf of Minenko Liliya Viktorovna).

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

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

ВИПУСК 5 (113) 19



Підписано до друку 22.05.2019 р. Формат 60x84/8.

Папір офісний. Гарнітура Arial.

Ум. др. арк. 23,60. Обл.-вид. арк. 25,82

Наклад 300 прим. Зам. № 157.

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26