

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 34**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
ДВНЗ “Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника”
2019

Друкується за ухвалою вченої ради ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (протокол № 10 від 27.11.2019 р.).

Журнал включено до переліку наукових фахових видань України (категорія В), у яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт”

(Затверджено наказами Міністерства освіти і науки України від 09.03.2016 № 241, додаток 9).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського

	Редакційна рада		Editorial Council
V.V. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)	V.V. Greshchuk	Doctor of Philological Sciences, Professor (<i>Editor-in-chief</i>)
V.A. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.	V.A. Vasylieva	Doctor of Juridical Sciences, Professor
A.V. Загороднюк	д-р фіз.-мат. наук, проф.	A.V. Zahorodniuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor
V.I. Кононенко	д-р філол. наук, проф., академік АПН України	V.I. Kononenko	Doctor of Philological Sciences, Professor, Member of the NAES of Ukraine
M.V. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.	M.V. Kuhutiak	Doctor of Historical Sciences
V.K. Ларіонова	д-р філос. н., проф.	V.K. Larionova	Doctor of Philosophical Sciences
N.V. Лисенко	д-р пед. наук, проф.	N.V. Lysenko	Doctor of Pedagogic Sciences
B.K. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., чл.-кор. НАН України	B.K. Ostafiichuk	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Corresponding Member of the NASU
I.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.	I.Ye. Tsependa	Doctor of Political Sciences
	Редакційна колегія		Editorial Board
B.M. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)	B.M. Mytskan	Doctor of Biological Sciences, Professor (<i>Editor-in-chief</i>)
Z.M. Остап'як	д-р мед. наук, проф.	Z.M. Ostapiak	Doctor of Medical Sciences, Professor
G.A. Єдинак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	H.A. Yedynak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
M.V. Дутчак	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	M.V. Dutchak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V. Чорний	проф., д-р габілітований з фізичної культури (<i>Польща</i>)	V. Chornyi	Doctor habilitowany of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
M. Чіразі	д-р філос. наук, проф. (<i>Румунія</i>)	M. Chirazi	Doctor of Philosophical Sciences, Professor (<i>Romania</i>)
B.A. Виноградський	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	B.A. Vynohradskyi	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
S. Заборняк	проф., д-р габілітований з фізичної культури, (<i>Польща</i>)	S. Zaborniak	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
P. Круль	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	P. Krul	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.	Ye.N. Prystupa	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
A.V. Цьось	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.V. Tsos	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V. Цинарський	д-р габілітований з фізичної культури, проф. (<i>Польща</i>)	W. Cynarski	Doctor habilitowany of Science of Physical Education and Sport, Professor (<i>Poland</i>)
S.P. Савлюк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	S.P. Savliuk	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
A.I. Альошина	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	A.I. Alohshyna	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
I.P. Випасняк	д-р наук з фізвиховання і спорту, проф.	I.P. Vypasniak	Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor
V.B. Мочернюк	канд. наук з фізвиховання і спорту, доцент	V.B. Mocherniuk	Candidate of Science of Physical Education and Sport, Associate Professor (Ph. D.)
I.V. Стражнікова	д-р пед. наук, проф.	I.V. Strazhnikova	Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
L.M. Рибалко	д-р пед. наук, старш. наук. співроб.	L.M. Rybalko	Doctor of Pedagogic Sciences, SRF
I.M. Ткачівська	канд. пед. наук, доцент	I.M. Tkachivska	Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor (Ph. D.)
B.P. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (відповідальний секретар)	B.P. Lisovskyi	Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (Ph. D.) (<i>Executive Editor</i>)

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 148 с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2019 November 27; 34: 148 p.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ КОМПЕНДИУМ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мета. Розробити інформаційний Компендіум, визначити його функції та мету, структурувати основні завдання. *Методи.* Аналіз і систематизація науково-методичної літератури та документальних матеріалів; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, системний підхід; аналіз і синтез, спостереження, опитування, анкетування, моделювання, методи математичної статистики. Під час констатувального педагогічного експерименту нами проводилося анкетування студентів та викладачів щодо специфіки змісту здоров'яформуючих технологій і створення здоров'яформуючого середовища та обговорено відповідно питання анкети та власне суть передбачуваного інформаційного Компендіума. Результати. Узагальнення змісту наукових праць дало змогу виявити протиріччя між об'ємом накопичених, представлених у вільному доступі знань щодо здоров'язбереження та низьким рівнем фізичного здоров'я студентської молоді, рівнем їх теоретичних знань щодо власного здоров'язбереження та здоров'яформування. Можемо констатувати, що сформованого у суспільстві в останні роки легкого доступу до будь якої інформації засобами інформаційних технологій є недостатньо для охоплення всієї молоді і задоволення їхніх потреб щодо конкретизації та глобалізації власне знань щодо здоров'яформування. В роботі описано основні функції авторської розробки – інформаційного Компендіума: інформування, акцентування, орієнтування, супроводження, консультування та представлено завдання інформаційного Компендіума, як практичної частини реалізації технології здоров'яформуючого середовища студентської молоді. *Висновок.* В сучасному інформаційному просторі є потреба реалізації інформаційного Компендіума, з метою консультування студентів з питань організації власного здоров'яформуючого середовища. Використання Компендіума не повинно зводитися до формування тієї або іншої якості або тільки до оволодіння знаннями, навиками, уміннями, оскільки цього недостатньо. Для реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичної підготовки потрібна мобілізація мотивів, вплив на відношення до дійсності, розвитку здоров'язберігаючої компетентності.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоров'яформуюче освітнє середовище, інформаційний Компендіум.

Aim. To develop the information Compendium, define its functions and purpose and structure the main tasks. *Methods.* The analysis and systematization of the scientific and methodological literature and documentary materials; abstraction, logical-theoretical analysis, systematic approach; analysis and synthesis, observation, survey, questionnaire, modeling, methods of mathematical statistics. During the ascertaining pedagogical experiment, we conducted a survey with students and teachers regarding the specific content of health-forming technologies and the creation of the health-forming environment, and discussed the questionnaire and the essence of the intended information Compendium. *Results.* Summarizing the content of scientific works revealed the contradictions between the amount of accumulated, freely available knowledge on health saving and low physical health of student youth, their theoretical knowledge about their own health and health saving and forming. It can be stated that the easy access to any information created by the society in the recent years by means of information technologies is not enough to reach all young people and to meet their needs for the concretization and globalization of their own knowledge about health formation. The paper reveals the main functions of the information Compendium as the author's project – informing, accentuating, orienting, accompanying, advising – and presents the task of the information Compendium as a practical part of the implementation of the technology of health-forming environment of student youth. *Conclusion.* In today's information space, there is a need to implement the information Compendium to advise students on organizing their own health-forming environment. The use of the Compendium should not be limited to the formation of one or the other qualities, or only to mastering knowledge, skills and abilities, since this is not enough. The implementation of health-forming technologies in the process of physical training requires the mobilization of motives, the impact on the reality, the development of health-saving competence.

Keywords: health saving, health-forming educational environment, information Compendium.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Студентські роки життя – особливий і дуже важливий етап для кожної окремої особи, коли відбувається становлення фахівця, формування його світогляду та ідеалів, переконань та

принципів. Зроблений у ці роки вибір стосовно освіти, та інших соціальних сфер, власне особистого способу життя, індивідуалізовані засоби та прийоми діяльності, спрямовані на збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих, буде визначати подальшу повноцінну реалізацію генетичного потенціалу особистості.

Сучасні тенденції фізичного виховання у закладах вищої освіти, досліджені та представлені в роботі автора [13] наступні: по-перше: організація фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, навчальної та позанавчальної діяльності студентів; по-друге: застосування засобів фізичного виховання для всебічного розвитку особистості, пошук оптимальних шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням та спортом, врахування мотиваційних пріоритетів студентів у процесі розробки програм фізичного виховання; і на останок, як сучасну тенденцію, автор [13] виділяє – формування ціннісних категорій особистої фізичної культури [13].

У той же час, однією з провідних проблем є побудова такої системи навчально-виховного процесу, яка оптимальним чином буде враховувати особливості та закономірності особистісного розвитку студента та сприяти найбільш повній реалізації системи дій щодо збереження і зміцнення здоров'я, формування навичок здоров'я-збереження [2, 4, 16, 17].

В контексті модернізацій, що відбуваються в сфері освіти в нашій країні особливої актуальності набуває здоров'яформуюча педагогіка, яка розглядає здоров'я як пріоритет, в процесі освоєння людиною соціокультурного досвіду в освітньому процесі.

Вивчення впливу освітнього середовища на процес формування здоров'я студентів викликає обґрунтований науковий інтерес. Середовище розглядається як єдиний і неподільний фактор внутрішнього і зовнішнього психосоціального і соціокультурного розвитку особистості, таким чином, людина виступає одночасно і як об'єкт, і в ролі суб'єкта особистісного розвитку [15].

Здоров'яформуюче і здоров'язберігаюче освітнє середовище є компонентом цілісної педагогічної системи, в якій відбувається формування і становлення здоров'я особистості учнів і зберігається професійне здоров'я членів педагогічного колективу закладу вищої освіти [15]. Як відзначають багато фахівців [3, 5, 14, 15], дане середовище має проектуватися, конструювати і вибудовуватися з урахуванням внутрішнього стану учасників освітнього процесу і зовнішніх умов. Функцією такого освітнього середовища стає забезпечення фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників освітніх відносин [15].

Роботу виконано згідно до плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського на 2013–2016 рр. з теми “Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування” (номер державної реєстрації 0113U007491). Подальші дослідження виконувалися відповідно до теми: “Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді” на 2015–2017 рр. (номер державної реєстрації 0115U0067675) та “Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті” на 2018–2022 рр.

Мета дослідження – розробити інформаційний Компендіум, визначити його функції та мету, структурувати основні завдання.

Методи й організація дослідження. Аналіз і систематизація науково-методичної літератури та документальних матеріалів; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, системний підхід; аналіз і синтез, спостереження, опитування, анкетування, моделювання, методи математичної статистики. Під час констатувального педагогічного

експерименту нами проводилося анкетування студентів та викладачів щодо специфіки змісту здоров'яформуючих технологій і створення здоров'яформуючого середовища та обговорено відповідно питання анкети та власне суть передбачуваного інформаційного Компендіума.

Результати дослідження і дискусія. Під інформаційним освітнім середовищем ми розуміємо цілісну педагогічну систему, яка інтегрує в собі наступні компоненти: інноваційні освітні технології, спрямовані на формування інтелектуально-розвиненої, соціально-активної, креативної особистості, що володіє необхідним рівнем професійних знань, умінь і навичок; інформаційні освітні ресурси (традиційні та електронні носії інформації, комп'ютерно-телекомунікаційні навчально-методичні комплекси) [6, 9, 10]; засоби управління освітнім процесом; психолого-педагогічні умови, що сприяють творчому саморозвитку студента і формують установки на розвиток креативного потенціалу [6, 15].

Слід зазначити, що інформаційне освітнє середовище є складовою здоров'яформуючого освітнього середовища в першу чергу тому, що дане середовище забезпечує створення умов для актуалізації ресурсного потенціалу як студентів, так і викладачів; по-друге – ініціює виникнення нового стилю індивідуальної педагогічної діяльності – партисипативного (основаного на партнерстві), який формує особистість викладача готового до конструктивної взаємодії зі студентами; по-третє в цьому середовищі здоров'я стає ресурсом, яким можна управляти та враховувати особливості засвоєння студентами інформації, які засновані на їх індивідуально-психологічних особливостях; і на останок, здоров'яформуюче освітнє середовище формує особистість, яка володіє навичками конструктивної взаємодії.

У сферах наукових досліджень досить часто використовують термін “Компендіум”, приміром Європейське агентство інформаційної та консультативної підтримки молоді (ERYICA) у співпраці з Радою Європи розробило видання “Компендіум про національні структури інформаційної та консультативної підтримки молоді” [11]. Ґрунтуючись на результатах власних досліджень, розглядаємо поняття Компендіум – від лат. *compendium* – скорочення, тобто скорочений, прямиий шлях або ж від лат. *com* – “разом” + *pendere* “зважувати”, тобто *compendium* – зважувати разом. Подалі, ми трактуємо дане поняття як стислий виклад основних положень якої-небудь науки, результатів дослідження [12]. Нами здійснено спробу розробки інформаційного Компендіума, в рамках реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді, що дозволяє студентам знайомитися з усіма багатограними аспектами здоров'яформування та здоров'язбереження у тому закладі освіти, де вони знаходяться, а також залучати молодь в якості безпосередньо творців власного здоров'яформуючого середовища.

Як вже було наголошено, недостатність обізнаності студентів щодо здоров'язбереження підтверджується дослідженнями ряду авторів, а той доступний об'єм знань, який можна отримати через Інтернет та інші ресурси, є часто настільки несистематизованим, що обумовлює інформаційне перевантаження і призводить до таких небажаних наслідків як власне дезорієнтація в інформаційних потоках, коли одні дані накладаються на інші і людина відчуває розгубленість, втрачає суть і не уявляє, де саме і як шукати потрібні відомості [1].

Часто, коли йдеться про теми, що стосуються питань визначення рівня фізичного стану, вибору засобів і методів оздоровчого тренування, методики побудови занять, надана в мережі Інтернет інформація не є легкодоступною і зрозумілою для студентів закладів вищої освіти.

Правильне уявлення про зміст понять “здоров’язберігаючі технології” мають 65% дівчат та 54% юнаків; розуміють термін “здоров’язберігаючі компетенції” – 58% і 52% дівчат і юнаків відповідно. Виходячи з результатів анкетування на констатувальному етапі, можна сказати, що самооцінка рівня здоров’язберігаючої компетенції студентів є низькою, оскільки більшість змістових складників цього поняття ними раніше не були засвоєними; адекватне уявлення про основні поняття процесу здоров’яформування мають тільки 58% дівчат та 52% юнаків студентів. На запитання щодо підвищення рівня здоров’язберігаючої компетенції засобами оздоровчих технологій відповіли позитивно 92% дівчат та 94% юнаків студентів.

Проведені нами попередні дослідження підтверджують результати роботи ряду авторів [7, 8, 18], щодо наступних моментів: студенти зацікавлені у формуванні та збереженні власного здоров’я (більше 80% опитаних), студенти розуміють потребу необхідності формування власного здоров’яформуючого середовища.

Це було першою передумовою розробки інформаційного Компендіума, оскільки у таких ситуаціях авторський Компендіум – це інформаційна підтримка студентів, система, що дозволяє алгоритмізувати знання та здійснювати перевірку рівня їх засвоєння на основі розроблених авторських тестів. Другою передумовою розробки інформаційного Компендіума здоров’яформуючого середовища студентської молоді було розуміння того, що недостатній рівень теоретичних знань студентів та нерозуміння різноманітності, різнобічності змісту і структури оздоровчих технологій обумовлює потребу створення інформаційного середовища, що ґрунтуватиметься на об’єктивній, повній та всеохоплюючій інформації, оскільки неможливо прийняти правильне рішення, не знаючи своїх варіантів та альтернатив.

Наразі доступний великий об’єм знань щодо вище означеного питання, який можна отримати через Інтернет та інші інформаційні ресурси. У той же час, кількість інформації, представленої в мережі Інтернеті, на думку М.М. Алієва, І.А. Шутенко [1] робить її головною причиною інформаційного перевантаження, автори зазначають: “Інтернет – це необхідний інструмент для пошуку, але обсяг інформації, який ви знаходите, перевершує всі ваші очікування і запити, і це швидше зменшує ефективність пошуку” [1]. Таким чином, інформаційне перевантаження – це проблема, з якою зіштовхуються сучасні студенти, отримуючи величезну кількість інформації, яку вони не здатні переробити.

Наразі, в наш цифровий вік, критичний підхід до інформації став ще більш важливим, оскільки мережа Інтернет “дозволяє” усім користувачам публікувати інформацію на будь-яку тематику. Студенти повинні усвідомлювати необхідність оцінювати і визначати критерії якості інформації.

З огляду на вищезначене, створення нами інформаційного Компендіума передбачало інформаційну підтримку для студентів у питаннях реалізації здоров’яформуючих технологій в процесі фізичного виховання та інтегрувалось у наступних функціях, представлених на рисунку (рис. 1).

Авторська розробка та інформаційний Компендіум створено з метою: підвищення рівня теоретичних знань студентів щодо факторів здорового способу життя та особливостей їх дотримання; розуміння студентами різноманітності, різнобічності змісту і структури оздоровчих технологій; оволодіння студентами методами оцінки і контролю фізичного стану; навчити застосуванню комплексів заходів, спрямованих на організацію власного здоров’яформуючого середовища.

Інформаційний авторський Компендіум спрямований на усунення існуючих прогалин знань студентів щодо створення та реалізації здоров’яформуючого середо-

вища та використання інноваційні технологій в процесі фізичної підготовки студентської молоді, а не на дублювання викладеної у мережі Інтернет інформації.

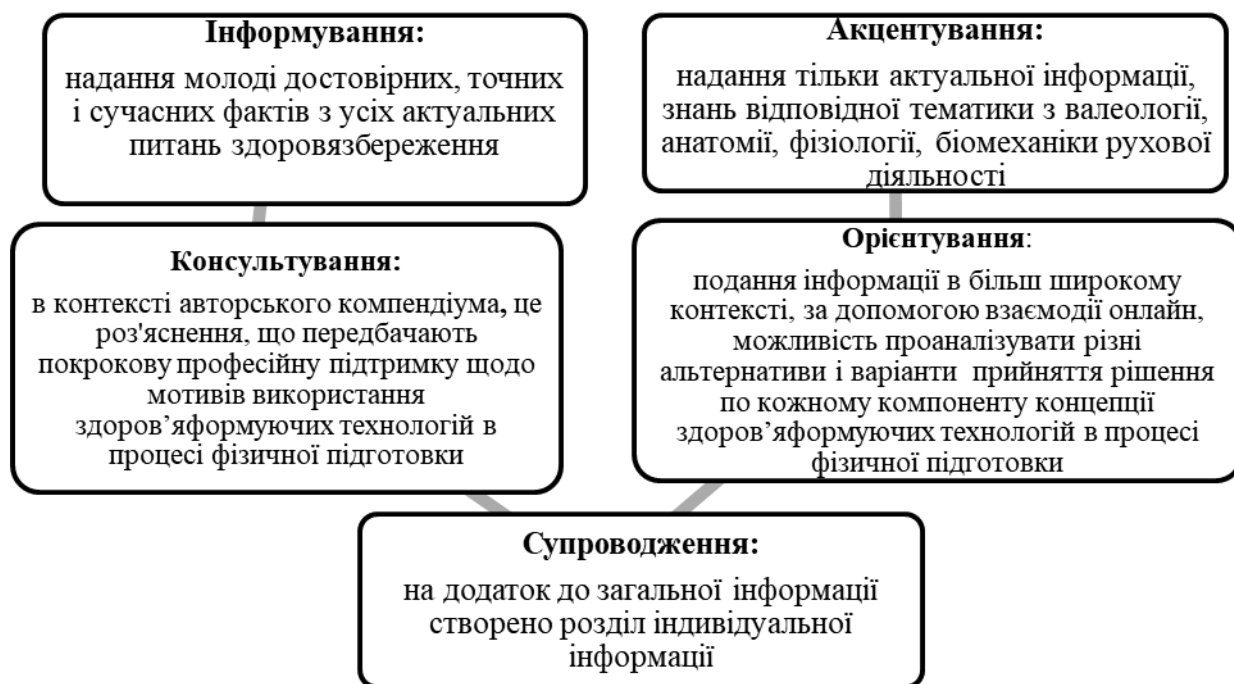


Рис. 1. Функції авторського інформаційного Компендіума.

Завдання авторського Компендіума, як практичної частини реалізації технології здоров'яформуючого середовища студентської молоді: – надавати достовірну, точну і зрозумілу інформацію, щодо факторів здорового способу життя, технологій здоров'язбереження та здоров'яформування; – надавати алгоритм доступу та відповідні посилення до різних джерел і каналів інформації, щодо вищезначеної тематики; – проводити огляд і оцінку теоретичних знань і можливостей, наявних за всіма відповідними темами, після їх проходження; – надання рекомендацій щодо комплексу заходів, спрямованих на організацію власного здоров'яформуючого середовища (власний аккаунт в системі); – допомога студентам подолати інформаційне перевантаження, з яким вони стикаються сьогодні (систематизований лекційний курс); – забезпечити підтримку в оцінці отриманої інформації та визначенні рівня її засвоєння (тестування); – допомога у прийнятті студентами власних рішень під час пошуку і вибору найкращих варіантів секційних занять та оздоровчих груп, що діють у закладі вищої освіти; – пропонувати різні канали комунікації для надання безпосередньої підтримки студентам, як під час пошуку інформації і знань, так і в процесі обміну досягненнями (фото з тренувань, спортивно-масових заходів, виступів та між факультетських змагань); – сприяти інформаційній грамотності молоді.

Висновок.

В сучасному інформаційному просторі є потреба реалізації інформаційного Компендіума, з метою консультування студентів з питань організації власного здоров'яформуючого середовища. Авторський Компендіум розглядається як невід'ємна частина інформаційної підтримки, а те, що саме стане предметом консультування, залежить від надання інших послуг в рамках реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичної підготовки. Треба підкреслити, що використання Компендіума не повинно зводитися до формування тієї або іншої якостей або тільки до оволодіння знаннями,

навичками, уміннями, оскільки цього недостатньо. Для реалізації здоров'яформуючих технологій в процесі фізичної підготовки потрібна мобілізація мотивів, вплив на відношення до дійсності, розвитку здоров'язберігаючої компетентності.

Перспективи подальших досліджень полягають в упровадженні заходів, які передбачають реалізацію здоров'яформуючих технологій в процесі фізичної підготовки студентів із використанням авторського Компендіума інформаційної підтримки студентів.

1. Алієв ММ, Шутенко ІА. Інформаційне перевантаження як різновид маніпулювання масовою свідомістю. Право на інформацію в громадянському суспільстві. Проблеми інформаційної безпеки держави: Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2015 р.). / За заг. ред. д. політ. н., проф. О. В. Сосніна. К., 2015. С. 11–15.
2. Асаулюк ІО, Дяченко АА. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2019. № 1 (5). С. 9–14. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>
3. Безрукавий РВ. Здоровьесберегающая среда вуза как условие формирования у студентов здоровьесберегающей компетентности. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 33.
4. Дяченко Анна. Сучасні підходи до удосконалення навчального процесу на основі формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. ТОВ "Планер", 2018. С. 24–27. URL: <http://93.183.203.244/xmlui/bitstream/handle/123456789/2615/24pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
5. Гриньова М., Дудка І. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. 2015. Вип.140. С. 6–10. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN>.
6. Кашуба В, Андреева О, Сергієнко К, Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : 2006. № 3. С. 55–60.
7. Кашуба ВА. Профилактика и коррекция нарушения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания . К.: Знания Украины, 2005. 158 с.
8. Кашуба В, Асаулюк І, Дяченко А. Стан біогеометричного профілю постави студентів . Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал. 2019. № 2. С. 79–86. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-079.
9. Кашуба ВО, Асаулюк ІО, Дяченко АА. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій . Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 1 (107). С. 25–29.
10. Кашуба ВО, Футорний СМ, Дудко МВ. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2015. № 2. С. 69–75.
11. Компендіум про національні структури інформаційної та консультативної підтримки молоді. URL: <https://static1.squarespace.com/static/59ab1130ff7c50083fc9736c/t/5c0f98500e2e726dadf620e8/1544525924758/Compendium+translation+UKR.pdf>.
12. Словник української мови : в 11 томах. Том 4. 1973. С. 249. URL: <http://sum.in.ua/s/kompendium>.
13. Хоменко ОС. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Суми, 2019. 292 с.
14. Ходырева ЕА. Образовательная среда вуза как фактор профессионального самоопределения студентов // Проблемы социального самоопределения учащейся молодежи в условиях современного общества (2003; Россия, Киров) : материалы междунар. науч.-практич. конф., 3–4 марта 2003 г. Киров : Изд-во ВятГГУ, 2003. С. 245–247.
15. Цибульникова ВЕ. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды школы. Наука и Школа. 2018. № 1. С. 156–165.
16. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Dyachenko Anna. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. Journal of Education, Health and Sport. 2017. No. 7 (7), pp. 1366–1378.

17. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport.*, Vol. 7 (2). 2017. p. 765–775.
18. Kashuba, V, Asauliyuk I, Diachenko, A. (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. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>.

References

1. Aliiev MM, Shutenko IA. Information overload as a form of manipulation of the mass consciousness. The right to information in civil society. *Problems of Information Security of the State: Proceedings of the Second International Scientific and Practical Conference (Kyiv, April 22, 2015) / For the title. ed. Doctor of Political Science, prof. OV Sosnina.* K., 2015. pp. 11–15.
2. Asauliyuk IO, Dyachenko AA. Features of physical fitness of students of educational institutions in the process of physical education. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2019. № 1 (5). P. 9–14 DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>.
3. Bezrukavui RV. Health-saving environment of the university as a condition of formation in students of health-saving competence // *Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology*. 2013. № 33
4. Dyachenko A. Modern approaches to improvement of educational process on the basis of formation of health-saving educational environment. *Actual problems of physical education and methods of sports training*. TOV "Planer", 2018. pp. 24-27. Access mode : <http://93.183.203.244/xmlui/bitstream/handle/123456789/2615/24-27.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
5. Hrynova M , Dudka I. On the issue of the importance of health care environment in higher education. *Scientific notes [Kirovohrad State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko]*. Avg. : Pedagogical Sciences. 2015. Vip. 140. pp. 6–10. Access mode: : <http://nbuv.gov.ua/UJRN/>
6. Kashuba V, Andrieieva O, Serhiienko K, Honcharova N. Designing a system for monitoring the physical condition of students based on the use of information technologies. *Theory and methodology of physical education and sport*. K.: 2006. № 3. S. 55–60.
7. Kashuba VA, Adel Benzheddu. Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education. K. : Knowledge of Ukraine, 2005. 158 p.
8. Kashuba V. Asauliyuk I, Diachenko A. State of biogeometric profile of students' posture. *Prydniprovsky Sports Newsletter. Scientific and practical journal*. 2019. No. 2. P. 79–86. DOI: 10.32540 / 2071-1476-2019-1-079.
9. Kashuba V. Asauliyuk I, Diachenko A. Increasing the efficiency of professionally applied physical training of students based on the use of multimedia technologies. *Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov*. 2019. No. 1 (107). Pp. 25–29.
10. Kashuba VO, Futorny SM, Dudko MV. Use of web resources in the process of physical education of student youth. *The Dnieper Sports Bulletin is a scientific and practical journal of the Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports*. 2015. № 2. P. 69–75.
11. Compendium on national structures for youth information and consultation support. Access mode: <https://static1.squarespace.com/static/59ab1130ff7c50083fc9736c/t/5c0f98500e2e726dadf620e8/1544525924758/Compendium+translation+UKR.pdf>.
12. Dictionary of the Ukrainian language: in 11 volumes. Volume 4, 1973. P. 249. Access mode: <http://sum.in.ua/s/kompendium>.
13. Khomenko OS. Improvement of the process of physical education of students of agrarian specialties on the basis of section classes military-sports all-round: dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / Khomenko Oleksandr Serhiyovych. Sumy, 2019. 292 p.
14. Khodyreva YEA. The educational environment of the university as a factor in the professional self-determination of students // *Problems of social self-determination of students in modern society (2003; Russia, Kirov): international materials. scientific and practical conf., March 3–4, 2003*. Kirov : Publishing House of Vyatka State University, 2003. P. 245–247.
15. Tsybulnykova VE. Health-forming and health-saving environment as a component of the educational environment of the school. *Science and School*. 2018. No. 1. P. 156–165.
16. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. No. 7 (7). Pp. 1366–1378.
17. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport.*, Vol. 7 (2). 2017. P. 765–775.

18. Kashuba V, Asaulyuk, I. and Diachenko, A. (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. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>.

Цитування на цю статтю:

Кашуба ВО, Дяченко АА, Остап'як ЗМ, Вінтоняк ОВ. Інформаційний компендіум як основа здоров'яформувального середовища студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 3-10.

Відомості про автора:	Information about the author:
Кашуба Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: Vitaliy_kashuba@ukr.net https://orcid.org/0000-0001-6669-738X	Kashuba Vitaliy Oleksandrovych – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Дяченко Анна Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна) https://orcid.org/0000-0002-5131-5665	Dyachenko Anna Anatoliyivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), lecturer, Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky (Vinnytsia, Ukraine)
Остап'як Зіновій Миколайович – доктор медичних наук, професор, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: zinovii.ostapiak@pu.if.ua https://orcid.org/0000-0001-7687-161X	Ostapiak Zinovii Mykolaiovych – Doctor of Medical Science, Professor, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Вінтоняк Олег Васильович -- кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу (Івано – Франківськ . Україна) e-mail: sport@nung.edu.ua https://orcid.org/0000-0003-4940-1238	Vintonyak Oleh Vasylovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.5.:159.922.761 (477)+(438)
doi: 10.15330/fcult.34.10-26

Богдан Мицкан,
Людмила Жирак, Тетяна Мицкан

КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Мета. Обґрунтувати ефективність використання рекреаційно-оздоровчого туризму для корекції психофізіологічного стану дітей з вадами слуху. *Методи.* Для досягнення окресленої мети було використано комплекс методів: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, нормативних документів; соціологічні (анкетування); психологічні (опитувальник САН, психологічні тести Люшера, Кеттела, Даймонда і Роджерса) та біологічні методи (експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка) дослідження, а також методи математичної статистики. *Результати.* В рамках дослідження розроблена авторська програма “Мандрувати може кожен”, спрямована на відновлення втрачених фізичних, психічних і духовних сил дітей з особливими потребами, їх гармонійний психофізіологічний розвиток, соціальну інтеграцію та адаптацію до умов зовнішнього середовища засобами рекреаційно-туристичної діяльності. Доведено позитивний вплив розробленої програми на психофізіологічний стан, соціальну адаптацію та інтеграцію дітей з вадами слуху. Зокрема, результати психологічного тестування свідчать про позитивні зміни в суб'єктивному сприйнятті власного психоемоційного стану. Вірогідно покращились показники самопочуття, активності, настрою. Водночас виявлені позитивні зміни в мотивації та потребах дітей з вадами слуху. Зокрема, це відображає позитивна динаміка вибору головних кольорів, як показника активності, енергійності. Досягнуто покращення показників емоційно-вольової сфери, зокрема, зниження імпульсив-

ності, дратівливості, емоційної втоми, зростання самоконтролю та рівноваги. Достовірні позитивні зміни відбулися щодо розвитку уваги, образного та емоційно-насиченого мислення, комунікативних властивостей, адаптації дітей до умов суспільного середовища. За підсумками формувального педагогічного експерименту встановлено достовірні зміни морфо-функціональних показників, які призвели до покращення соматичного здоров'я. Висновок. Таким чином, можна констатувати, що експериментальна модель організації та комплексна програма корекції психофізіологічного стану дітей з вадами слуху засобами рекреаційно-оздоровчого туризму значною мірою сприяє покращенню їх психічних та фізіологічних властивостей і може бути рекомендована для широкого впровадження в рухову діяльність неповносправних дітей.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровчий туризм, слабчущі діти, психічні і морфо-фізіологічні властивості.

Aim. To substantiate the effectiveness of the use of recreation and health tourism for the correction of the psychophysiological condition of children with hearing impairments. Methods. To achieve the stated purpose, a set of methods was used: theoretical analysis and generalization of data of scientific-methodical and special literature, normative documents; sociological (questionnaire); psychological (SAS questionnaire, psychological tests of Lusher, Kettel, Diamond and Rogers) and biological methods (rapid assessment of somatic health by G. Apanasenko's method), as well as methods of mathematical statistics. Results. Within the framework of the research, the author's program "Traveling Everyone Can" was developed, aimed at restoring the lost physical, mental and spiritual forces of children with special needs, their harmonious psychophysiological development, social integration and adaptation to the environment by means of recreational and tourist activities. The positive impact of the developed program on the psychophysiological state, social adaptation and integration of children with hearing impairments has been proved. In particular, the results of psychological testing indicate positive changes in the subjective perception of one's own emotional state. Probably improved indicators of well-being, activity, mood. At the same time, positive changes in the motivation and needs of hearing impaired children were identified. In particular, it reflects the positive dynamics of the choice of primary colors, as an indicator of activity, energy. Improvements in the emotional-volitional sphere have been achieved, in particular, decreased impulsivity, irritability, emotional fatigue, increased self-control and balance. Significant positive changes occurred in the development of imagination, figurative and emotionally-rich thinking, communicative properties, adaptation of children to the conditions of the social environment. Based on the results of a formative pedagogical experiment, significant changes in morpho-functional parameters were found, which led to improvement of somatic health. Conclusion. Thus, it can be stated that the experimental model of organization and the complex program of correction of the psychophysiological condition of children with hearing impairment by means of recreational and recreational tourism greatly contributes to the improvement of their mental and physiological properties and can be recommended for widespread implementation of impaired mobility.

Keywords: recreational and recreational tourism, children with disabilities, mental and morpho-physiological properties.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Проблема неповносправності дитячого населення є однією з найгостріших для світової спільноти, а пошук шляхів її подолання – пріоритетним завданням сучасності [3, 20, 21]. Неповносправність обмежує участь дитини в руховій діяльності, відриває від багатьох подій життя, важливих для формування особистості, занижує самооцінку та суттєво впливає на поведінку дитини [22, 29].

На сьогодні чимало наукових праць присвячено вивченню засобів реабілітації [2, 6], адаптації до суспільного життя та інтеграції неповносправних осіб у середовище здорових людей [7, 24]. Особлива роль відводиться дослідженню рухової активності, яка позитивно впливає на психофізичний стан дітей з особливими потребами, зокрема, розширює можливості реабілітаційних та рекреаційних заходів, спрямованих на гармонійний розвиток особистості [4, 14]. Одним з таких засобів, згідно з різноманітними дослідженнями [12, 25, 26], може стати рекреаційно-оздоровчий туризм, як один з найважливіших інструментів, що допоможе дітям з особливими потребами відчувати себе повноцінними членами суспільства, розвинути потенціал фізичних та духовних сил. Окремі дослідники [27, 36, 39] особливу увагу акцентують на ролі рекреаційно-оздоровчого туризму, який спрямований на відновлення здоров'я і працездатності. Цікаве наукове підґрунтя щодо використання рекреаційно-оздоровчого туризму для осіб з

особливими потребами мають дослідження провідних науковців Польщі [32, 35]. Проте аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду показує, що на сьогоднішній день, туристичний ринок для неповносправних осіб є часто ігнорований і не відповідає їхнім потребам [5, 53]. Особливо гостро постає проблема недостатності наукового обґрунтування використання різних видів рекреаційно-оздоровчого туризму для цієї категорії осіб.

Одним з пріоритетних завдань для України, як члена Карпатського Єврорегіону є вивчення та запозичення європейського досвіду, зокрема Польщі, де оздоровчий туризм є невід'ємною складовою повноцінної участі осіб з особливими потребами в суспільному житті.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання рекреаційно-оздоровчого туризму для корекції психофізіологічного стану дітей з вадами слуху.

Організація та методи дослідження. Експериментальною базою дослідження була Калуська спеціальна школа-інтернат І–ІІ ст. Івано-Франківської обласної ради для дітей зі зниженим слухом. В дослідженні взяли участь 35 дітей (20 хлопчиків і 15 дівчаток) 13-ти річного віку з порушеннями слуху. Для досягнення окресленої мети було використано комплекс методів: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури, нормативних документів, соціологічні (анкетування), психологічні (опитувальник САН, психологічні тести Люшера, Кеттела, Даймонда і Роджерса) та біологічні методи дослідження (експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка, 1992). Кількісні дані опрацьовані за допомогою комп'ютерної програми Statystyka – 6.

Результати дослідження і дискусія. На основі сучасних наукових досліджень [9, 10, 15, 34] можна стверджувати, що такі поняття як “неповносправність” та “інвалідність” еволюціонують, критерії їх визначення зазнають змін і поступово переносяться із сфери життя окремого індивіда у сферу організації життєдіяльності самого суспільства. Політика по відношенні до неповносправних осіб – результат розвитку суспільства на протязі останніх двохсот років, яка пройшла шлях від цілковитого ігнорування та ізоляції до гуманізації суспільного відношення.

Еволюція сприйняття неповносправності пов'язана з впровадженням низки декларативних актів [8, 11, 16] із прийняттям яких неповносправність, яка донедавна сприймалась у рамках медичної проблематики, щораз частіше стає предметом значно ширшого суспільного розуміння. Законодавство гарантує цій категорії людей права та можливості у всіх сферах суспільного життя рівні з іншими громадянами. Проте, стереотип “неповноцінності” людей з особливими потребами ще не подоланий остаточно, тому їх часто трактують виключно як людей, які потребують допомоги, а не як повноцінних учасників суспільного життя [18, 20].

Аналіз всебічних підходів до вивчення проблеми та причин неповносправності в різних культурах та її сприйняття в суспільстві нашоухують на висновки, що умови і спосіб життя людини з особливими потребами не залежать виключно від її фізичних, інтелектуальних чи психічних обмежень, а, перш за все, від суспільної інтерпретації цього факту. Переважна більшість досліджень, які з'являються в різного роду публікаціях, документах чи фаховій літературі, визначають неповносправність із медичної (трактування неповносправної особи через травматичне ушкодження тіла чи хвороби) та соціальної точки зору (визначає наслідок ушкодження та його вплив на відносини людини із оточуючим середовищем) [38].

Відповідно до визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) [39] “неповносправні – це особи з порушеними психофізичними властивостями, які ведуть за собою обмеження функціональних можливостей або життєвої активності на рівні, що обмежує виконання ними суспільних ролей”. У дефініціях ВООЗ подається визна-

чення психічної, фізичної, сенсорної та інтегрованої неповносправності. Відповідно до Міжнародної класифікації дефектів, інвалідності та непрацездатності (ICIDH) [29]:

- *дефект (impairment)* – означає будь-який дефіцит або аномальність анатомічної структури органів, а також розлад психічних або фізіологічних функцій організму як наслідок окресленої вродженої вади, хвороби чи ушкодження;

- *функціональна інвалідність (disability)* – означає обмеження або ваду, яка виникає внаслідок ушкодження, здатності виконання дій у спосіб і в сфері визнаними нормальними для людини;

- *непрацездатність (handicap)* – означає менш привілейовану або менш корисну ситуацію даної особи, яка виникає внаслідок ушкодження і функціональної неповносправності, що обмежує чи унеможливує виконання нею функцій, пов'язаних з її віком, статтю, суспільною і культурною ситуацією.

Впродовж останніх десятиліть неповносправність стала предметом зацікавлення Європейського Союзу, головною метою діяльності якого є творення відкритого та доступного суспільства. Слід підкреслити, що в країнах ЄС немає єдиної дефініції, котра мала б універсальний характер. У кожній із них поняття “неповносправність” визначається відповідно до окреслених цілей суспільної реабілітації, навчання, соціального забезпечення та медичної допомоги. Неповносправність набуває нового виміру, а людина з обмеженими можливостями стає незалежним громадянином, повністю інтегрованим в суспільство [37].

У наш час особливо гостро постає проблема дитячої неповносправності. На думку засновника сучасної дефектології Л. С. Виготського [3], діти з вадами відчувають свою неповноцінність не біологічно, а соціально: “Вирішує долю особистості в кінцевому рахунку не дефект сам по собі, а його соціальні наслідки, його соціально-психологічна організація”. Теорія про те, “що дитина з дефектом – ще не дефективна дитина”, що “сама по собі сліпота, глухота та інші дефекти ще не роблять їх носія дефективним”, а “бути інвалідом – це одна з форм людського існування” відіграла велику роль у розвитку теорії і практики вітчизняної дефектології.

Проблематика допомоги та захисту дитячого населення з особливими потребами гостро поставлена на міжнародному та вітчизняному [16] законодавчих рівнях.

Відомо, що рухові обмеження значно знижують життєві можливості, основні функції організму, стають причиною пригнічення, зневіри, стресу, втрати віри в себе, негативно впливають на весь організм, фізичну справність, створюють психоемоційне напруження, тоді як збільшення рухової активності сприяє процесам регенерації і навіть компенсації функцій ушкодженого організму [29].

Низка досліджень присвячена ролі рекреаційно-оздоровчого туризму в процесі фізичної [39], психологічної [29] та соціальної реабілітації [31].

Найбільш ефективними терапевтичними властивостями з точки зору широкого розуміння реабілітації володіє оздоровча рекреація, від лат. “*recreatio*” – відновлення; “*recreation*” (франц.) – розвага, відпочинок; простір, що призначений для зазначених дій; “*rekreacja*” (пол.) – відпочинок. Однією з найдоступніших форм рекреації є рекреаційно-оздоровчий туризм, який здійснюється шляхом подолання якоїсь відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля [67].

Цей вид туризму робить можливим випробування власних сил, дозволяє розвивати комунікабельність, активно проводити дозвілля, сприяє виробленню впевненості в собі. Т. Łobożewicz [34], окреслюючи туризм як засіб психологічної реабілітації неповносправних, визначає кілька постулатів: туризм дарує радість; туризм зміцнює здоров'я; туризм сприяє зближенню і зміцненню дружніх та родинних стосунків.

Порушення слуху – загальноприйнятий термін, яким описують і узагальнюють всі види слухових вад, що варіюють від дуже легкої форми до абсолютної глухоти [18]. Сама глухота не становить обмеження в заняттях рекреаційно-оздоровчим туризмом. Бар'єр комунікації, труднощі в порозумінні звичайно ускладнюють участь в туризмі, але не обмежують його. Саме тому діти з вадами слуху, із врахуванням заходів безпеки та методики проведення, можуть брати участь практично в усіх видах туризму, проте найбільш придатними вважаються пішохідний, лижний, велосипедний та водний туризм [36].

З метою корекції психофізичного стану слабочуючих дітей нами була розроблена для них програма рекреаційно-туристичної діяльності структура якої представлена на рис. 1.

Мета програми – здійснити корекцію психофізіологічних властивостей дітей з вадами слуху засобами рекреаційно-туристичної діяльності.

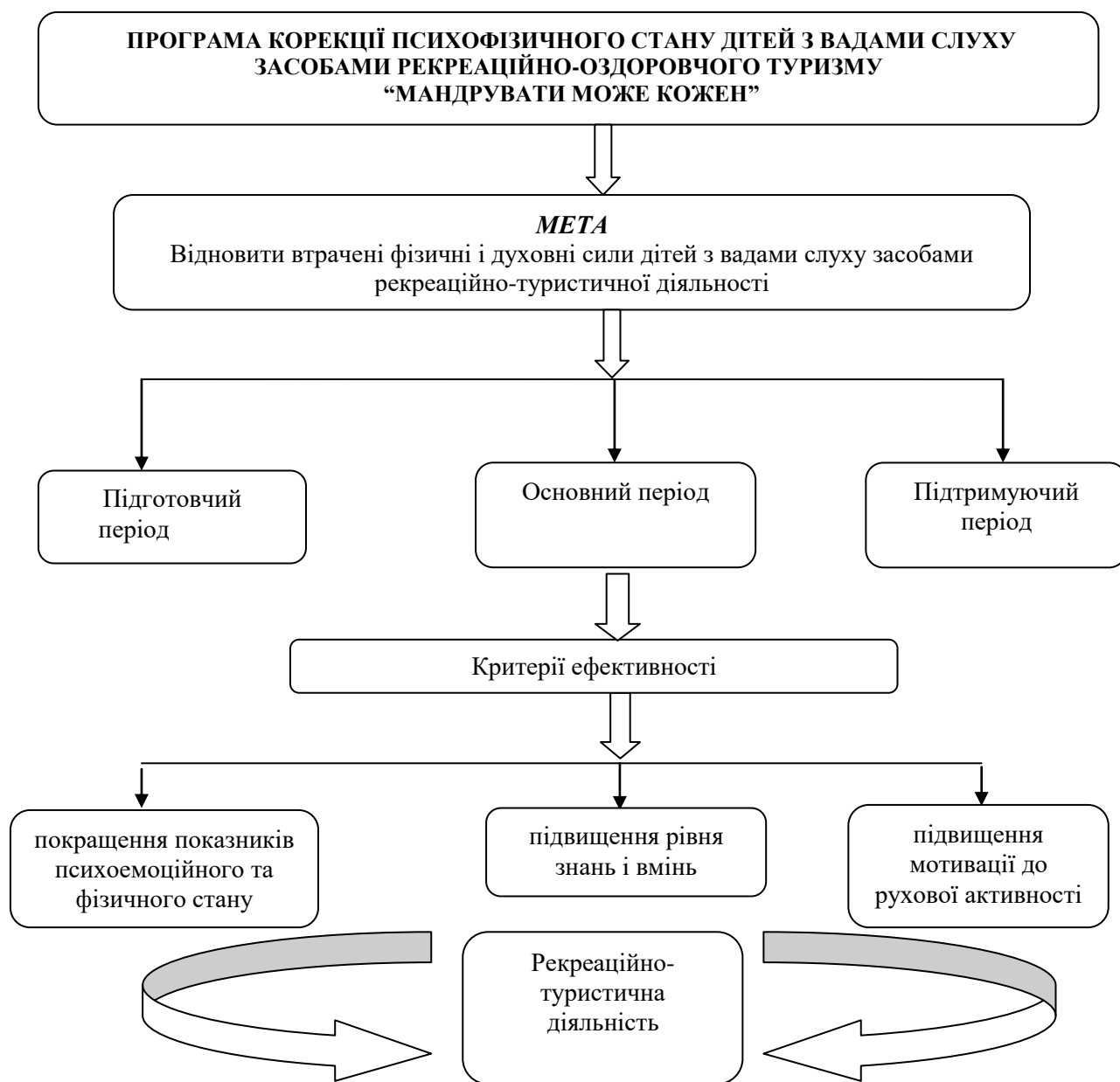


Рис. 1. Структура рекреаційно-туристичної діяльності для дітей з вадами слуху.

Завдання програми:

1. Соціальна інтеграція та адаптація дітей з вадами слуху до умов зовнішнього середовища;
2. Покращення психоемоційного стану та рівня соматичного здоров'я дітей з вадами слуху;
3. Організація дозвілля неповносправних дітей, забезпечення їх всебічного гармонійного розвитку;
4. Розширення теретичних і практичних вмінь та навичок з рекреаційно-туристичної діяльності.

Реалізацію програми здійснювали шляхом використання рекреаційно-туристичних засобів (фізичних вправ, ігор та забав, екскурсій, походів, прогулянок) та природних рекреаційних факторів – сонця, повітря, води, рослинності. Мета і завдання авторської програми реалізовувалися через форми і методи, пристосовані до віку, статі, виду та ступеня неповносправності дітей з особливими потребами. *Цільовою групою* програми були діти з вадами слуху віком 12 років, які не мають протипоказань до занять рекреаційно-туристичною діяльністю.

Застосування програми проводили протягом 9-ти місяців (від вересня до червня) у формі групових додаткових факультативних занять в позаурочний час 3 рази на тиждень протягом навчального року (216 годин). Особливістю програми є її вільний (необов'язковий) характер, поєднання теоретико-практичної, оздоровчо-ігрової діяльності з пріоритетністю занять на свіжому повітрі, специфіка яких полягає в залежності від погодних та сезонних умов.

Етапи реалізації програми. Підготовчий (інформаційно-змістовий) етап програми носить ознайомчий характер, спрямований на виявлення психофізичних якостей учасників, визначення пріоритетних цілей і завдань рекреаційно-туристичної діяльності. Одне з провідних місць належить з'ясуванню мотиваційного компонента участі дітей з особливими потребами в туристичних заходах, обізнаність їх з впливом цього виду діяльності на організм людини. На даному етапі реалізації програми важливим є формування зацікавленості неповносправних дітей до участі в рекреаційних заняттях, формування позитивного уявлення про майбутні заходи. Основними формами і методичними прийомами реалізації підготовчого етапу є анкетування, тестування, словесні (бесіди, зустрічі, лекції, опис, порівняння, розповідь); наочні (відеопрезентації з врахуванням особливостей сприйняття дітей з різними вадами). Ефективним способом є подання інформації в ігровій формі, що сприяє кращому сприйняттю і розумінню. Для кращого налаштування на роботу важливим є так званий "організаційний момент", що передбачає створення сприятливого психологічного клімату в групі [14]. Слід враховувати той факт, що діти з особливими потребами можуть мати певні психологічні переживання, побоювання, страх, замкненість тощо [3], а тому додання цих бар'єрів є одним з найважливіших завдань на підготовчому етапі реалізації програми. Саме тому доцільними є консультації з працівниками навчального закладу, зокрема психологом, соціальним педагогом, лікарем.

Основний етап програми передбачав організацію та проведення рекреаційно-туристичних заходів, спрямованих на оздоровлення дітей, покращення їх психоемоційного стану, адаптацію до умов зовнішнього середовища, встановлення взаємодії з ровесниками, додання внутрішньо емоційних переживань, страхів тощо. Теоретичним підґрунтям даного етапу є проведення лекцій та бесід на рекреаційно-оздоровчі та туристсько-краєзнавчі теми, інформаційна підготовка до проведення практичних занять, методичні вказівки та інструктаж з правил проведення заходів рекреаційного характеру. Попередня підготовка учасників сприяє кращій мотивації до участі в заході. Діти

мають можливість познайомитись з провідником, інструктором чи екскурсоводом, що допомагає зняти психологічну напруженість.

Практична реалізація поставлених завдань здійснювалася через проведення практичних занять на природі (в залежності від погодних умов) і є найважливішою частиною програми. На даному етапі було передбачено рекреаційно-оздоровчі (пішохідні прогулянки, рухливі ігри та забави, прогулянки, походи) та рекреаційно-пізнавальні заняття (екскурсії, огляд культурно-історичних пам'яток, архітектурних ансамблів, а також ознайомленням із новими районами, їхньою етнографією, фольклором, природними явищами і господарськими об'єктами).

З метою оцінки впливу авторської програми було здійснено дослідження психоемоційного та фізіологічного стану дітей з вадами слуху, які взяли участь у ній.

Встановлено, що на початку педагогічного експерименту у дітей спостерігалися низькі показники самопочуття, активності і настрою, які не відповідали встановленим нормам. При цьому слід враховувати, що дана методика містить долю суб'єктивізму, оскільки опитувані самостійно визначають своє самопочуття на момент тестування. Низька оцінка власного психоемоційного стану може бути пов'язана з відчуттями тривожності, внутрішніх переживань, пов'язаних з різними обставинами життя (навчальний процес, сімейні відносини) (табл. 1).

Таблиця 1

Результати психологічного тестування за шкалою САН дітей з вадами слуху, бали

Тест	Результати тестування			P
	Стать	до експерименту $M_x \pm S_x$	після експерименту $M_x \pm S_x$	
Шкала самопочуття (С)	♂	2,8±0,8	4,7±1,2	P<0,01
	♀	3,1±0,5	5,2±1,3	
Шкала активності (А)	♂	3,3±0,6	4,9±1,1	
	♀	3,9±0,6	5,0±0,4	
Шкала настрою (Н)	♂	3,5±0,8	5,1±0,9	
	♀	3,9±0,7	5,1±1,1	

Отримані в результаті педагогічного експерименту дані свідчать про достовірне покращення вищезазначених показників при рівні значущості $P < 0,01$, що означає вірогідне покращення психоемоційного стану школярів.

З метою комплексної оцінки психоемоційного стану дітей з вадами слуху до та після реалізації рекреаційно-оздоровчої програми, результати тестування за методикою САН були доповнені іншими видами діагностики психічного стану особистості.

Так, тестування за колірним тестом Люшера, проведене на початку, всередині та після закінчення реалізації програми, показало достовірно позитивні зміни в психоемоційному стані дітей з вадами слуху (табл. 2).

Наявне зростання вибору на перших позиціях основних кольорів (49,2%), при цьому значно скоротилася частка у виборі на перших позиціях сірого та чорного кольорів. Відповідні результати дали можливість стверджувати про ефективність програми і доцільність подальших заходів.

В дітей покращився настрій, виникло помірне збудження, прагнення до досягнення успіху. Зменшення частки допоміжних кольорів свідчить, що емоційний стан дітей покращився, вони були цілком вдоволені активним відпочинком. Водночас просте-

жується активізація фантазування, уяви, мрій, образного мислення. Діти прагнуть гармонії відносин із соціумом.

Таблиця 2

Вибір кольорів дітьми з вадами слуху в ході реалізації програми, %

№	Колір	Періоди тестування		
		до	під час	після
1	Синій	9	17,9	21,2
2	Зелений	5	16,9	21,4
3	Червоний	-	5,5	12,7
4	Жовтий	-	8,9	34,2
5	Фіолетовий	23	16,3	5
6	Коричневий	30,7	28	5,5
7	Чорний	14	2,4	-
0	Сірий	8,3	4,1	-

Заходи авторської програми були спрямовані, в першу чергу, на активізацію рухової активності в умовах рекреаційно-туристичних заходів. Після проведенням заходів простежувалось позитивне налаштування дітей, прагнення справити позитивне враження, потреба в гармонії думок і почуттів, відсутності конфліктів. Відзначаємо, що як і в попередніх тестуваннях, діти віддавали перевагу світлим та яскравим кольорам, зокрема жовтому кольору (34,2%), як символу веселості, активності, цікавості, енергійності, позитиву, оригінальності. Практично порівну розділились уподобання дітей між зеленим (21,4%) і синім (21,2%) кольорами, що свідчить про позитивне сприйняття оточення, готовність прийти на допомогу; діти стають відкритими, зменшується тривожність, зростає активність під час спілкування, з'являються відчуття впевненості, наполегливості.

Проведене дослідження показує позитивну динаміку в розподілі кольорів під впливом рекреаційно-туристичних заходів (рис. 2).

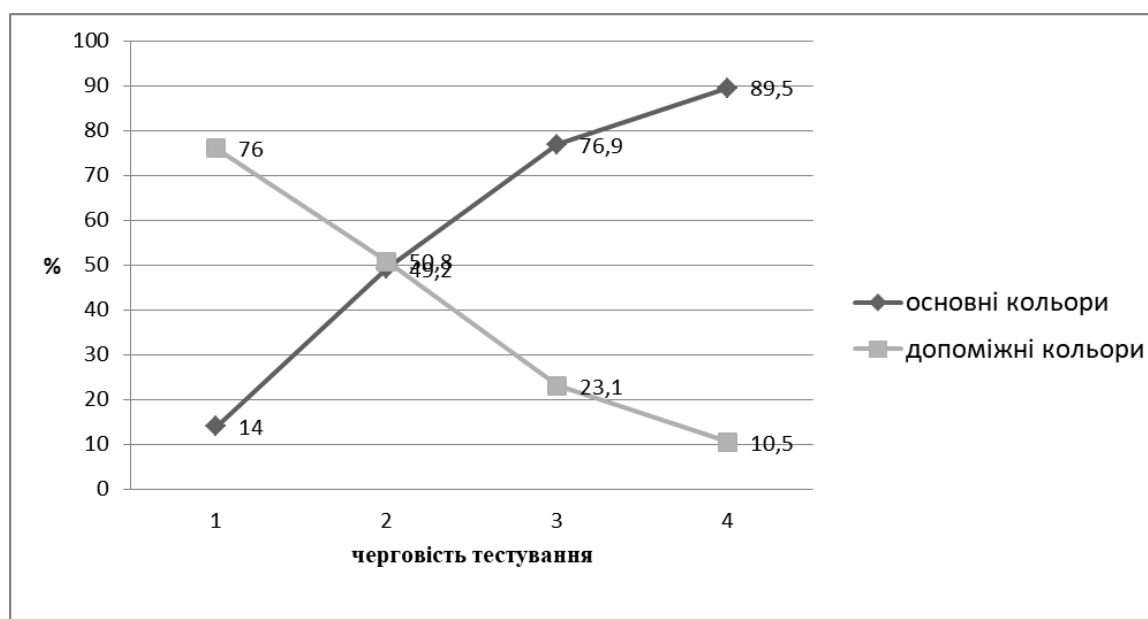


Рис. 2. Динаміка змін співвідношення вибору головних та допоміжних кольорів під впливом рекреаційно-туристичних заходів.

Згідно з тестом М. Люшера, нормою вважається такий розподіл кольорів, при якому головні повинні розташовуватись на перших 5-ти позиціях, а допоміжні – на останніх. Якщо ж розташування інше, то це є ознакою певних психологічних проблем, тривожності, стресу [33]. Так, до початку рекреаційно-туристичної діяльності у виборі домінували допоміжні кольори, тоді як головним надано другорядне значення. Після реалізації авторської програми спостерігаємо зростання у виборі на перших позиціях головних кольорів та зменшення частки другорядних. Як результат з'являється впевненість у власних силах, спокій, активність та прагнення до спілкування.

Отримані результати підтвердили наші припущення про позитивний вплив рекреаційно-туристичних заходів на дитину з вадами, проте стверджувати про позитивний результат можна на основі співставлення отриманих даних з результатами інших психологічних тестувань, зокрема опитувальника Кеттела з метою визначення особистісних рис до і після реалізації рекреаційної програми.

Таблиця 3

Зміна базових рис особистості в процесі педагогічного експерименту $M_{x\pm}S_x$

До експерименту)		Фактори	Після експерименту)		P
♀	♂	<i>Комунікативні властивості</i>	♀	♂	
2±0,8	3±0,7		A	8±1,3	9±1,1
3±0,9	2±0,8	H	8±1,6	6±0,6	
3±0,9	2±0,9	F	3±0,8	5±0,6	
7±0,7	6±0,9	E	4±1,1	3±0,8	
		<i>Емоційно-вольові властивості</i>			
3±0,8	4±0,9	C	7±0,7	6±1,0	
2±0,8	2±0,6	I	1±0	1±0	
9±0,8	10±1,0	O	6±1,1	6±0,5	
	2±0,7	G	7±0,7	6±0,6	
4±0,7	3±1,0	Q3	8±1,3	4±0,7	
7±0,9	10±0,9	Q4	4±0,4	4±0,0	
		<i>Інтелектуальні властивості</i>			
3±1,0	2±0,8	B	8±2,2	7±0,5	

Як свідчать дані табл. 3, найбільш яскраво проявився вплив рекреаційно-туристичних заходів на емоційно-вольові та комунікативні властивості дітей.

Зокрема, результати показників емоційно-вольової сфери показують, що діти стають більш емоційно стійкими, зникає відчуття фрустрації, дратівливості, примхливості, безпорадності, емоційної втоми (фактор С). Простежуємо позитивну динаміку і за показником тривожності (фактор О). Бачимо, що на зміну гострому відчуттю боязливості, тривоги, страху та поганому настрою поступово приходять відчуття спокою та впевненості у власних силах. Знижується імпульсивність в діях та дратівливість. Достовірно покращилися результати і за показниками Q3 та Q4, які свідчать про зниження імпульсивності, метушливості, напруження, посилення самоконтролю, наполегливості, спокою та рівноваги.

Блок комунікативних властивостей також зазнав позитивних змін. Так, зокрема покращився фактор А, що свідчить про те, що діти стали більш товариськими, відкритими, комунікабельними, адаптивними до умов суспільного життя, зросли показники стресостійкості та соціальної взаємодії (фактор Н). Спостерігаємо позитивну

динаміку і щодо виявлення активності, оптимістичності життєвої позиції, а також відношення до людей. Якщо на початку дослідження ми спостерігали гостру недовіру та підозрілість, то повторне тестування виявило більшу товариськість та відкритість. Разом з тим, в дітей ще залишилася дещо надмірна мовчазність, обережність, песимістичність, схильність до підозр та сумнівів, упередженість (фактор F). Зміни за фактором E вказують на покращення в поведінці дітей, зниження агресії, егоїзму.

Стосовно блоку інтелектуальних властивостей найбільш яскраво проявляється зміна за фактором розвитку уяви, образного та емоційно-насиченого мислення (фактор B). Враховуючи той факт, що одним із завдань, які були поставлені перед початком реалізації програми, була не лише організація відпочинку та рухової активності, але й пізнавально-виховний аспект, результати показують позитивну динаміку в цій сфері.

За всіма показниками психічного стану учнів різниця між вихідними і кінцевими даними була високо вірогідною ($P < 0,01$), що свідчить про позитивний вплив експериментальної програми на психоемоційний стан дітей з вадами слуху.

На координатній площині зображено профіль особистості дівчаток та хлопчиків до та після педагогічного експерименту (рис. 3, 4).

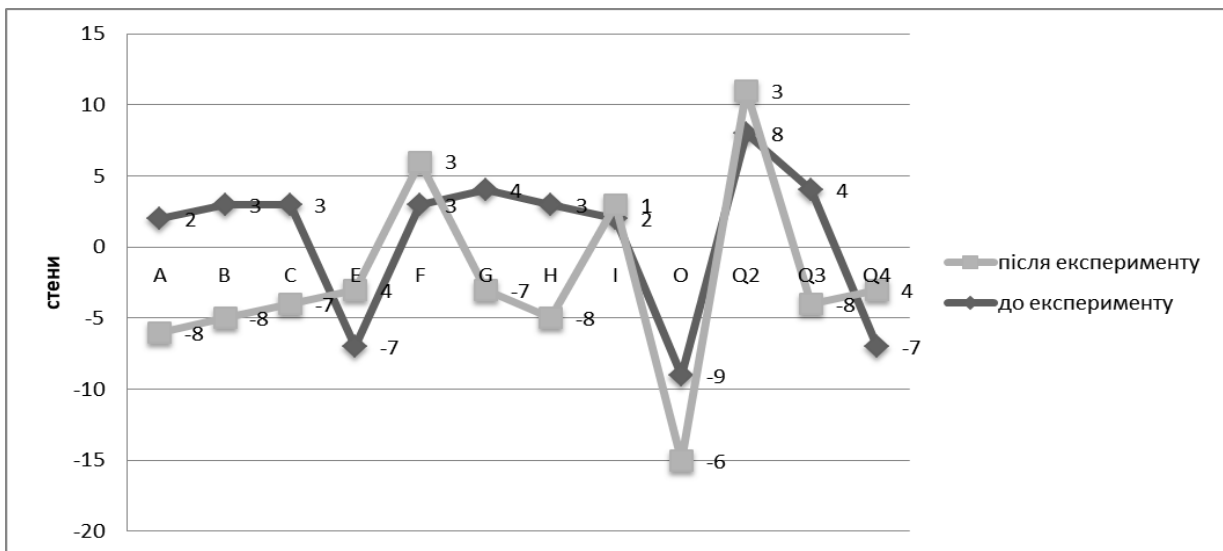


Рис. 3. Профіль особистості дівчат до та після педагогічного експерименту.

Графічне представлення отриманих результатів свідчить, що реалізація розробленої програми мала позитивний вплив на психоемоційний стан дітей з особливими потребами, оскільки дозволила наблизити показники до таких, що відповідають нормі. Враховуючи позитивну динаміку, можемо стверджувати, що реалізація подібних заходів в майбутньому буде мати позитивний вплив на дітей і дозволить максимально внормувати показники за основними блоками особистісних рис дитини.

Результати вивчення впливу рекреаційно-туристичних заходів на соціально-психологічну адаптацію (СПА) дітей з вадами слуху представлені в табл. 4.

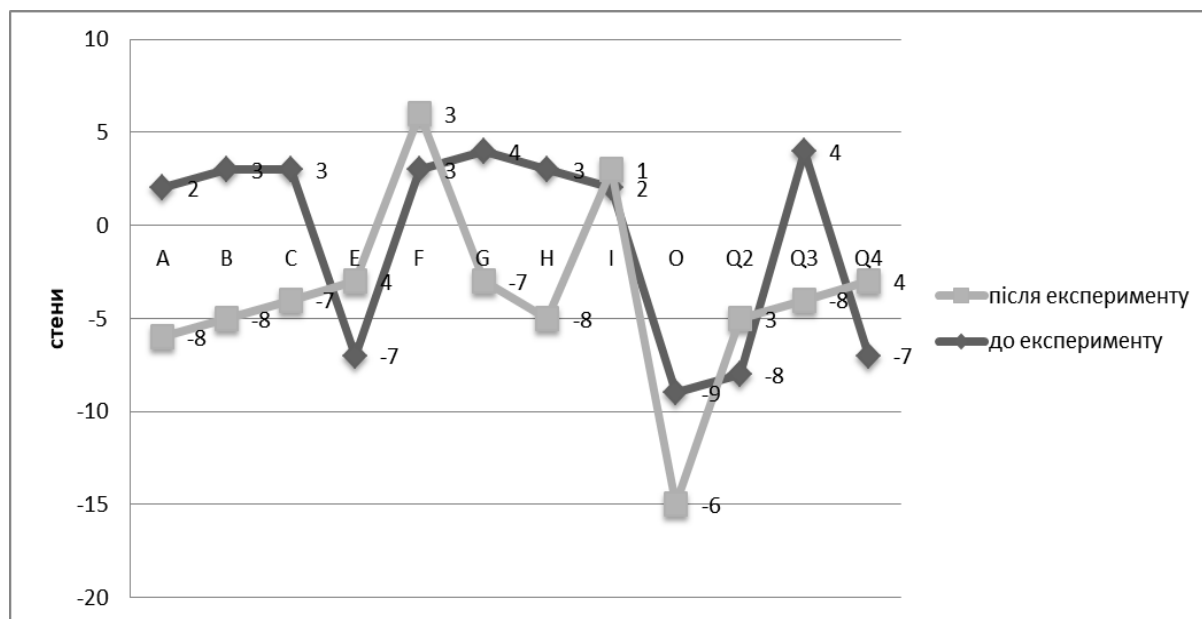


Рис. 4. Профіль особистості хлопців до та після педагогічного експерименту.

Таблиця 4

Зміна показників соціально-психологічної адаптації дітей з вадами слуху $M_{x \pm S_x}$

До експерименту	Фактори	Після експерименту
65±0,5	Адаптивність	95±0,5
180±0,8	Деадаптивність	119±0,9
23±0,9	Прийняття себе	32±1,0
39±0,5	Неприйняття себе	24±0,5
9±0,5	Прийняття інших	15±0,5
36±0,9	Неприйняття інших	24±0,5
11±0,6	Емоційний комфорт	19±0,5
36±0,9	Емоційний дискомфорт	24±0,8
24±1,0	Внутрішній контроль	34±1,0
44±0,5	Зовнішній контроль	33±1,4
8±0,6	Домінування	14±0,6
28±0,8	Підвладність	18±0,9
26±0,8	Ескапізм (втеча від проблем)	19±0,8

Як показали результати дослідження, до початку реалізації програми показники адаптивності, прийняття інших, емоційного комфорту та внутрішнього комфорту є нижчими від встановлених норм, в той же час показники дезадаптованості, самоне-сприйняття та неприйняття інших, емоційного дискомфорту та прагнення втечі від проблем перевищують встановлені норми. Це свідчить про існуючі проблеми в психо-емоційному стані дітей з вадами слуху[3]. В ході реалізації програми нам вдалося достовірно ($P < 0,01$) покращити показники самосприйняття та міжособистісних вза-мин, емоційного комфорту що є істотною передумовою успішності соціально-психо-логічної адаптації дітей [14]. Представлені на рис. 5 інтегральні показники показують позитивні зміни в СПА дітей з вадами слуху.

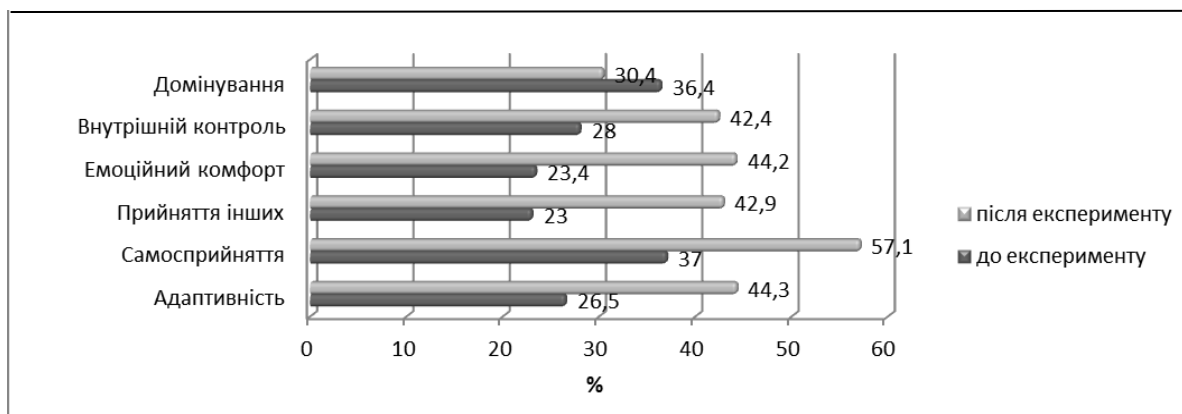


Рис. 5. Інтегральні показники СПА дітей з вадами слуху до і після експерименту.

Інтегральний показник адаптивності (44,3%) після реалізації програми свідчить про переважання процесів адаптації над процесами дезадаптації, що свідчить про позитивну динаміку соціально-психологічної адаптації неповносправних дітей. Покращення показника інтернальності (42,4%) вказує про зміну в поведінці дітей, відображає тенденцію до переважання внутрішнього контролю над зовнішнім, відчуття відповідальності за власні вчинки, що, в свою чергу, є передумовою для успішної соціальної адаптації [4]. Після закінчення реалізації програми спостерігаємо зміни в структурі мотивів до занять рекреаційно-туристичною діяльністю (рис. 6).

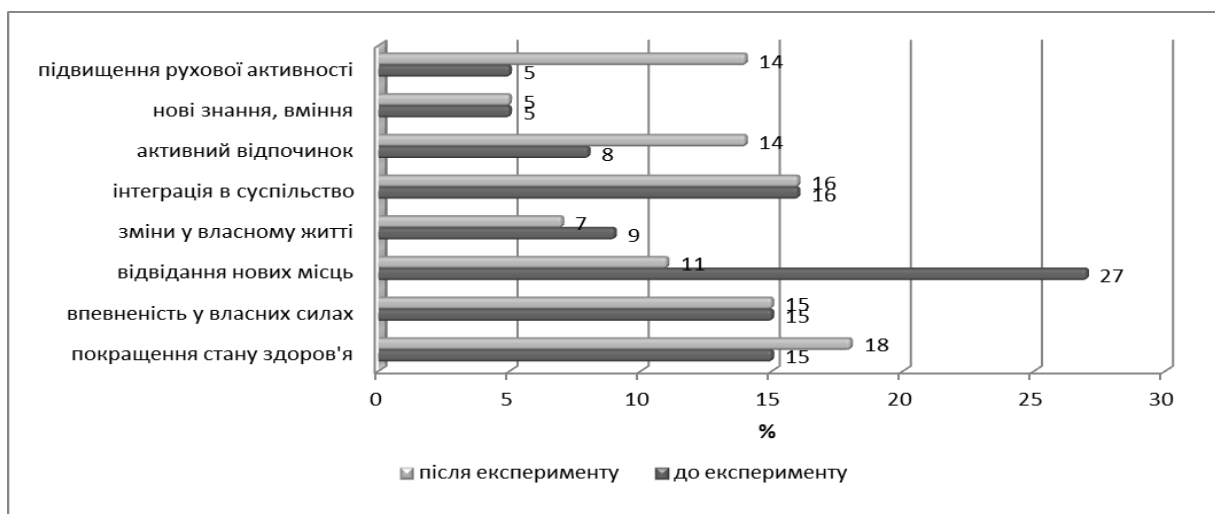


Рис. 6. Мотиви участі в рекреаційно-туристичних заходах дітей з вадами слуху до та після реалізації програми.

Особливо важливим є те, що в процесі педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни морфо-функціональних показників і як результат соматичного (фізичного) здоров'я (табл. 5, 6). Так, зокрема, у кінці експерименту виявлено статистично значиму різницю змін тотальних розмірів тіла як у юнаків, так і у дівчат.

Таблиця 5

Морфо-функціональні показники дітей з вадами слуху після педагогічного експерименту, (n = 35; ♂=20, ♀=15)

Морфо-функціональні показники	M _x ♂	S _x	M _x ♀	S _x
	хлопці		дівчата	
Вага тіла, кг	41,3	0,9	42,5	1,2
Ріст, см	148,3	1,3	150	2,2
ЧСС, за хв.	75,1	0,9	76,1	1,1
Артеріальний тиск СТ, мм.рт.ст.	104,3	1,2	104,9	1,6
Кистьова динамометрія, кг	25,2	1,4	23,2	1,9
Життєва ємність легенів, мл	2472,5	38	2600	75,6

Вірогідні зміни відбулися щодо ЖЄЛ (15,3% у хлопців, 17,1% у дівчат), зменшилася ЧСС на 8,7% у хлопців та 10,6% у дівчат, відтак зріс життєвий індекс на 9,3% у хлопців та на 11,3% у дівчат (див. табл.6). Водночас зросла сила кисті на 25,4% у хлопчиків та на 21,5% у дівчат, що сприяло покращенню силового індексу в юнаків на 19,5% та 15,4% у дівчат. Зменшення ЧСС на 8,7% у хлопців та на 10,6% у дівчат обумовило зміну індексу Робінсона, що вказує на зростання функціональних резервів кардіореспіраторної системи. Співвідношення ваги і довжини тіла залишилося у межах встановлених вікових норм (див. табл.6).

Таблиця 6

Порівняльна характеристика показників рівня соматичного здоров'я дітей з вадами слуху до та після експерименту (n=35; ♂ =20; ♀ = 15)

Показники		До M±S _x	Після M± S _x	Рівень СЗ, б		P
				До	Після	
Життєвий індекс, мл/кг	♂	54,9±1,9	60,0±1,1	2	3	P <0,01
	♀	55,1±1,2	61,3±1,9	2	3	
Силовий індекс,%	♂	51,3±3,8	61,1±3,4	2	3	
	♀	47,3±3,1	54,6±4,2	2	3	
Індекс Робінсона, у.о.	♂	85,8±2,3	78,3±1,3	2	3	
	♀	89,5±1,9	79,8±1,8	2	3	
Відповідність ваги тіла до довжини, бали	♂	-3	-1	-3	-1	
	♀	-3	-1	-3	-1	
Індекс Руф'є, у.о.	♂	8,6±0,5	6,2±1,8	2	2	
	♀	7,7±1,2	6,1±1,6	2	2	
Бали	♂			5 (НС)	9 (СР)	
Бали	♀			5 (НС)	10 (СР)	

Представлені у табл. 6 результати показують, що в ході педагогічного експерименту позитивні зміни складових соматичного здоров'я у дітей з вадами слуху дозволили змінити його рівень з "нижче за середній" на "середній".

Висновки.

1. Реалізація експериментальної програми корекції психофізіологічних властивостей дітей з вадами слуху з пріоритетним використанням рекреаційно-туристичних засобів дозволила позитивно вплинути на психоемоційний стан дітей. Зокрема, покращились показники самопочуття від 51,9% до 87% у юнаків та від 57,4% до 96,3%

у дівчат; активності – від 66% до 98% та від 78% до 100% у хлопчиків та дівчат відповідно; настрою – від 68,8% до 100% та від 76,5% у хлопчиків до 100% у дівчат.

2. Отримані позитивні зміни підтверджено тестом М. Люшера. Якщо на початку експерименту лише 14% дітей з вадами слуху обрали на перших позиціях головні кольори, то після його закінчення відзначено зростання вибору на перших позиціях головних кольорів до 89,5% та зниження частки допоміжних, які символізують неспокій, страх, дратівливість тощо.

3. Результати показників емоційно-вольової сфери дітей з вадами слуху відповідно до опитувальника Кеттела показали зниження імпульсивності, дратівливості, емоційної втоми. Натомість покращався самоконтроль, рівновага (зміна факторів С, О, Q3 і Q4). Блок комунікативних властивостей також зазнав достовірних позитивних змін. Діти стали більш відкритішими, комунікабельнішими, товариськими. Проявилася зміна за фактором розвитку уяви, образного та емоційно-насиченого мислення.

4. Заходи рекреаційно-туристичного характеру позитивно вплинули на соціально-психологічну адаптацію дітей з вадами слуху. Зміна інтегрального показника адаптивності після реалізації програми від 26,5% до 44,3% свідчить про позитивну динаміку адаптації дітей до умов суспільного середовища. Діти краще сприймають себе та інших (зміна показників від 37% до 57,1% відповідно), відчувають більший емоційний комфорт.

5. Спостерігається позитивна динаміка у мотивації дітей з вадами слуху до рекреаційно-туристичних заходів, активного відпочинку, зростає роль рухової активності та усвідомлення можливості покращення здоров'я за допомогою вищезазначених заходів.

6. Встановлено достовірні зміни морфо- функціональних показників. Зокрема ЖЄЛ зросла на 15,3% у хлопців та 17,1% у дівчат, що в свою чергу покращило життєвий індекс на 9,3% у хлопців та на 11,3% у дівчат. Зросли показники силового індексу на 19,5% у хлопців та 15,4% у дівчат. В ході педагогічного експерименту відбулася позитивна зміна складових соматичного здоров'я, що дозволило дітям з вадами слуху досягти середнього рівня за методикою Г. Л. Апанасенко.

1. Апанасенко ГЛ. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : Петрополис, 1992. 123 с.
2. Афанасьев СМ. Фізична реабілітація дітей молодшого шкільного віку з церебральним паралічем, ускладненим сколіозом: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". К., 2008. 20 с.
3. Виготский ЛС. Основы дефектологии. СПб. : Лань, 2003. 654 с.
4. Випасняк ІП. Рухливі ігри як засіб соціалізації глухих дітей. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2008; 7: 85–90.
5. Волошинський ОО. Проблема неповносправних – проблема усього суспільства. Економічний розвиток громади. 2007; 3: 19–21.
6. Гета А. Фізична реабілітація дітей 6–7 років з міопією I–III ступеня. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2007. 2 (11): 71–76.
7. Гусак НС. Соціальна реабілітація: підходи до визначення поняття. Соціальна політика та соціальна робота. 2008; 1: 103–114.
8. Декларація про права інвалідів від 9 грудня 1975 р. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=995_117 (дата звернення : 17.06.2011).
9. Еволюція поняття "інвалідність" в освітньому просторі: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Умань, 2012; 2: 213 с.
10. Конвенція ООН про права дитини : резолюція 44/25 від 20 листопада 1989 р. (ратифікована в Україні постановою ВР №789-12 від 27.02.91). URL: www.unicef.org.ua (дата звернення: 12.08.2010).
11. Лабайчук Г. Навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Радість дитинства – вільні рухи. 2007; 4: 4–5.
12. Лифанова И. Дети-инвалиды и туризм. Народное образование. 2002; 3: 192–194.
13. Львів доступний для всіх. Л.: ЛАРТ; Львівська ОДА, 2011. 129 с.

14. Ляхова ІМ. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання : дис... д-ра пед. наук: [спец.] 13.00.03 “Корекційна педагогіка”. К., 2006. 42 с.
15. Ляшенко В. Рання соціальна реабілітація дітей-інвалідів. Соціальний захист. 1999; 5: 34–41.
16. Пасічніченко С. Правовий зміст понять “інвалід” та “інвалідність”. Підприємництво, господарство і право. 2005;11:138–140.
17. Пономаренко ОВ, Носов АД. Соціально-правовий захист дітей та молоді з особливими потребами в Україні. Вісник Запорізького університету. 2010; 2 (13): 113–120.
18. “Про охорону дитинства”: Закон України // Відомості Верховної Ради України (ВВР). 2001; 30: 142. URL: http://www.mon.gov.ua/laws/_doc (дата звернення: 15.08.2011).
19. Сварник М. Що найважливіше для неповносправної дитини. Якщо ми – батьки неповносправної дитини. Краків: Огніско, 1998. 64 с.
20. Скрипник Т. Розвиток особистості в процесі інтеграції дитини з особливими потребами. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб. К., 2000. 336.
21. Тесленко ВВ. Теорія і практика соціально-педагогічної підтримки дітей з обмеженими можливостями в промисловому регіоні: 13.00.05. дис. ... д-ра пед. Наук. Луганськ, 2007. 513 с.
22. Томчук С. Теоретичний аналіз проблем адаптації дітей з особливими потребами до навчання у школі. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2005: 339–342.
23. Bergier J, Kubińska Z. Kultura i rekreacja ruchowa w integracji osób niepełnosprawnych. Biała Podlaska: PWSZ, 2006. 369 s.
24. Bieganowska A. Teoretyczny kontekst roli turystyki osob niepełnosprawnych w procesie kształtowaniu postaw społecznych. Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności turystyczno-rekreacyjnej osob niepełnosprawnych. Warszawa: PTTK zarząd główny, 2005. 80 s.
25. Daniszewska B. Żeglarstwo osób niepełnosprawnych jako sport wyczynowy i forma rekreacji. Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych. 2008: 8–13.
26. Gołębowska A. Turystyka kwalifikowana sprawnych inaczej społeczne tendencje w rekreacji i turystyce: praca zbiorowa. Poznań, 2008: 431–437.
27. Haftek J. Turystyka i rekreacja jako ważne elementy rehabilitacji medycznej. Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach. Kraków, 1995:16–22.
28. International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps [Electronic resource]. 2001. Access mode: www.who.int/classification/icf/en (date of application: 12.02.2010).
29. Jagusiewicz A. Baza turystyczna dla osób niepełnosprawnych. Problemy Turystyki. 2003; 1/4: 95–106.
30. Kaczorowski W. Aktywność fizyczna jako stymulator poprawy sytuacji życiowej niepełnosprawnych osób (physical activity as a stimulant to improve life situations of disabled people). Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności turystyczno-rekreacyjnej osob niepełnosprawnych. Warszawa: PTTK zarząd główny, 2005.80 s.
31. Kaganek K. Turystyka osob niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań. Krakow: EAS, 2009. 304 s.
32. Kwai-sang You, McKercher, T. Packer Traveling with a disability: More than an access issue. Annals of Tourism research. 2004; 31: 947–960.
33. Łañcut T. Narciarstwo zjazdowe dla inwalidów. Biuletyn Informacyjny. Rehabilitacja Zawodowa Inwalidów. 1979; 61:18–23.
34. Łobozewicz T. Tworzenie i dostosowywanie produktów turystycznych do potrzeb osob niepełnosprawnych: praca zbiorowa. Szczecin: Forum Turystyki Regionow, 2007. 119 s.
35. Merski J, Warecka J. Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna. Warszawa: DrukTur sp.z o.o, 2009. 275 s.
36. Orłowska-Rybicka G. Integracyjny Obóz Górskiej Turystyki Jeździeckiej PTTK: Wołosate 2001; 4: 32–33.
37. Stefański T. Doskonalenie metod pracy przewodników PTTK z osobami niepełnosprawnymi. Gościniec PTTK. 2003; 3: 59–62.
38. Wilmowska-Pietruszyńska A. Sytuacja zdrowotna, materialna i społeczna osyb niepełnosprawnych i niesamodzielných w Polsce. Orzecznictwo Lekarskie. 2009; 6 (1): 1–12.
39. Zabornjak S, Mytskan B, Protsyshyn N, Ivanyshyn I, Zeglen P. Philosophical reflections on tourism. Sport I turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. 201;1 (2):129-145.
40. Ziemiak M. Aktywizacja turystyczna niepełnosprawnej młodzieży z dysfunkcją narządu wzroku. Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osob niepełnosprawnych. Warszawa, 2008: 203–207.

References

1. Apanasenko HL. Эволюция быоэнергетики у здоровье человека. SPb.: Petropolys, 1992. 123 s.
2. Afanasyev SM. Fizichna reabilitaciya ditej molodshogo shkilnogo viku z cerebralnim paralichem, uskladnenim skoliozom: avtoref. dis. ...kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: [spec.] 24.00.02 “Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya”. K., 2008. 20 s.

3. Vigotskij LS. Osnovi defektologi. SPb.: Lan, 2003. 654 s.
4. Vipasnyak IP. Ruhlivi igri yak zasib socializaciji gluhih ditej. Visnik Prikarpatського universitetu. Seriya: Fizichna kultura. 2008; 7: 85–90.
5. Voloshinskij OO. Problema nepovnospravnih – problema usogo suspilstva. Ekonomichnij rozvitok gromadi. 2007;3:19–21.
6. Geta A. Fizichna rehabilitaciya ditej 6–7 rokov z miopiyeyu I–III stupenya. Moloda sportivna nauka Ukraini: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kulturi ta sportu. L., 2007(11); 2: 71–76.
7. Gusak NYe. Socialna rehabilitaciya: pidhodi do viznachennya ponyattya. Socialna politika ta socialna robota. 2008; 1: 103–114.
8. Deklaraciya pro prava invalidiv vid 9 grudnya 1975 r. [Elektronnij resurs]. Rezhim dostupu: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=995_117(data zvernennya : 17.06.2011).
9. Evolyuciya ponyattya “invalidnist” v osvithomu prostori: materiali Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Uman, 2012; 2; 213 s.
10. Konvenciya OON pro prava ditini : rezolyuciya 44/25 vid 20 listopada 1989 r. (ratifikovana v Ukraini postanovoyu VR №789-12 vid 27.02.91). [Elektronnij resurs]. Rezhim dostupu: www.unicef.org.ua (data zvernennya: 12.08.2010).
11. Labajchuk G. Navchannya ditej z obmezhenimi mozhlivostyami zdorov`ya. Radist ditinstva – vilni ruhi. 2007; 4: 4–5.
12. Lifanova I. Deti-invalidy i turizm. Narodnoe obrazovanie. 2002; 3: 192–194.
13. Lviv dostupnij dlya vsih. L.: LART; Lvivska ODA, 2011. 129 s.
14. Lyahova IM. Teoretiko-metodichni osnovi korekciji ruhovoyi sferi ditej zi znizhenim sluhom zasobami fizichnogo vihovannya : dis... d-ra ped. nauk: [spec.] 13.00.03 “Korekciyna pedagogika”.K., 2006. 42 s.
15. Lyashenko V. Rannya socialna rehabilitaciya ditej-invalidiv. Socialnij zahist. 1999; 5: 34–41.
16. Pasichnichenko S. Pravovij zmist ponyat “invalid” ta “invalidinst”. Pidpriyemnictvo, gospodarstvo i pravo. 2005; 11: 138–140.
17. Ponomarenko OV, Nosov AD. Socialno-pravovij zahist ditej ta molodi z osoblivimi potrebami v Ukraini. Visnik Zaporizkogo universitetu. 2010; 2 (13): 113–120.
18. “Pro ohoronu ditinstva”: Zakon Ukraini [Elektronnij resurs. Vidomosti Verhovnoyi Radi Ukraini (VVR). 2001; 30: 142. Rezhim dostupu: http://www.mon.gov.ua/laws/_doc (data zvernennya: 15.08.2011).
19. Svarnik M. Sho najvazhlivishe dlya nepovnospravnoyi ditini. Yaksho mi – batki nepovnospravnoyi ditini. Krakiv: Ognisko, 1998. 64 s.
20. Skripin T. Rozvitok osobistosti v procesi integraciji ditini z osoblivimi potrebami. Kroki do kompetentnosti ta integraciji v suspilstvo: nauk.-metod. zb. K., 2000. 336.
21. Teslenko VV. Teoriya i praktika socialno-pedagogichnoyi pidtrimki ditej z obmezhenimi mozhlivostyami v promislivomu regioni: 13.00.05. dis. ... d-ra ped. Nauk. Lugansk, 2007. 513 s.
22. Tomchuk S. Teoretichnij analiz problem adaptaciji ditej z osoblivimi potrebami do navchannya u shkoli. Aktualni problemi navchannya ta vihovannya lyudej z osoblivimi potrebami. 2005: 339–342.
23. Bergier J, Kubińska Z. Kultura i rekreacja ruchowa w integracji osób niepełnosprawnych. Biała Podlaska: PWSZ, 2006. 369 s.
24. Bieganowska A. Teoretyczny kontekst roli turystyki osob niepełnosprawnych w procesie kształtowaniu postaw społecznych. Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności turystyczno-rekreacyjnej osob niepełnosprawnych. Warszawa: PTTK zarząd główny, 2005. 80 s.
25. Daniszewska B. Żeglarstwo osób niepełnosprawnych jako sport wyczynowy i forma rekreacji. Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych. 2008: 8–13.
26. Gołębiewska A. Turystyka kwalifikowana sprawnych inaczej społeczne tendencje w rekreacji i turystyce: praca zbiorowa. Poznań, 2008: 431–437.
27. Haftek J. Turystyka i rekreacja jako ważne elementy rehabilitacji medycznej. Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach. Kraków, 1995:16–22.
28. International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps [Electronic resource]. 2001. Access mode: www.who.int/classification/icf/en (date of application: 12.02.2010).
29. Jagusiewicz A. Baza turystyczna dla osób niepełnosprawnych. Problemy Turystyki. 2003; 1/4: 95–106.
30. Kaczorowski W. Aktywność fizyczna jako stymulator poprawy sytuacji życiowej niepełnosprawnych osób (physical activity as a stimulant to improve life situations of disabled people). Społeczne i organizacyjne aspekty aktywności turystyczno-rekreacyjnej osób niepełnosprawnych. Warszawa: PTTK zarząd główny, 2005.80 s.
31. Kaganek K. Turystyka osob niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań. Krakow: EAS, 2009. 304 s.
32. Kwai-sang You, McKercher T. Packer Traveling with a disability: More than an access issue. Annals of Tourism research. 2004; 31: 947–960.

33. Łañcut T. Narciarstwo zjazdowe dla inwalidów. Biuletyn Informacyjny. Rehabilitacja Zawodowa Inwalidów. 1979; 61:18–23.
34. Łobozewicz T. Tworzenie i dostosowywanie produktów turystycznych do potrzeb osób niepełnosprawnych: praca zbiorowa. Szczecin: Forum Turystyki Regionow, 2007. 119 s.
35. Merski J, Warecka J. Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna. Warszawa: DrukTur sp.z o.o, 2009. 275 s.
36. Orłowska-Rybicka G. Integracyjny Obóz Górskiej Turystyki Jeździeckiej PTTK: Wołosate 2001; 4: 32–33.
37. Stefański T. Doskonalenie metod pracy przewodników PTTK z osobami niepełnosprawnymi. Gościniec PTTK. 2003; 3: 59–62.
38. Wilmowska-Pietruszyńska A. Sytuacja zdrowotna, materialna i społeczna osyb niepełnosprawnych i niesamodzielnych w Polsce. Orzecznictwo Lekarskie. 2009; 6 (1): 1–12.
39. Zabornjak S, Mytskan B, Protsyshyn N, Ivanysyn I, Zeglen P. Philosophical reflections on tourism. Sport I turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. 201;1 (2):129-145.
40. Ziemiak M. Aktywizacja turystyczna niepełnosprawnej młodzieży z dysfunkcją narządu wzroku. Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osob niepełnosprawnych. Warszawa, 2008: 203–207.

Цитування на цю статтю:

Мицкан БМ, Жирак Л, Мицкан ТС. Корекція психофізіологічного стану слабчующих дітей засобами рекреаційно-оздоровчого туризму. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 10-26.

Відомості про автора:

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com

<https://orsid.org/0000-0002-5853-713X>

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: tania_mytskan@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Жирак Людмила Михайлівна – асистент кафедри туризму, Івано-Франківський університет права імені Короля Данила Галицького (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: smile_111@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-3455-3135>

Information about the author:

Mytskan Bohdan Mykhailovych – Doctor of Biological Science, Professor, Head of Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Mytskan Tetiana Stepanivna – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Zhyrak Lyudmyla – Assistant Professor, Department of Tourism, Ivano-Frankivsk University of Law named after King Danylo Halysky (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.011.3 (075.8)

doi: 10.15330/fcult.34.26-32

Сергій Футорний

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Мета. Систематизувати дані про впливи рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку, які займаються в оздоровчих групах. *Методи.* У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, опитування, тестування; фізіологічні методи – фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби; методи математичної статистики для обробки кількісних даних. В соціологічному опитуванні, які проводилось на базі Будинку офіцерів міста Чернівці, протестовано 69 жінок віком від 63 до 71 року. Жінки похилого віку відвідували

оздоровчі групи з заняттями рекреаційно-оздоровчою направленості. **Результати.** Під час дослідження у респондентів двох груп визначили провідні мотиви до рекреаційних занять, основні причини відмови від занять. У результаті організованого впливу рухової активності на організм жінок похилого віку, спостерігалася позитивна динаміка: на стан здоров'я випробовуваних, яке характеризується достовірним поліпшенням більшості показників функціонального стану; розроблений зміст програми має суттєвий вплив на психо-емоційний стан і психічні процеси випробовуваних, істотно впливає на рівень рухових здібностей. **Висновок.** Таким чином, все перераховане вище обумовлює необхідність розробки спеціального змісту рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку в групах здоров'я, що поєднує традиційні засоби фізичної культури з елементами східних оздоровчих систем. Це дозволило визначити комплексний підхід до розробки змісту занять в групах здоров'я, що враховує мотиваційні запити і психофізичні можливості жінок похилого віку, дозволить підібрати адекватні засоби фізичної культури та рухової активності і їх раціональне поєднання, підвищити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять і забезпечити оптимізацію рівня психофізичного стану жінок похилого віку.

Ключові слова: рухова активність, жінки похилого віку, східна гімнастика.

Aim. To systematize data on the effects of recreational and motor activity on the functional condition of elderly women engaged in wellness groups. Methods. In the course of the research we used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observations, surveys, questionnaire; physiological methods – physiometry, heart rate, tonometry, functional tests; methods of mathematical statistics for the processing of quantitative data. In a sociological survey conducted at the Chernivtsi Officers' House, 69 women aged 63-71 were tested. Elderly women attended wellness groups with the health-recreation activities. Results. During the survey, the respondents from the two groups identified the leading motives for recreational activities, as well as the main reasons for refusing classes. As a result of the organized influence of motor activity on the body of elderly women, a positive trend was observed: the health of the subjects is characterized by a significant improvement in terms of most indicators of functional condition; the developed content of the program has a significant impact on the psycho-emotional state and mental processes of the subjects, significantly affecting the level of their motor abilities. Conclusion: Thus, the above mentioned reasons substantiate the need to develop a special content of recreational and health classes for elderly women in health groups, which combines traditional means of physical culture with the elements of oriental health systems. This allows us to determine a comprehensive approach to the development of the content of classes in health groups, taking into account the motivational requests and psychophysical abilities of elderly women, that will allow us to find adequate means of physical culture and motor activity in their rational combination, to increase the effectiveness of health-recreation activities and ensure the optimization of the level of the psychophysical condition of elderly women.

Keywords: motor activity, elderly women, oriental gymnastics.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сьогоднішній день збільшення частки людей похилого віку в загальній чисельності населення в більшості країн, в тому числі Україні, є історично безпрецедентною. Зниження життєвого потенціалу, переважання смертності над народжуваністю робить обґрунтованою перспективу старіння суспільства нашої країни в цілому, тому все більш актуальною стає проблема активного довголіття людей похилого віку [11]. Особливе місце в цьому процесі займають жінки похилого віку, які в силу соціально-економічних умов в нашій країні змушені бути діяльними до глибокої старості [12]. Загальноновизнано, що турбота про жінку в масштабах держави є ознакою цивілізованого і культурного товариства. Жінкам похилого віку для збереження здоров'я і творчого довголіття необхідна рухова активність, яка враховує їх психофізичні особливості і потреби, спрямована на призупинення процесів передчасного старіння [5]. Інволюційні зміни серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та інших систем не дозволяють жінкам похилого віку виконувати великі фізичні навантаження, так як вони можуть викликати перенапруження організму. У зв'язку з цим більшість представниць даної вікової категорії або не можуть займатися самостійно, або роблять це неефективно через нестачу знань і малої кількості спеціально організованих оздоровчих груп [9]. Тому вплив занять рекреаційно-оздоровчої рухової активності жінок похилого віку з обґрунтованими методиками в оздоровчих групах є актуальною проблемою даного дослідження.

Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особи шляхом її залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань. Як відзначають науковці, фізичні вправи та рухова активність є потужним засобом збереження на високому рівні всіх функціональних параметрів організму. Під впливом помірних і постійних фізичних навантажень удосконалюються механізми регуляції різних органів і систем, а функції організму носять більш економний характер. Специфікою організації рекреаційно-оздоровчої діяльності присвячено чи мало досліджень провідних науковців України та світу, а саме: вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму, мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності [5], стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності, місце рухової активності у структурі дозвілля дорослих жінок [9,10], рекреаційні заняття як чинник формування дозвіллевої культури дозвілля [1, 6], соціальні та культурні механізми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок [2]. Аналіз наукових джерел і документальних матеріалів свідчить, що питання про вплив занять рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку, в оздоровчих групах є вивчені і розроблені не достатньо та носять фрагментарний характер, тому проблема даного дослідження є актуальною.

Мета дослідження – систематизувати дані про впливи рекреаційно-оздоровчої рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку, які займаються в оздоровчих групах.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, опитування, тестування; фізіологічні методи – фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби; методи математичної статистики для обробки кількісних даних. В соціологічному опитуванні, які проводилось на базі Будинку офіцерів міста Чернівці, протестовано 69 жінок віком від 63 до 71 року. Жінки похилого віку відвідували оздоровчі групи з заняттями рекреаційно-оздоровчою направленості.

Результати дослідження і дискусія. На основі констатувального експерименту було сформовано дві групи контрольну та експериментальну. Всі заняття з елементами хатха-йоги, тай-цзи і циган проводилися з дотриманням педагогічних принципів, за своїм змістом вони відповідали віковим особливостям жінок похилого віку, їх фізичній підготовленості, а також вирішували оздоровчі, освітні завдання. Структура заняття відповідала сучасним вимогам технологій побудови і проведення рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку, інтересам даної категорії. Заняття були динамічними та пізнавальними.

Також під час занять дотримувались сукупності правил:

- формування рівня фізичного і психічного стану у жінок похилого віку;
- рівень розвитку та підтримки фізичних і рухових здібностей;
- створення умов і можливостей для саморозвитку в межах вікових й індивідуальних проявів функціонального стану і особистісних цінностей жінок похилого віку.

Наявний науковий і практичний досвід свідчить, що рішення даної проблеми може успішно здійснюватися в умовах оздоровчої рекреації, основна мета якої – оптимізація психофізичного стану будь-якої людини. Саме рекреаційно-оздоровча діяльність дозволяє будь-якій особистості реалізувати свій невикористаний потенціал. Під оздоровчою рекреацією розуміють будь-які види рухливої активності, покликані

відновити сили, покращити стан здоров'я. Можна виділити ряд суттєвих ознак фізичної рекреації:

- ґрунтується на руховій активності;
- як головні засоби використовуються фізичні вправи;
- здійснюється під час дозвілля;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу [3].

У похилому віці, особливо важливий комплексний підхід до оздоровлення людини і використання засобів фізичної культури, які охоплюють усі аспекти особистості: фізичний, психічний, соціальний і духовний. З цих позицій звернення до східних оздоровчих систем, які мають багатовікову історію, цілком виправдано. Впровадження елементів нетрадиційної гімнастики в практику фізичної рекреації дозволить розширити її різноплановий потенціал і збагатити оригінальними формами активного відпочинку. Відсутність розроблених науково обґрунтованих методик для жінок похилого віку з урахуванням їх інтересів, стану здоров'я і фізичних можливостей роблять цю проблему актуальною, а її рішення своєчасним. Доведено доцільність впровадження елементів хатха-йоги, тай-цзи і цигун в практику рекреаційних груп, як найбільш адекватних для жінок похилого віку. Останнім часом ці види стали популярними та доволі широко викладаються в оздоровчих центрах. Хтось вважає тай-цзи і цигун як бойове мистецтво, хтось як дихальну гімнастику або духовну практику. Розроблено зміст рекреаційних занять для жінок похилого віку з урахуванням їх психофізичних можливостей та мотиваційних запитів.

Під час нашого дослідження було опитані жінки похилого віку, які відвідують оздоровчі групи та займаються різноманітною руховою активністю. Експериментально доведено ефективність застосовуваних вправ, які позитивно впливають на фізичний стан жінок похилого віку які займаються. У процесі анкетування виявлено провідні мотиви рекреаційних занять жінок похилого віку, такі як: продовження активного довголіття (47,1%) і збереження здоров'я (41,5%), самореалізація і самовдосконалення (20,7%). Основними причинами відмови від занять були: особиста незібраність (35,2%), відсутність вільного часу (29,4%), поганий стан здоров'я (26,6%), віддаленість спортивних споруд (26,6%), а також сімейні проблеми і наявність дітей в сім'ї (28,5%, 15,0% відповідно).

У рекреаційних заняттях в групах здоров'я, рухова активність спрямована на оздоровлення і самовдосконалення жінок похилого віку, в основі її змісту треба використовувати: комплексний вплив, доступність, використання найбільш адекватних і привабливих для даної вікової категорії засобів фізичної культури (гімнастичних вправ, елементів хатха-йоги, тай-цзи-цюань, цигун). Тому доцільно поєднання традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури. Експериментальна програма включає в себе теоретичний та практичний розділи для теоретичних знань в області здорового способу життя, рухових умінь і навиків. Встановлено, що застосування на заняттях спеціально розробленого змісту рекреаційно-оздоровчої рухової активності позитивно впливає на стан здоров'я випробовуваних, яке характеризується достовірним поліпшенням більшості показників функціонального стану: зменшенням числа захворювань, підвищенням адаптованості до фізичних навантажень, стійкістю до гіпоксії, нормалізацією артеріального тиску. Так, найбільш суттєві зміни до кінця педагогічного експерименту зафіксо-

вані в ортостатичній пробі, які складають в експериментальній групі $4,4 \pm 0,6$ уд / хв, контрольної – $2,0 \pm 0,7$ уд / хв; значний зсув відзначений в кінцевих показниках вегетативного індексу по Кердо в сторону посилення парасимпатичного впливу на серцево-судинну систему в експериментальній групі на 16,0%, в контрольній – на 9,0%; встановлена суттєва різниця між групами на користь дослідної за кількістю непрацездатних днів (в середньому на 7 днів), а також за кількістю звернень до лікаря за досліджуваний період (в середньому на 5 звернень менше); 93% випробовуваних дослідної групи відзначили поліпшення загального рівня здоров'я за час педагогічного експерименту (зменшення метеозалежності, головного болю, болю в хребті, суглобах, м'язах) Аналогічні результати зафіксовані у 60% осіб контрольної групи. Експериментальна перевірка запропонованої програми рекреаційних занять з жінками похилого віку показала, що розроблений зміст має суттєвий вплив на психоемоційний стан і психічні процеси випробовуваних. Так, наголошено на позитивних результатах в показниках анкети САН. А саме, в категоріях “самопочуття” (у експериментальній на 15,6%, в контрольній на 7,2%) і активності” (у експериментальній на 26,8%, в контрольній – на 15,6%). Очевидно, це пов'язано з орієнтацією на методику рухової активності з елементами хатха-йоги, тай-цзи-цюань, цигун на посилення та диференціювання суб'єктивних відчуттів. Оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням різних видів рухової активності істотно впливають на рівень рухових здібностей випробовуваних з явною перевагою результатів дослідної групи над контрольною, що свідчить на користь спеціально організованого педагогічного впливу: достовірні зрушення до кінця експерименту відзначаються в показниках загальної гнучкості (в експериментальній групі вони покращилися на 2,5 см, в контрольній – на 1,9 см) і статичної витривалості (поліпшення в експериментальній групі склало 7,5 с, в контрольній – 3,6 с); невеликі позитивні зміни спостерігаються в показниках динамічної рівноваги, які можна вважати значущими для даної вікової категорії. Самі незначні позитивні результати зафіксовано в точності просторової орієнтації і статичній рівновазі. Це вказує на біологічну стійкість координаційних здібностей до тренувального впливу і значимість ретельної роботи в цьому напрямку.

В цілому, педагогічний експеримент підтвердив наявність невикористаних резервів для підвищення рівня психофізичного стану жінок похилого віку і довів, що в спеціально розробленому змісті оздоровчо-рекреаційних занять криються великі можливості підвищення їх ефективності, що дозволяє рекомендувати впровадження нової технології в масову оздоровчу фізичну культуру для жінок похилого віку. Встановлено, що рекреація володіє великими можливостями в підвищенні рівня психофізичного стану будь-якої людини і має оздоровчо-розвиваючу, адаптивну, відновлювальну, профілактичну, пізнавальну, творчу та комунікативну спрямованість. Оздоровча-рекреація для жінок похилого віку не тільки біологічно виправдана, а й є способом задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять. Рекреаційні заняття надають широкі можливості для розвитку індивідуальних і творчих здібностей жінок похилого віку, а також створюють оптимальні умови для самопізнання і самореалізації.

Було виявлено, що для жінок похилого віку необхідний комплексний підхід щодо контролю за психофізичним станом. У зв'язку з цим привернули увагу засоби фізичної культури зі східних оздоровчих систем, які є найбільш адекватними і ефективними для жінок похилого віку за рахунок: комплексного впливу на всі аспекти особистості, індивідуалізації впливу вправ, економізації, гармонізації та різноманітності рухів. У той же час необхідність використання традиційних для української системи виховання коштів фізичної культури в процесі рекреаційних занять диктується потребами тих хто займається, так як, далеко не кожна жінка похилого віку може поглиблено і тривало

практикувати одну зі східних систем. Для цього необхідно володіти певними вольовими якостями, цілеспрямованістю і бути готовою до зміни способу життя і способу мислення. Тому доцільно поєднання традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури, що забезпечить доступність і масовість рекреаційно-оздоровчих занять.

Висновок.

Таким чином, все перераховане вище обумовлює необхідність розробки спеціального змісту рекреаційно-оздоровчих занять для жінок похилого віку в групах здоров'я, що поєднує традиційні засоби фізичної культури з елементами східних оздоровчих систем. Відтак, необхідний комплексний підхід до розробки змісту занять в групах здоров'я, що враховує мотиваційні запити і психофізичні можливості жінок похилого віку, дозволить підібрати адекватні засоби фізичної культури та рухової активності і їх раціональне поєднання, підвищити ефективність рекреаційно-оздоровчих занять і забезпечити оптимізацію рівня психофізичного стану жінок похилого віку.

1. Анашкина Н. Социальные и культурные механизмы активизации рекреативно-оздоровительной деятельности женщин. Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. Москва; 1998. Т. 1: 212–213.
2. Андреева Е, Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2013. № 2: 37–41.
3. Власова ИА. Биологический возраст и уровень здоровья пожилых лиц, занимающихся физическими тренировками. Сибирский медицинский вестник. 2011. № 5: 65–68.
4. Гакман А. Проблемы організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017: 42–46.
5. Гакман АВ, Балацька ЛВ, Лясота ТІ. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016: 91–97.
6. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. О Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ "Планер", 2019. Вип. 7 (26): 50–56.
7. Ивчатова ТВ. Здоровье и двигательная активность человека. Киев : Научный мир, 2011. 260 с.
8. Коробейніков Г, АдирхаєвС, Медвидчук К. Біологічний вік та фізична активність. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1: 60–63.
9. Круцевич Т, Имас Е. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2013. № 2: 5–11.
10. Маркина ЛД. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов: Владивосток, 2001: 29 с.
11. Ріпак М. Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослих жінок. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т. 2: 122–125.
12. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] Київ, 2017. Вип. 5К(86)17: 280–282.
13. Ріпак М, Шершун Н, Маланчук Г, Ріпак І. Ставлення жінок похилого віку до занять фізичною культурою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2015. Вип. 6: 60–62.
14. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education & Sport. 2019 (Supplement issue 4): 1308–1314.
15. Andreeva Olena, HakmanAnna, Balatska Larissa. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26–27th of May 2016). Suceava: University "Ștefancel Mare". P. 41–46.

References

1. Anashkyna N. Sotsyalnye y kulturnye mekhanizmy aktyvyzatsyy rekreatyvno-ozdorovyitelnoi deiatel'nosti zhenshchyn. Chelovek v myre sporta: novye ydey, tekhnolohyy, perspektyvy : tez. dokl. Mezhdunar. konhr. Moskva; 1998. Т. 1: 212–213.

2. Andreeva E, Blahyi A. Rekreatsionnye igrы v strukture dosuhovoi deiatelnosti lyts zriloho vozrasta. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013. № 2: 37–41.
3. Vlasova YA. Byolohycheskyi vozrast y uroven zdorovia pozhylykh lyts, zanymaiushchyhsia fizycheskymy trenyrovkamy. Sybyskyi medytsynskyi vestnyk. 2011. № 5: 65–68.
4. Hakman A. Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2017: 42–46.
5. Hakman AV, Balatska LV, Liasota TI. Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. Visnyk kamianets-podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2016: 91–97.
6. Duditska S, Hakman A, Vypasniak I. O Analiz struktury vilnoho chasu zhinok pokhyloho viku. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vinnytsia: TOV “Planer”, 2019. Vyp. 7 (26): 50–56.
7. Yvchatova TV. Zdorove y dvyhatelnaia aktyvnost cheloveka. Kyev : Nauchnyi. myr, 2011. 260 s.
8. Korobeinikov H, Adyrkhaiev S, Medvydchuk K. Biolohichnyi vik ta fizychna aktyvnist. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2007. № 1: 60–63.
9. Krutsevych T, Ymas E. Tsennostnye oryentatsyy lyts zreloho vozrasta v provedenyy dosuha. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013. № 2: 5–11.
10. Markyna LD. Opredelenye byolohycheskoho vozrasta cheloveka metodom V. P. Voitenko: ucheb. posobye dlia samostoitelnoi raboty studentov medykov y psykhologov: Vladyvostok, 2001: 29 s.
11. Ripak M. Mistse rukhovoї aktyvnosti u strukturi vilnoho chasu doroslykh zhinok. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2017. Vyp. 147. T. 2: 122–125.
12. Ripak M. Stan ta problemy zaluchennia doroslykh zhinok do riznykh form rukhovoї aktyvnosti. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.] Kyiv, 2017. Vyp. 5K(86)17: 280–282.
13. Ripak M, Shershun N, Malanchuk H, Ripak I. Stavlennia zhinok pokhyloho viku do zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]. Kyiv, 2015. Vyp. 6: 60–62.
14. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A. et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education & Sport. 2019 (Supplement issue 4): 1308–1314.
15. Andreeva Olena, Hakman Anna, Balatska Larissa. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports: The VIth Edition international scientific conference (Suceava, 26–27th of May 2016). Suceava: University “Ștefancel Mare”. P. 41–46.

Цитування на цю статтю:

Футорний СМ. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 26-32

Відомості про автора:

Фотурний Сергій Михайлович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
e-mail: uni-sport.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-6669-738X>

Information about the author:

Foturnyi Serhiy Mykhailovych – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

РІВЕНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАНЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Мета. Провести оцінку рівня здоров'язбережувальних знань чоловіків другого періоду зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. *Методи.* Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. Аналіз науково-методичної літератури проводився для формування теоретичного базису, сучасних тенденцій у дослідженні корекції стану біогеметричного профілю постави чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом; соціологічні методи дослідження (бесіда та анкетне опитування); методи математичної статистики. *Результати.* Вивчення фундаментальних знань, об'єднаних проблематикою дослідження, дозволили зробити висновок, що культура здоров'язбереження особистості – це частина загальної культури людини, яка відображає його динамічний стан, обумовлена певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті освіти, самовиховання, мотиваційно-ціннісної орієнтації втілених в практичній життєдіяльності. У ході дослідження рівня здоров'язбережувальних знань, чоловікам було запропоновано відповісти на три блоки питань: “Здоров'я”, “Постава”, “Фітнес”. Доведено, що чоловіки 41–45 років мають на 12,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років і ці відмінності є статистично значущими ($t = 2,2$ $p < 0,05$). Крім того, чоловіки 41–45 років мають на 17,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років, утім встановлені відмінності не є статистично значущими ($t = 1,4$ $p > 0,05$). Водночас, порівняно з чоловіками 41–45 років, чоловіки 36–40 мають на 5,5% вищий рівень знань з питань фітнесу, проте статистичної значущості між відмінностями не встановлено ($t = 0,8$ $p > 0,05$). *Висновок.* Отримані результати доводять необхідність у першу чергу розширювати знання чоловіків щодо взаємозв'язку між поставою і фізичним здоров'ям, типів порушень постави і методів їх діагностики, а також засобів корекції порушень постави.

Ключові слова: здоров'язбереження, знання, чоловіки другого періоду зрілого віку, фітнес.

Aim. Conducting the assessment of the level of health-saving knowledge of men of the second period of mature age engaged in healthy fitness. *Methods.* In accordance with the topic of the study, we conducted the analysis and generalization of the scientific and methodological literature of the Ukrainian and foreign scholars. The analysis of the scientific and methodological sources was carried out to form the theoretical basis and to determine the current tendencies of the investigation of the correction of the biometric posture profile of males of the second period of mature age practicing healthy fitness; the sociological research methods (interview and questionnaire); methods of mathematical statistics. *Results.* The study of the fundamental bases concerning the problems of the research led to the conclusion that the culture of health saving is a part of the general culture of the person, reflecting their dynamic state, due to a certain level of special knowledge, physical culture, social and spiritual values acquired as a result of the educational process, self-education, motivational orientation embodied in practical life. During the study of the level of health-saving knowledge, men were asked to answer three blocks of questions: “Health”, “Posture”, “Fitness”. It is proved that men aged 41–45 have a 12.4% higher level of knowledge on health issues than men aged 36–40 and these differences are statistically significant ($t = 2.2$ $p < 0.05$). In addition, 41–45 year-old men have a 17.4% higher level of health related knowledge in comparison with 36-40 year-old men, but the found differences are not statistically significant ($t = 1.4$ $p > 0.05$). At the same time, men aged 36–40 have a 5.5% higher level of knowledge about fitness than men aged 41–45, but no statistically significant difference ($t = 0.8$ $p > 0.05$) has been stated. *Conclusion.* The obtained results prove the need to increase the knowledge of men about the relationship between posture and physical health, types of posture disorders and methods of their diagnosis, as well as the means of posture disorders correction.

Keywords: health saving, knowledge, men of the second period of mature age, fitness.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. В умовах зміни парадигми підвищення рівня рухової активності різних груп населення особливе увагу, на думку фахівців [1, 16, 17, 18], необхідно приділяти проблемі формування культури здоров'я.

Культура – це міра людського розвитку, людського буття, а культура здоров'я – міра відносини людини, суспільства до здоров'я, яке, як відзначають дослідники [2, 3, 4, 20], обумовлено культурними дискурсами і виступає в якості явища соціального

буття, тобто феномен здоров'я відображає історичну траєкторію бачення людиною себе крізь призму певних ідеалів здоров'я, що склалися протягом століть і тисячоліть у різних суспільствах і культурних ареалах [19, 20, 21]. Надзвичайно важливо, що культура здоров'я є предметом численних досліджень [19, 22, 23, 24], до наших днів дійшли ідеї здоров'я в культурному контексті Аристотеля, Платона, Сократа, Демокріта, Гіпократів.

Здоров'язбереження, будучи частиною оздоровчого процесу, забезпечує реалізацію інноваційних технологій на основі зміцнення здоров'я котрі займаються фізичними вправами [6, 10, 13, 15]. Численні дані досліджень [8, 11, 12, 14] вказують на наявність стійкої тенденції погіршення стану здоров'я осіб зрілого віку. Для успішного практичного вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я в процесі занять необхідно враховувати здоров'язберігаючих знання людини, які передбачають його готовність до здоров'язберігаючих діяльності [5, 7, 9, 15].

Дослідження здійснено у відповідності з темою 3.13 “Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення” (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження – провести оцінку рівня здоров'язбережувальних знань чоловіків другого періоду зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом.

Методи й організація дослідження. Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. Аналіз науково-методичної літератури проводився для формування теоретичного базису, сучасних тенденцій у дослідженні корекції стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом; соціологічні методи дослідження (бесіда та анкетне опитування); методи математичної статистики.

Результати досліджень і дискусія. У ході дослідження рівня здоров'язбережувальних знань, чоловікам було запропоновано відповісти на три блоки питань: “Здоров'я”, “Постава”, “Фітнес”.

Для перевірки нульової гіпотези, яка полягала у тому, що випадкова величина оцінки за відповідь на кожну групу питань розподілена нормально, результати оцінки теоретичних знань підлягали статистичній обробці за допомогою розрахунку показників асиметрії і ексцесу. Приклад перевірки нормальності розподілу знань чоловіків 36–40 років представлено на рис. 1.

Зазначимо, що надалі A – асиметрія розподілу відносно середнього, E – ексцес множини даних, $D_1(A)$, $D_1(E)$ – дисперсії асиметрії і ексцесу показників чоловіків 36–40 років, $D_2(A)$, $D_2(E)$ – дисперсії асиметрії і ексцесу показників чоловіків 41–45 років (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз здоров'язбережувальних знань чоловіків 36–45 років (n = 50)				
Оцінка показників асиметрії і ексцесу здоров'язбережувальних знань				
Вік, років	Блок	“Здоров'я”	“Постава”	“Фітнес”
36–40	A	0,18	0,46	0,13
	E	-1,44	-0,49	-1,13
	Умови $ A \leq 3\sqrt{D(A)}$, $ E \leq 5\sqrt{D(E)}$ виконуються			
41–45	A	-0,80	0,41	0,04
	E	-0,66	-0,40	-0,77
	Умови $ A \leq 3\sqrt{D(A)}$, $ E \leq 5\sqrt{D(E)}$ виконуються			

Примітка. $D_1(A)=0,219$; $D_1(E)=0,674$; $D_2(A)=0,18$; $D_2(E)=0,604$

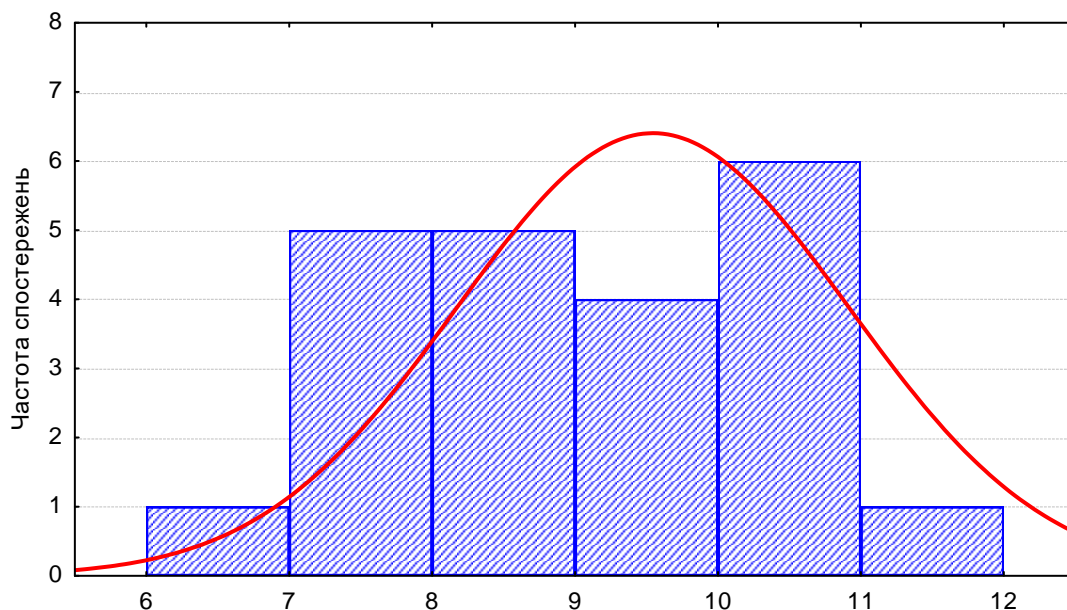


Рис. 1. Перевірка нормальності розподілу здоров'язбережувальних знань чоловіків 36–40 років (n=22).

— крива нормального розподілу

Встановлено середньостатистичні показники здоров'язбережувальних знань чоловіків за блоками в залежності від віку (табл. 2). Доведено, що чоловіки 41–45 років мають на 12,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36–40 років і ці відмінності є статистично значущими ($t = 2,2$ $p < 0,05$). Крім того, чоловіки 41–45 років мають на 17,4% вищий рівень знань з питань здоров'я, ніж чоловіки 36 – 40 років, утім встановлені відмінності не є статистично значущими ($t = 1,4$ $p > 0,05$). Водночас, порівняно з чоловіками 41–45 років, чоловіки 36–40 мають на 5,5% вищий рівень знань з питань фітнесу, проте статистичної значущості між відмінностями не встановлено ($t = 0,8$ $p > 0,05$).

Таблиця 2

Аналіз здоров'язбережувальних знань чоловіків 36–45 років (n = 50)				
Середньостатистичні показники здоров'язбережувальних знань за блоками, бала				
Вік, років	Блок	“Здоров’я”	“Постава”	“Фітнес”
	36 – 40	\bar{x}	3,91	2,13
s		0,81	0,94	1,05
m		0,17	0,20	0,23
41 – 45	\bar{x}	4,39	2,57	3,29
	s	0,74	0,79	0,90
	m	0,14	0,15	0,17

Можна помітити, що знання чоловіків 36–40 років переважають знання чоловіків 41–45 років з питань фітнесу, а про питання здоров'я у значно більшій мірі обізнані чоловіки 36–40 років. Натомість характерним для обох груп виявилось, що знання з питань порушень постави є значно нижчими порівняно з іншими знаннями у сфері фітнесу і здоров'я (рис. 2).

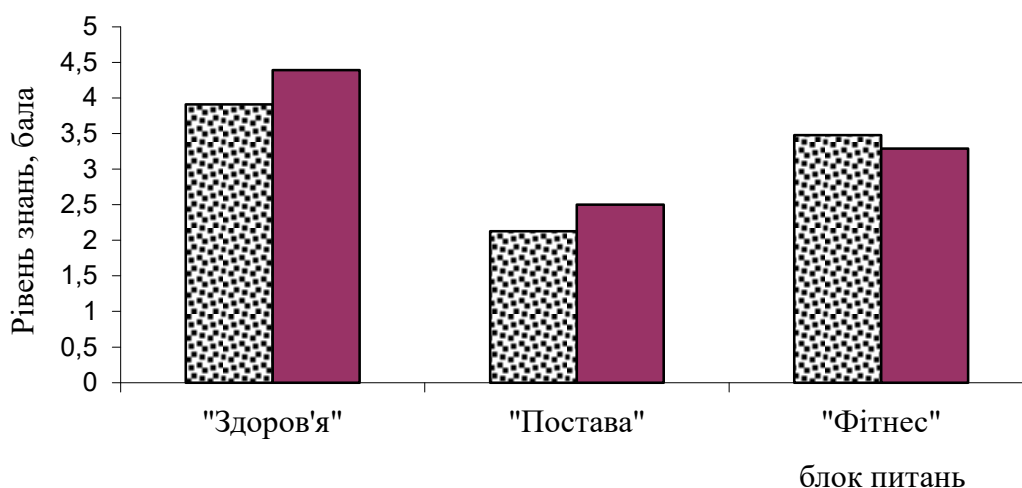


Рис. 2. Розподіл чоловіків 36–45 років за рівнем здоров'язбережувальних знань (n = 50)

▨ - 36 - 40 років; ■ - 41 - 45 років

Висновок.

Отримані результати доводять необхідність у першу чергу розширювати знання чоловіків щодо взаємозв'язку між поставою і фізичним здоров'ям, типів порушень постави і методів їх діагностики, а також засобів корекції порушень постави. Однак виявлена окрема нестача знань вказують, що їх слід звернути увагу на висвітлення питань щодо впливу фізичних навантажень на організм людини, особливостей фітнес-тренувань для чоловіків другого періоду зрілого віку, а також на засоби самоконтролю у процесі фітнес-тренувань. Крім того, на нашу думку, у процесі тренувальних занять важливо надавати інформацію про вплив кожної вправи на організм людини, що дозволяє усвідомлено виконувати фізичні вправи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою технології корекції порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків другого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, для підвищення його здоров'язберігаючої спрямованості.

1. Апаичев АВ. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... к. фіз. вих. К., 2016. 26 с.
2. Кашуба ВА, Адель Бен Жедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. К.: Знання України, 2005. 158 с.
3. Кашуба В, Бибик Р, Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 10–19.
4. Кашуба ВА, Ивчатова Т, Сергиенко К. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий. Спортивний вісник Придніпров'я. 1 (2014): 42–45. Print.
5. Кашуба ВА. "Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания" Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2 (2015): 53-64. Print.
6. Кашуба ВА. "Организационно-методические основы мониторинга пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания" НАУКА И СПОРТ: современные тенденции. 8.3 (2015): 75–90. Print.
7. Кашуба В, Рудницький А. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса. Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice". 2016. №25/1. С. 96-102.

8. Кашуба В, Усиченко В, Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 64–71 (а).
9. Кашуба В, Андреева Е, Апайчев А, Левинская К. Превалирующие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний мужчин зрелого возраста и их коррекция средствами оздоровительного фитнеса *Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice"*. 2016. № 26/2. С. 122–130.
10. Кашуба ВА. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. Print.
11. Кашуба В, Гончарова Н, Дудко М, Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення 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, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
12. Кашуба В, Дудко М, Мартинюк О. Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом *Науковий журнал "Молодий вчений"* Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. 2017. № 3.1 (43.1) С. 151–155.
13. Кашуба В, Носова Н, Коломиец Т, Козлов Ю. Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. *Спортив. вісник Придніпров'я*. (2017) № 2. С. 183–190.
14. Кашуба В, Альошина А, Бичук О, Лазько О, Хабінець Т, Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи "людина-комп'ютер" як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 17–27.
15. Кашуба В, Алешина А, Прилуцкая Т, Руденко Ю, Лазько О, Хабінець Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.
16. Кашуба В. Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К. Центр учбової літератури. 2018. 768 с.
17. Кашуба ВО, Лопаський СВ. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2018. 232 с.
18. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Ткачова АІ, Прилуцка ТА. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку що займаються аквафітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 97–105 (а).
19. Мавропуло ОС. Культура здоровья и нездоровья в общества: структурно-воспроизводственный и рискологический анализ: автореф. дис. ... доктора. философских. наук. Ростов-на-Дону, 2017. 360 с.
20. Османов ЭМ, Дору-Товт ВП, Османов РЭ, Виноцкий ВГ, Щепетихина НН, Жабина УВ, Деникин АЮ. Здоровье – культура бытия // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки*. 2012. № 1. С. 266.
21. Kashuba V, Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(4), 2017, pp. 963–974.
22. Kashuba V, Lopatskyi S, Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(5), 2017, pp.1075–1085.
23. Kashuba V, Lopatskyi S, Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 2017, pp.1808–1817.
24. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4), Art 277. 2472–2476.

References

1. Apaychev AV. Correction of physical condition of men of the second mature age in the process of occupation by fitness: the author. diss. ... physical discovery. K., 2016. 26 p.
2. Kashuba VA, Adele Ben Jeddah. Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education. K.: Knowledge of Ukraine, 2005. 158 s.
3. Kashuba V, Bybyk R, Nosova N. Control of the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education: the history of the issue, state, solutions. *Young Sciences. newsletter of Volinsky National un-tu im. L. Ukrainian. Physical and sport*. Lutsk: Volin. nat. un-t im. Lesi Ukrainky, 2012. VIP. 7. S. 10–19.
4. Kashuba VA, Ivchatova T, Serhyenko K. On the issue of measuring the spatial organization of the human body in the process of physical education using computer technology. *Sports visitor Pridniprov'ya*. 1 (2014): 42–45. Print

5. Kashuba VA. "Monitoring the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education" Theory and methods of physical exercise and sports. 2 (2015): 53–64.
6. Kashuba VA. "Organizational and methodological foundations of monitoring the spatial organization of the human body in the process of physical education" SCIENCE AND SPORTS: current trends. 8.3 (2015): 75–90.
7. Kashuba V, Rudnytskyi A. Modern technologies of bodybuilding correction for health fitness facilities. Revistă teoretico-tiințifică "Stiința culturii fizice". 2016. No 25/1. S. 96–102.
8. Kashuba V, Usychenko V, Bibik R. Modern approaches to the correction of posture of women of the first mature age by means of health fitness. Prydniprovsky Sports Newsletter. 2016. №3. P. 64–71 (a).
9. Kashuba V, Andreeva E, Apaichev A, Levinskaya K. The prevailing risk factors for the development of cardiovascular diseases of mature men and their correction by means of health-improving fitness Revistă teoretico-tiințifică "Stiința culturii fizice". 2016. No. 26/2. S. 122–130.
10. Kashuba VA. The formation of human motility in the process of ontogenesis. Lutsk: Vezha-Druk, 2016. Print.
11. Kashuba V, Honcharova N, Dudko M, Martyniuk O. Before eating, improve the effectiveness of health and recreation, take the group of the population. Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports: Journal / Contribution. AV. Tsos, AI. Alohyna. Lutsk : Eastern Europe. nat. them. Lesya Ukrainka, 2016. Vol. 24. P. 9–14.
12. Kashuba V, Dudko M, Martyniuk O. Use of the information and communication vector in the process of doing health-improving fitness Science journal "Young Introductory" Chernivetsky National University named after Y. Fedkovich. 2017. No. 3.1 (43.1) S. 151–155.
13. Kashuba V, Nosova N, Kolomyets T, Kozlov Yu. Monitoring the state of the biogeometric profile of a person's posture during exercise. Sport. newsletter of Pridniprova. (2017) No. 2. P. 183–190.
14. Kashuba B, Alyoshina A, Bychuk O, Lazko O, Khabinets T, Rudenko Y. Characterization of micro-ergonomics of the human-computer system as a prerequisite for the development of corrective-preventive measures using exercises of different biomechanical orientation. Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports: Journal / Contribution. AV. Tsos, AI. Alohyna. Lutsk: Eastern Europe. nat. them. Lesya Ukrainka, 2017. Vol. 28. P. 17–27.
15. Kashuba V, Alyoshina A, Prylutskaia T, Rudenko Yu, Lazko O, Khabynets T. On the issue of using modern preventive and recreational classes with people of mature age. Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sports: Journal / Contribution. AV. Tsos, AI. Alohyna. Lutsk: Eastern Europe. nat. them. Lesya Ukrainka, 2017. Vol. 29. P. 50–58.
16. Kashuba V. Popadiukha Yu. Biomechanics of Spatial Organization of the Human Body: Current Methods and Means of Diagnosis and Restoration of Disorders: Monograph. K. Center for Educational Literature. 2018. 768 p.
17. Kashuba VO, Lopatskyi SV. Theoretical and practical aspects of monitoring the spatial organization of the human body. Ivano-Frankivsk: Publisher Kushnyr HM, 2018. 232 p.
18. Kashuba VO, Honcharova NM, Tkachova AI, Prylutska TA. Features of the body structure of women of the first mature age engaged in aquafitness. Prydniprovsky Sports Newsletter. 2019. №1. P. 97–105 (a).
19. Mavropulo OS. Culture of health and unhealth in society: structural-reproductive and risk analysis analysis diss. ... the doctors. philosophical. sciences. Rostov-on-Don, 2017. 360 s.
20. Osmanov EM, Doru-Tovt VP, Osmanov RE, Vinitskiy VG, Shchepetikhina NN, Zhabina UV, Denikin AYU. Health is the culture of being // Bulletin of the Tambov University. Series: Natural and Technical Sciences. 2012. No. 1. S. 266.
21. Kashuba V., Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(4), 2017, pp. 963–974.
22. Kashuba V., Lopatskyi S., Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(5), 2017, pp. 1075–1085.
23. Kashuba V., Lopatskyi S., Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(8), 2017, pp. 1808–1817.
24. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 2017 (4), Art 277. 2472–2476.

Цитування на цю статтю:

Руденко Ю, Литвиненко Ю, Хабінець Т, Домашенко Н, Ватаманюк С. Рівень здоров'язбережувальних знань чоловіків зрілого віку що займаються оздоровчим фітнесом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 33-39

Відомості про автора:

Руденко Юлія Василівна – аспірант кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний

Information about the author:

Rudenko Yuliia Vasylivna – Postgraduate Student, Department of Biomechanics and Sports Metrology,

університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) https://orcid.org/0000-0001-6669-738X	National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Литвиненко Юрій Вікторович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: ylitvinenko.biomechanics@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-3226-0435	Lytvynenko Yurii Viktorovich – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Хабінець Тамара Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: kinezio203@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-8098-1181	Khabinets Tamara Oleksandrivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Домашенко Наталія Олександрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (Київ, Україна) e-mail: homamari@gmail.com https://orcid.org/0000-0001-6669-738X	Domashenko Nataliia Oleksandrivna – Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman (Kyiv, Ukraine)
Ватаманюк Сергій Всеволодович – аспірант кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: https://orcid.org/0000-0002-3226-0435	Vatamaniuk Serhii Vsevolodovich – Postgraduate Student, Department of Biomechanics and Sports Metrology, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Соботюк Сергій Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (Київ, Україна) e-mail: ssobotiuk@gmail.com https://orcid.org/0000-0001-6669-738X	Sobotiuk Sergii – Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman (Kyiv, Ukraine)

УДК 369.014.3

doi: 10.15330/fcult.34.39-45

Анна Гакман

ВПЛИВ УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ НА ПСИХОФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ОСІБ СТАРШОГО ПОКОЛІННЯ

Мета. Визначити можливості впливу інтеграції університетів третього віку в освітнє середовище на психофізичний стан осіб старшого покоління. *Методи.* Під час дослідження використовували аналіз наукових джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення), соціологічні методи (анкетування). Дослідження проводилося на базі “Університету третього віку” на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування “Турбота” та Чернівецькому університеті третього віку імені А. Кольпінга. У соціологічному опитуванні прийняло участь 103 особи. *Результати.* Означено дві моделі діяльності УТВ, які функціонують в Україні, виокремлено основні функції, які виконує освіта в житті старшого покоління, виділено засоби, які сприяють процесу розвитку старших людей у стінах УТВ, виявлено соціальні функції УТВ. Під час соціологічного дослідження виявлені провідні мотиви відвідування університету людьми похилого віку. Розкрито основні форми інтелектуальної активізації людей похилого віку в УТВ. *Висновок.* Відвідування університетів третього віку позитивно позначається на фізичному й емоційному стані людей старшої вікової групи, проте для отримання таких результатів потрібно від 5 до 10 років навчання. Прогнози вказують на те, що популярність навчання в цих університетах буде зростати, оскільки постійно підвищується освітній рівень осіб старшої вікової групи. Це актуалізує проблему подальшої інтеграції їх в освітній простір, особливо в аспекті рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: університет третього віку, похилий вік, психофізичний стан.

The article discusses the problem of having an orderly relationship between old people within the walls of a university of third age. The purpose of the study is to determine, on the basis of theoretical and methodological analysis, the integration of the third-generation university for the elderly. Research methods and organization: analysis of literary sources, methods of theoretical interpretation (analysis, synthesis, induction, deduction, generalization), sociological methods of research (questioning). The study was conducted on the basis of "Third Age University" on the basis of the Chernivtsi Municipal Territorial Center for Social Services "Turbot" and the A. Kolping Third Chernivtsi University. 103 people took part in the poll. Results. Two models of UTA activity that function in Ukraine are identified, the main functions performed by education in the life of the older generation are identified, the means that contribute to the process of development of older people within the walls of UTA are identified, social functions of UTA are identified. The sociological research revealed the leading motives for attending university for the elderly. The basic forms of intellectual activation of the elderly in UTA are revealed. Conclusion. Thus, during their existence, UTA have become an important component of the system of continuing education, have become a powerful factor in the education of older people, their comprehensive activation and gerontological prevention. Hearing students form a specific group, characterized by a high level of formal education and social activity, as well as sufficient financial support. Attending UTA has a positive effect on the development of the elderly, their worldview and emotional state, but to obtain such results requires 5 to 10 years of study. Projections indicate that the popularity of teaching in the UTA will increase as the educational level of older people is steadily increasing. This actualizes the problem of further improvement of the UTA activities.

Keywords: *university of the third age, old age, psychophysical state.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Процес старіння населення, який активно відбувається в усьому світі, створює принципово нову ситуацію в багатьох областях суспільного буття (соціальної, економічної, політичної), вимагає комплексної оцінки наслідків, розробки конкретних заходів і принципово нових, інноваційних підходів для рішення багатьох питань, пов'язаних з максимально продуктивним використанням потенціалу численної демографічної групи – осіб похилого віку. Вже зараз вчені звертають серйозну увагу на важливість процесу підготовки до старості, профілактики передчасного старіння, максимально можливого продовження повноцінної діяльності, створення умов для підтримки різних видів активності людей похилого віку.

Інтенсивне та швидке старіння українського населення протягом минулого століття має глибокі наслідки для нашого суспільства. Виходячи з еволюційних тенденцій народжуваності, смертності та міграційних рухів, схильність до "перевернутої піраміди" епохи, здається, є найбільш акредитованою справді з прогресивним дисбалансом на користь старшого віку.

Ми могли б визначити як позитивні, так і негативні наслідки цього явища. По-перше, старіння населення є успішним, оскільки це свідчить про значне поліпшення умов життя та охорони здоров'я у нашій державі. По-друге, це являє собою інновацію нових потреб, які суспільство ще не в змозі виконати, як, наприклад, орієнтація на здорове старіння населення через залучення до рухової активності осіб похилого віку.

Зважаючи на демографічний склад населення, необхідно усвідомлювати цю зміну, щоб максимально використати всі можливості та протидіяти негативним наслідкам старіння. Тому необхідно розробляти концепції до залучення старших людей до рухової активності, які будуть уповільнювати темпи старіння, підтримувати рівень здоров'я людей похилого віку та сприяти їх кращій соціалізації у новому статусі "пенсіонер".

Серед сучасних досліджень закордонних та вітчизняних науковців зверталася увага на університети "третього віку" як складової безперервної освіти (Федоренко С. А., 2012; Скорик Т.В., 2014 та ін.), досліджувалось поняття "Активного старіння" в контексті проблеми освіти людей похилого віку (Сагун І. Г., 2010; Робак В.Є., 2011; Гакман А.В., 2018; Дудіцька С.П., 2019 та ін.), соціально-педагогічне середовище університету третього віку як чинник формування життєдіяльності людей похилого віку (Житинська М. О., 2016; Попик Ю.В., 2016). Проте, серед означених робіт нами не

виявлено досліджень, які б акцентувало увагу на інтеграцію університету третього віку для осіб старшого покоління, що й зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – на основі теоретико-методологічного аналізу визначити можливості впливу інтеграції університетів третього віку в освітнє середовище на психофізичний стан осіб старшого покоління.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовувалися комплекс взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих методів дослідження: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення), соціологічні методи дослідження (анкетування). Дослідження проводилося на базі “Університету третього віку” на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування “Турбота” та Чернівецькому університеті третього віку імені А. Кольпінга. У соціологічному опитуванні прийняло участь 103 особи.

Результати дослідження і дискусія. Однією з ефективних форм вирішення цих проблем стали університети третього віку (УТВ). Як відомо, рух УТВ виник у Франції, де в 1972 р в Тулузі професор Pierre Vellas заснував перший такий заклад. Ідея виявилася настільки плідною, що досить швидко УТВ почали виникати і в інших країнах: спочатку в Бельгії, Канаді, Швейцарії, а потім в Іспанії, Італії, Швеції, Норвегії, Англії, Німеччині [4, 6, 8, 10 та ін.].

Поступово сформувалися дві моделі діяльності УТВ – французька і британська. Французька модель характеризується високим рівнем дидактичної та науково-дослідницької діяльності. Ступінь інтеграції з вузом може бути різноманітною: від повної інтеграції до повної незалежності від нього. Лекції в УТВ проводять викладачі академічних університетів. Така модель УТВ була реалізована в Бельгії, Іспанії, Італії, Швеції та Україні [7, 9].

На відміну від французької британська модель, розроблена Paul Laslett, базується на взаємодопомозі самих слухачів, які є одночасно і викладачами, і учнями [11]. Головними рисами британської моделі є:

- відсутність допомоги з боку вузу;
- взаємодопомога як головний метод навчання;
- відсутність поділу на студентів і викладачів;
- акцент на спільне, групове освіту;
- організація занять силами слухачів, при використанні їх знань і досвіду [5, с. 5].

Саме ця модель користується найбільшою популярністю в більшості країн світу, оскільки дозволяє економити кошти на викладачах.

Фактично сьогодні в Україні діють два типи УТВ. Перший – це створені на основі французької моделі установи, які тісно пов'язані з вузами і забезпечують академічний рівень освіти. Другий тип – це структури, діяльність яких спрямована на активізацію старих людей в широкому розумінні цього слова. Вони не так тісно пов'язані з вузами, хоча також забезпечують високий рівень занять [12].

На сьогоднішній день УТВ є важливою складовою частиною системи безперервної освіти в Європі, адже документи ЄС гарантують жителям право на освіту незалежно від віку. Головною метою діяльності УТВ є активізація слухачів в широкому розумінні, тобто інтелектуальна, соціальна і фізична.

З цією метою УТВ підтримують тісні контакти з різними установами та організаціями, які працюють в локальному середовищі. Найчастіше це освітні та культурні установи, організації соціальної допомоги [11].

Виділяють дві головні функції УТВ – освітню та рекреаційно-інтеграційну [2]. Для реалізації рекреаційно-інтеграційної функції використовують різноманітні форми

діяльності. Умовно їх можна розділити на такі групи: культурно-артистична, рекреаційно-оздоровча і розважальна. Слід зазначити, що освітня діяльність і на сьогоднішній залишається провідною для більшості УТВ.

Це пов'язано з важливістю і різноманітністю функцій, які виконує освіта в житті старшого покоління, зокрема:

- інструментальна – засіб вирішення проблем, пов'язаних з періодом старості;
- екзистенційна – освіта як шлях до осмислення феномена життя, який дозволяє прийняти життя, знайти в ній сенс;
- соціальна та культурно-цивілізаційна – освіта як стиль життя, активний спосіб проведення часу в період старості, результатом чого є зміцнення соціальних позицій особистості;
- ауksологічна – освіта як одна з форм профілактики атрофії, фактор, який стимулює зміни в особистості старших людей;
- аксиологічно-телеологічна – освіта направляє особу до повноти духовного сприйняття, зрілості;
- феліцитологічна – освіта як активність, вид діяльності, що приносить радість [3].

Деякі українські вчені вважають, що діяльність УТВ сприяє процесу розвитку старших людей. При цьому використовуються різні засоби, зокрема:

- освітні засоби, пов'язані з навчанням старших людей (слово, приклад, переконання, виховна ситуація);
- діяльність з самоосвіти і самовихованню;
- ініціативи, які мають на меті модернізації середовища проживання старших людей з метою створення умов для стимулювання їх розвитку (соціальна і культурна інфраструктура) [1].

Навчання в УТВ має важливе значення для людей похилого віку. Відомо, що більш високий освітній рівень дозволяє їм краще пристосовуватися до технологічних і соціальних змін, які неминуче супроводжують розвиток цивілізації, полегшує взаємодію між поколіннями, формує у них певні потреби, наприклад, власного розвитку, що в кінцевому рахунку призводить до соціальної, фізичної та інтелектуальної активізації [5].

Крім освітньої УТВ виконують і інші важливі соціальні функції:

- а) функцію приєднання; вона реалізується шляхом встановлення контактів з іншими людьми, у яких схожі інтереси, появи друзів, отримання позитивного емоційного досвіду;
- б) інтеграційну функцію – об'єднання людей з аналогічними проблемами (наприклад, соціальними, економічними) для появи у них почуття безпеки, спільноти;
- в) експресивну функцію, яка проявляється в появі потреби в активності, творчості, хобі;
- г) профілактичну функцію: звільняє старших людей від соціальної ізоляції, самотності, маргіналізації, моногонії, передчасного старіння;
- д) функцію накопичення і трансляції досвіду: організатори і викладачі УТВ навчаються самостійно (часто методом проб і помилок), вдосконалюють свою діяльність, впроваджують нові форми і методи роботи, обмінюються досвідом [9].

У сучасній Європі, в тому числі і в Україні, простежується стійка тенденція до зростання популярності УТВ, збільшення їх кількості і числа слухачів. Причини цього вбачають у збільшенні чисельності людей похилого віку, зростанні тривалості життя, поліпшенні стану здоров'я старшої вікової групи, зростанні рівня формальної освіти серед цієї категорії населення [4]. Формальні вимоги до учасників відсутні. Мабуть, єдине – вік (не менше 40 років). Навчання добровільна, ніякого примусу. За бажанням учасників заняття проводяться, як правило, 1–2 рази на тиждень тривалістю 2–4 години.

Більшість слухачів УТВ – це інтелігенція, представники розумової праці (інженери, педагоги, держслужбовці); рідше зустрічаються лікарі, юристи і рідше – різноробочі чи домогосподарки. Освітні програми в українських УТВ відвідують переважно самотні жінки (87% від числа всіх учасників). Аналогічна ситуація спостерігається як в Європі, так і в усьому світі. Очевидно, це обумовлено кількісним домінуванням жінок в цій віковій групі, бажанням компенсувати самотність, низьким рівнем їх професійної активності (в порівнянні з чоловіками), переважно гуманітарними спеціальностями жінок, що більш відповідає тематиці занять в УТВ [10].

У нашому соціологічному дослідженні прийняли участь 103 особи, які відвідують “Університет третього віку” на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування “Турбота” та Чернівецький університет третього віку імені А. Кольпінга. Серед респондентів переважали люди похилого віку – 70,9%, 20,4% слухачів – у віці до 59 років, решта (8,7% – довгожителі). Слухачі українських УТВ – це люди із високим рівнем формальної освіти. Більше половини з них мають середню освіту, а 47,6% – вищу. Оскільки середній освітній рівень популяції людей похилого віку в Україні істотно нижче, це свідчить про те, що в УТВ приходять слухачі з високим рівнем освіти.

Результати анкетування слухачів УТВ показали, що провідним мотивом відвідування університету є потреба в розширенні знань (24,6%) і підтримки розумової працездатності (24,2%). Часто також називають бажання налагодити контакти з ровесниками (20,8%). Тільки 15% вказали на самотність як причину відвідин УТВ.

В УТВ використовуються різні форми інтелектуальної активізації слухачів. Все УТВ пропонують лекції, більшість – семінари, заняття в групах за інтересами. Найбільшою популярністю користуються лекції та екскурсії. 20% опитаних відзначили, що вважають за краще групи за інтересами і лекції з вивчення іноземних мов.

Ці форми вибирають переважно жінки, тоді як чоловіки більше схильні до дискусій. В цілому 78% опитаних підтвердили, що УТВ позитивно впливають на розвиток їх інтересів.

Крім освітньої, важливими складовими діяльності УТВ є соціальна та фізична активізація слухачів. Рухова активність найчастіше реалізується на заняттях гімнастики, оздоровчого бігу та ходьби, плаванням.

У відповідях на питання анкети слухачі відзначили, що завдяки УТВ покращилися їх відносини з оточенням, відвідування університету також позитивно вплинуло на їх поведінку. Серед позитивних моментів відзначають отримання задоволення від життя (34,1%), приплив життєвої енергії (32,7%), вони рідше відчують почуття смутку (17,4%), менше думають про здоров'я (15,8%). Однак поява таких позитивних почуттів відбувається не відразу. Найчастіше такі зміни декларували респонденти, які відвідували УТВ від 5 до 10 років.

Необхідно підкреслити, що УТВ є тим місцем, де люди похилого віку, використовуючи власні можливості, протидіють передчасному старінню. В результаті вони можуть довше жити незалежно і самостійно. Вони відсувають час, коли за ними необхідно буде доглядати, опікати їх, а це має важливе значення для політики охорони здоров'я та соціальної допомоги.

Висновок.

Таким чином, за час свого існування УТВ стали важливою складовою системи безперервної освіти, перетворилися в потужний фактор освіти людей похилого віку, їх психофізичної активізації та геронтологічної профілактики. Слухачі УТВ утворюють специфічну групу, для якої характерні високий рівень формальної освіти і громадської активності. Відвідування УТВ позитивно позначається на фізичному й емоційному

стані людей похилого віку, проте для отримання таких результатів потрібно від 5 до 10 років навчання. Прогнози вказують на те, що популярність навчання в УТВ буде зростати, оскільки постійно підвищується освітній рівень осіб старшої вікової групи. Це актуалізує проблему подальшого вдосконалення діяльності УТВ, особливо в аспекті рекреаційно-оздоровчої діяльності.

1. Гакман АВ. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Young*. 2018: 55 (3): 34–37.
2. Гакман А. Структура захворюваності людей похилого віку у демографічному контексті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019;5 (73): 88-91.
3. Дудіцька С, Гакман А, Випасняк І. О Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ "Планер", 2019: 50–56.
4. Дудіцька СП. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019;(111): С. 56–61.
5. Житинська МО. Соціально-педагогічне середовище університету третього віку як чинник формування життєдіяльності людей похилого віку. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика : науково-методичний журнал*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016;1-2: 131-139.
6. Попик ЮВ. Освіта людей третього віку як засіб соціальної адаптації та інтеграції. *Педагогічний альманах*. 2016;32:229-234.
7. Про внедрение социально–педагогической услуги “Университет третьего возраста”: приказ Министерства социальной политики Украины от 25 августа 2011 года № 326.
8. Робак ВС. Проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті : понятійно-термінологічний апарат. *Вісн. Черкаського ун-ту. Серія “Пед. науки”*. 2011; 20(III): 90–98.
9. Сагун ІГ. Поняття “Активного старіння” в контексті проблеми освіти людей похилого віку в Європейській спільноті. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2010: 45–49.
10. Скорик ТВ. “Університет третього віку”: концептуальні положення та досвід реалізації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Текст. Чернігів: ЧНПУ (Серія: Педагогічні науки)*. 2012; 2(104): 94–98.
11. Скорик ТВ, Шевченко ІС. Університет третього віку як модель соціальної інтеграції осіб літнього віку в сучасне суспільство. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2014; 8: 60–68.
12. Федоренко СА. Університети “третього віку” як складова безперервної освіти; зарубіжний досвід. *Педагогічний процес: Теорія і практика*. 2014; 1: 133–138.
13. Andriieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A. et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education & Sport. (Supplement issue 4)*. 2019: 1308–1314.

References

1. Hakman AV. Rol rukhovoi aktyvnosti ta protsesiv starinnia dlia osib pokhyloho viku. *Young*. 2018. T. 55. №. 3.3: 34-37.
2. Hakman A. Struktura zakhvoriuvanosti liudei pokhyloho viku u demohrafichnomu konteksti. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2019. №. 5 (73): 88–91.
3. Duditska S, Hakman A, Vypasniak I. O Analiz struktury vilnoho chasu zhinok pokhyloho viku. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 7(26). Vinnytsia: TOV “Planer”, 2019: 50–56.
4. Duditska SP. Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid vykorystannia zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti u liudei pokhyloho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats*. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2019. Vyp. 3 (111): 56–61.
5. Zhytynska M O. Sotsialno-pedahohichne seredovyshche universytetu tretoho viku yak chynnyk formuvannia zhyttiediialnosti liudei pokhyloho viku. *Sotsialna robota v Ukraini : teoriia i praktyka : naukovo-metodychnyi zhurnal*. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2016. № 1–2: 131–139.
6. Popyk Yu V. Osvita liudei tretoho viku yak zasib sotsialnoi adaptatsii ta intehtatsii. *Pedahohichnyi almanakh*. 2016. №. 32: 229–234.
7. Pro vnedrenye sotsyalno–pedahohicheskoi usluhy “Unyversytet tretoho vozrasta” : prykaz Mynysterstva sotsyalnoi polytyky Ukrainy ot 25 avhusta 2011 hoda № 326.
8. Robak VIe. Problematyka starinnia v interdystsyplinarnomu konteksti : poniatiiino-terminolohichniy aparat. *Visn. Cherkaskoho un-tu. Serii 15 “Ped. nauky”*. 2011. Vyp. 203. Ch. III: 90–98.

9. Sahun IH. Poniattia "Aktyvnoho starinnia" v konteksti problemy osvity liudei pokhyloho viku v Yevropeiskii spilnoti. Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu. 2010: 45–49.
10. Skoryk TV. "Universytet tretoho viku": kontseptualni polozhennia ta dosvid realizatsii. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Tekst. T. 2. Vyp. 104 Chernihiv: ChNPU, 2012. (Serii: Pedahohichni nauky): 94–98.
11. Skoryk TV, Shevchenko IS. Universytet tretoho viku yak model sotsialnoi intehratsii osib litnoho viku v suchasne suspilstvo. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: sotsiolohichna. 2014. Vyp. 8: S. 60–68
12. Fedorenko SA. Universytety "tretoho viku" yak skladova bezpererвної osvity; zarubizhnyi dosvid. Pedahohichni protsesy: Teoriia i praktyka. 2014. Vyp. 1: 133–138.
13. Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, Vasylenko M, Patsaliuk K, Koshura A. et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. Journal of Physical Education & Sport. 2019 (Supplement issue 4): 1308–1314.

Цитування на цю статтю:

Гакман АВ. Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 39–45

Відомості про автора:

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

Information about the author:

Hakman Anna Viktorivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 615.825–053.4+616–017.2:57.018.7:373.2

Віталій Кашуба, Наталія Носова,

doi: 10.15330/fcult.34.45-52

Тетяна Коломієць, Олена Бондар, Богдан Лісовський

АПРОБАЦІЯ КАРТИ СКРИНІНГ-КОНТРОЛЮ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Мета. Розробити та апробувати карту візуального скринінгу біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації. *Методи.* У процесі дослідження використано метод аналізу науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування, опитування), методи кваліметрії та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. *Констатувальний етап* передбачав отримання інформації про стан біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років ($n=76$) у процесі фізичної реабілітації. *Результати.* Науково обґрунтована та апробована карта скринінг-контролю стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації, в умовах закладів дошкільної освіти, для своєчасної профілактики та корекції її порушень. Розроблена карта дає можливість розділити дітей з функціональними порушеннями постави за такими рівнями стану їх біогеометричного профілю постави: високий, вище за середній, середній та низький. Використання розробленої технології контролю стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації дозволило розподілити дітей з різними типами порушення постави за рівнями стану біогеометричного профілю. Отримані результати дослідження являлись підґрунтям для розробки комплексів фізичних вправ окремо для кожного типу постави на різних періодах фізичної реабілітації з урахуванням рівнів стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років. *Висновок.* За рівнем стану біогеометричного профілю у 10,53% обстежених дітей зафіксовано низький рівень стану біогеометричного профілю постави за наявності комбінованих порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах, у 19,74% зареєстровано вище за середній рівень стану біогеометричного профілю постави за наявності такого порушення останньої, як сутула спина.

Ключові слова: контроль, біогеометричний профіль постави, діти старшого дошкільного віку, фізична реабілітація.

Aim. To develop and test a map of the visual screening of the biogeometric profile of posture of the children aged 5-6 in the process of physical rehabilitation. Methods. The method of the analysis of scientific and methodological literature, sociological methods (survey, questionnaire), methods of qualimetry and methods of mathematical statistics were used in the research process. The pedagogical experiment was chosen as the main research method. The ascertaining stage involved obtaining the information about the state of posture biogeometric profile of the children aged 5–6 (n = 76) in the process of physical rehabilitation. Results. The scientifically substantiated and tested map of screening-control of the biogeometric profile of posture of children aged 5–6 in the process of physical rehabilitation, under the conditions of preschool education institutions, for the timely prevention and correction of its violations. The developed map makes it possible to divide children with functional disorders of the posture by the following levels of their posture biogeometric profile: high, above average, medium and low. The use of the developed technology for monitoring the state of the biogeometric profile of posture of children aged 5–6 in the process of physical rehabilitation allowed us to distribute children with different types of posture disorders according to the levels of the state of the biogeometric profile. The results of the study were the basis for the development of complexes of physical exercises separately for each type of posture at different periods of physical rehabilitation, taking into account the levels of the state of the biogeometric profile of posture of children aged 5–6. Conclusion. According to the level of the biogeometric profile, 10.53% of the surveyed children showed a low level of posture biogeometric profile in the presence of complex disorders in the frontal and sagittal planes; 19.74% revealed the above-average level of posture biogeometric profile with the disorder known as a slouch back.

Keywords: control, posture biogeometric profile, preschool children, physical rehabilitation.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. На тлі проголошення здорової дитини метою найближчого та віддаленого майбутнього будь-якої країни [9, 10, 12] на сьогодні в Україні набирає загрозливих масштабів зниження рівня “здоров’я нації” як інтегративного показника фізичного, психічного та соціального здоров’я громадян, особливо дітей дошкільного віку [1, 11].

Це зумовлює підвищення інтересу наукової спільноти до проблеми збереження здоров’я дітей [2, 6, 13]. З огляду на те, що нині майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань [1, 4] на кожну дитину дошкільного віку припадає по два-три порушення функціонування систем організму, серед яких найбільш поширеними є порушення опорно-рухового апарату (ОРА) [3, 7, 10]. Така ситуація викликає занепокоєння передусім тому, що саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування ОРА [4, 8]. Упродовж останніх років учені-дослідники [1, 2, 9, 14] накопичили значну інформаційну базу про тісний взаємозв’язок стану біогеометричного профілю постави та здоров’я людини. У працях вітчизняних [2, 9, 12] і зарубіжних авторів [5, 10] вивчено детермінанти формування біогеометричного профілю постави. Попри плідну роботу науковців у означеній царині, тенденція до збільшення чисельності дітей старшого дошкільного віку з порушеннями біогеометричного профілю постави слугує підставою для констатації про невирішеність вищезазначеної проблеми.

Роботу виконано згідно до Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13 “Теоретико-методичні основи здоров’я формуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення” (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження – розробити та апробувати карту візуального скринінгу біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування, опитування), методи кваліметрії та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. Констатувальний етап передбачав отримання інформації про стан біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років (n=76) у процесі фізичної реабілітації.

Результати досліджень і дискусія. Перший етап констатувального експерименту полягав у вивченні можливих напрямів удосконалення процесу фізичної реабілітації

дітей 5–6 років із порушенням біогеометричного профілю постави під час організації корекційних заходів у ЗДО на основі використання методу експертних оцінок із залученням 8 експертів і для ранжування детермінантів стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років за рівнем їхньої значущості (рис. 1).

За твердженнями експертів, визначення детермінант стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у ЗДО (коефіцієнт конкордації $W=0,78$ при $p<0,01$) передбачає візуальний скринінг постави (показники мають вигляд \bar{r} – середньостатистичний ранг показника, s – стандартне відхилення) (1,71; 1,11 ум. од.), обстеження статодинамічного режиму (\bar{r} ; s) (1,86; 0,69 ум. од.), статодинамічної постави під час занять та ігор (\bar{r} ; s) (3,43; 1,62 ум. од.), ергономічності предметного середовища (\bar{r} ; s) (4,29; 0,76 ум. од.).

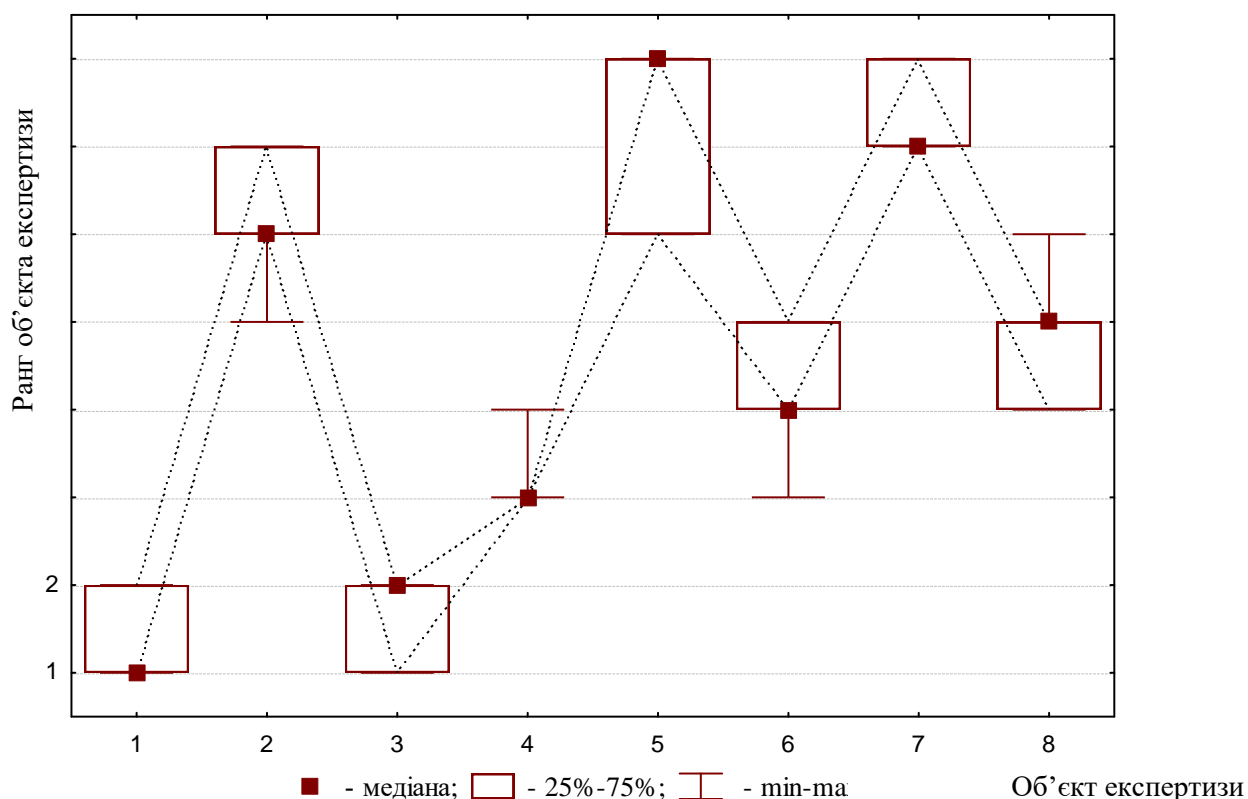


Рис. 1. Детермінанти стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у ЗДО: 1 – візуальний скринінг постави, 2 – нераціональний статодинамічний режим, 3 – статодинамічна постава під час занять та ігор, 4 – ергономічне предметне середовище, 5 – рівень теоретичних знань і практичних умінь вихователів щодо профілактичних заходів, 6 – обізнаність батьків із питань профілактики та корекції постави, 7 – матеріально-технічна база ЗДО, 8 – спадковість.

Подальше наше дослідження було спрямоване на виокремлення найбільш інформативних показників постави, які її характеризують, у дослідженні застосовували метод експертних оцінок із залученням 8 експертів для ранжування значущих показників стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років (табл. 1). Шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації Кендалла встановлено узгодженість думки експертів на рівні $W=0,92$ при $p<0,01$, тобто доведено доцільність її врахування під час створення карти візуального контролю біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку.

**Показники біогеометричного профілю постави дітей
5–6 років, n=8**

Показники (у сагітальній площині)	Розподіл за рангами		
	W=0,92; $\chi^2 = 44,04$; p<0,01		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Кут нахилу голови	1,38	0,52	1
Форма грудної клітини	1,63	0,52	2
Відставання лопаток	5,44	0,76	5
Кут нахилу тулуба	3,38	0,52	3
Форма живота	6,50	0,76	7
Величина поперекового лордозу	3,63	0,52	4
Кут у колінному суглобі	6,06	0,64	6
Показники (у фронтальній площині)	Розподіл за рангами		
	W=0,93; $\chi^2 = 37,36$; p<0,01		
	Середній ранг, \bar{r}	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Вертикальне положення голови, вигляд зі спини	5,88	0,35	6
Симетричність надпліч	1,63	0,74	1
Симетричність тулуба (Трикутники талії)	3,63	0,52	4
Симетричність тазових кісток	5,13	0,35	5
Симетричність нижніх кутів лопаток	1,75	0,71	2
Постановка стоп	3,00	1,07	3

За оцінками експертів, перелік найбільш важливих показників стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 утворюють: у *сагітальній площині* – кут нахилу голови (\bar{r} ; s) (1,38; 0,52), наявність грудного кіфозу (\bar{r} ; s) (1,63; 0,52), кут нахилу тулуба (\bar{r} ; s) (3,38; 0,52), величина поперекового лордозу (\bar{r} ; s) (3,63; 0,52); у *фронтальній площині* – симетричність надпліч (\bar{r} ; s) (1,63; 0,74), симетричність нижніх кутів лопаток (\bar{r} ; s) (1,75; 0,71), постановка стоп (\bar{r} ; s) (3,0; 1,07), симетричність тулуба (\bar{r} ; s) (3,63; 0,52). Карта візуального експерт-контролю рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років охоплює по 4 показники в сагітальній і фронтальній площинах (табл. 2).

На основі інтегральної шкали оцінювання рівня стану біогеометричного профілю постави, що містила верхню та нижню межі (кожен із досліджуваних показників припускав максимальну оцінку у 5 балів, мінімальну – у 1 бал, тобто максимально можливу оцінку біогеометричного профілю постави в 40 балів, а мінімальну – у 8 балів), запропоновано градацію рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років.

Таблиця 2

Карта візуального скринінгу біогеометричного профілю постави

Показники біогеометричного профілю постави	П.І.П.				Стать			Вік	
	1. Сагітальна площина				2. Фронтальна площина				
	1.1 Кут нахилу голови	1.2 Грудний кіфоз	1.3 Кут нахилу тулуба	1.4 Поперековий лордоз	2.1 Симетричність надпліч	2.2 Трикутники талії	2.3 Симетричність нижніх кутів лопаток	2.4 Розміщення стоп	
Оцінка показників	5 балів								
	4 бали								
	3 бали								
	2 бали								
	1 бал								
Інтервал, бали				Рівень		Інтегральна оцінка, бал			
40 – 32				високий		5			
31 – 24				вище за середній		4			
23 – 16				середній		3			
15 – 8				низький		2			

Розроблену технологію контролю рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації апробовано в ЗДО № 2 м. Рівне та “Дзвіночок” Чабанівської сільської ради Київської області. На основі викопіювання медичних карток дітей 5–6 років (n=76) встановлено порушення постави у фронтальній площині у 21,06%, круглої спини – у 10,52%, сутулої спини – у 39,47%, плоскої спини – у 5,26% і комбінованих порушень у сагітальній і фронтальній площинах – у 23,69% обстежуваних. Шляхом проведення візуального скринінгу за розробленою картою контролю досліджуваній контингент дітей із порушеннями постави – 76 осіб – розподілено за рівнями стану біогеометричного профілю постави: діти із сутулою спиною та вище за середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави становили 19,74%, з комбінованими порушеннями у фронтальній, сагітальній площинах і середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави – 13,16%, з комбінованими порушеннями у фронтальній, сагітальній площинах і початковим рівнем стану біогеометричного профілю постави – 10,53%. Дітей із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави під час обстеження не виявлено (табл. 3).

Вищенаведені дані виступили базисом для формування диференційованого підходу до підвищення ефективності процесу фізичної реабілітації та покращення рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років.

Таблиця 3

Розподіл дітей 5-6 років за рівнем стану біогеометричного профілю постави, % (n=76)

Тип постави	Кількість дітей, %	Рівень стану біогеометричного профілю постави			
		низький	середній	вище за середній	високий
Кругла спина	10,52	0	5,26	5,26	0
Сутула спина	39,47	5,26	14,47	19,74	0
Плоска спина	5,26	0	5,26	0	0
Сколіотична постава	21,06	0	10,53	10,53	0
Комбіновані порушення	23,69	10,53	13,16	0	0

Висновок.

Унаслідок апробування авторської технології контролю стану біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичної реабілітації за розробленою картою контролю проведено розподіл дітей із порушеннями постави за рівнем стану біогеометричного профілю, зокрема в 10,53% обстежених дітей зафіксовано низький рівень стану біогеометричного профілю постави за наявності комбінованих порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах, у 19,74% зареєстровано вище за середній рівень стану біогеометричного профілю постави за наявності такого порушення останньої, як сутула спина.

Перспективи подальших досліджень: полягають в розробці комплексів фізичних вправ окремо для кожного типу постави на різних періодах фізичної реабілітації з урахуванням рівнів стану біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років.

1. Альошина АІ. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк; 2015. 356 с.
2. Афанасьєв С, Афанасьєва О. Фактори ризику та клінічні детермінанти сколіотичної постави у дітей. Спротивний вісник Придніпров'я. 2017; (1): 265–269.

3. Бичук ІО. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури [дисертація]. Івано-Франківськ; 2011. 216 с.
4. Бондарь ЕМ. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 5–6 лет с учетом пространственной организации их тела [автореферат]. Киев; 2009. 24 с.
5. Забалуева ТВ. Педагогические аспекты формирования возрастной осанки человека. Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2009; (5): 27–31.
6. Кашуба ВА, Адель Бен Жедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. К.: Знання України, 2005. 158 с.
7. Кашуба ВА, Носова НЛ. Характеристика біомеханічних властивостей стопи дітей 5–6 років у процесі фізичної реабілітації = Characteristics of biomechanical properties of child's foot 5–6 years old in the physical rehabilitation process. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017; 7(5): 1086–1095. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2591638>.
8. Кашуба ВА, Носова НЛ, Бондар ОМ. Характеристика соматометричних показників дітей 5-6 років з різними типами постави, як передумова розробки концепції профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у процесі фізичної реабілітації = Characteristics of somatometric indicators of children 5–6 years old with different postural types as a development precondition of the concept on profilactic and correction of functional disorders of the support-motional apparatus during the process of physical rehabilitation. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(1): 789–798. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2591532>.
9. Кашуба ВА, Носова НЛ, Козлов ЮВ. Теоретико-методичні основи технології фізичної реабілітації дітей 5-6 років, з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату = Theoretical and methodological foundations of the physical rehabilitation technology of children 5-6 years old, with functional disorders of the support-motional apparatus. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(4):975-987. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2591606>.
10. Корд Махназ. Фізична реабілітація дітей 6-8 років із порушеннями постави у фронтальній площині та сколіотичною хворобою в умовах загальноосвітніх шкіл Ірану [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2010. 22 с.
11. Москаленко НВ. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во "Інновація"; 2007. 252 с.
12. Носова НЛ. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания [диссертация]. Киев; 2008. 198 с.
13. Футорний С, Носова Н, Коломієць Т. Сучасні технології, які використовуються в процесі фізичного виховання і реабілітації при порушеннях постави і плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;5(61):104-9.
14. Футорний СМ, Носова НЛ, Коломієць ТВ, Бишевец НГ. Стан проблеми формування та корекції постави дітей 5–6 років = The state of the problem of the formation and correction of the posture of 5–6 year-old children. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(3):803-818. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1167637>.

References

1. Alosyna AI. Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of preschool children, schoolchildren and student youth in the process of physical education: a monograph. Lutsk: Tower-Printing; 2015. 356 p.
2. Afanasiev S , Afanasieva O. Risk factors and clinical determinants of scoliotic posture in children. Prydniprovsky Sports Newsletter. 2017; (1): 265–269.
3. Bychuk IO. Technology of prevention of flat-footedness of children of senior preschool age by means of physical culture [dissertation]. Ivano-Frankivsk; 2011. 216 p.
4. Bondar EM. Correction of functional disorders of the musculoskeletal system in children 5–6 years, taking into account the spatial organization of their body [abstract]. Kiev; 2009. 24 p.
5. Zabalueva TV. Pedagogical aspects of formation of age posture of the person. Scientific notes of the university. P. F. Leshafta. 2009; (5): 27–31.
6. Kashuba VA, Adel Ben Zheddu. Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education. K.: Knowledge of Ukraine, 2005. 158 s.
7. Kashuba VA, Nosova NL. Characteristics of biomechanical properties of child's foot 5-6 years old in the physical rehabilitation process. Journal of Education, Health and Sport. 2017; 7(5):1086–1095. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2591638>.
8. Kashuba VA, Nosova NL, Bondar OM. Characteristics of somatometric indicators of children 5–6 years old with different postural types as a development precondition of the concept on profilactic and correction of

- functional disorders of the support-motional apparatus during the process of physical rehabilitation. Journal of Education, Health and Sport . 2017; 7(1): 789–798. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2591532>.
- 9 Kashuba VA, Nosova NL, Kozlov YuV. Theoretical and methodological foundations of the physical rehabilitation technology of children 5-6 years old, with functional disorders of the support-motional apparatus. Journal of Education, Health and Sport. 2017; 7(4): 975–987. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2591606>.
- 10 Kord Makhnaz. Physical rehabilitation of 6-8 year old children with postural disorders and scoliotic disease in Iranian secondary schools [abstract]. Kiev: NFVSU; 2010. 22 p.
- 11 Moskalenko NV. Physical education of younger students: monograph. Dnepropetrovsk: Publishing House “Innovation”; 2007. 252 p
- 12 Nosova NL. Control of the spatial organization of the body of students in the process of physical education [thesis]. Kiev; 2008.198 p.
- 13 Futornyi S, Nosova N, Kolomiets T. Advanced technology, as well as victorious in the process of physical vigilance and rehabilitation in the event of disruption, deliver and flat-footedness in children of the senior preschool age. Slobozhansky science and sports newsletter. 2017; 5 (61): 104-9.
- 14 Futornyi SM, Nosova NL, Kolomiets TV, Byshevets NH. The state of the problem of the formation and correction of the posture of 5–6 year-old children. Journal of Education, Health and Sport. 2017; 7(3): 803–818. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1167637>.

Цитування на цю статтю:

Кашуба ВО, Носова НЛ, Коломієць ТВ, Бондар ОМ, Сobotнюк СА, Лісовський БП. Апробація карти скринінг-контролю біогеометричного профілю постави дітей дошкільного віку в процесі фізичної реабілітації. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листоп 27; 34: 45-52

Відомості про автора:

Information about the author:

Кашуба Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
e-mail: Vitaliy_kashuba@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-6669-738X>

Kashuba Vitaliy – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)

Носова Наталія Леонідівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біомеханіки та спортивної метрології. Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
e-mail: kinezio203@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3226-0435>

Nosova Natalya – Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Biomechanics and Sports Metrology, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)

Коломієць Тетяна Василівна – викладач кафедри спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
e-mail: sportmedkafedra@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7715-7394>

Kolomyets' Tetyana – Lecturer in the Department of Sports Medicine, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)

Бондар Олена Михайлівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)
e-mail: kinezio203@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8098-1181>

Bondar Olena – Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Biomechanics and Sports Metrology, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)

Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: lisovsky.bogdan@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0474-9572>

Lisovskyi Bohdan Petrovych – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraina)

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ

Стан здоров'я студентської молоді залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце займає здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичними вправами. У теперішній час не викликає сумнівів факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем й підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей людини. Визначити характерні особливості фізичної активності та рухової дієздатності студенток з ожирінням. Під час дослідження використовували теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури методи визначення рухової активності, рухової дієздатності, математичної статистики. Встановлено, що студентки з ожирінням характеризуються малорухомим способом життя, що обумовлено дефіцитом фізичних навантажень. Порівняльний аналіз рівня рухової активності студенток за типами ожиріння показав відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між величинами компонентів рухової активності у студенток із ожирінням глутеофemorального типу в порівнянні зі студентками із ожирінням абдомінального типу, за виключенням тривалості перебування в сидячому положенні, яке в студенток з абдомінальним типом ожиріння виявилось статистично значуще ($p < 0,05$) більшим, порівняно зі студентками з глутеофemorальним типом ожиріння. Доведено, що 11,1% студенток з ожирінням глутеофemorального типу мають оптимальний, 23,3% допустимий, а 33,3% менше за критичний рівень рухової дієздатності. Встановлені характерні особливості рухової активності та рухової дієздатності є передумовою для побудови комплексної програми фізичної реабілітації, спрямованої на корекцію ваги тіла студенток з абдомінальним та глутеофemorальним типами ожиріння.

Ключові слова: рухова активність, рухова дієздатність, ожиріння, студентки.

The health of student youth depends on many factors, including healthy lifestyle and systematic exercise. At present, there is no doubt in the positive impact of exercise on physical and mental health, the improvement of the activity of the cardiovascular, respiratory and other systems, as well as the maintaining of the optimal level of development of physical qualities of a human being. To determine the characteristic features of physical activity and physical capacity of female students with obesity. During the research, we used the theoretical analysis of professional scientific and methodological literature, methods of determining motor activity, motor performance, and mathematical statistics. It is established that female students with obesity are characterized by a sedentary lifestyle, which is caused by a lack of physical activity. The comparative analysis of the level of motor activity of female students by types of obesity showed the absence of statistically significant ($p > 0.05$) differences between the values of the components of motor activity among students with obesity of the gluteofemoral type, with the exception of the time in seating position, as compared to students with obesity of the abdominal type with the statistically significant ($p < 0.05$) indices. It is proved that 11.1% of female students with gluteofemoral obesity have the optimal index, 23.3% can be regarded as admissible, and 33.3% – less than the critical level of physical capacity. The established peculiarities of motor activity and motor performance are a prerequisite for the elaboration of a comprehensive program of physical rehabilitation aimed at correcting the body weight of female students with the abdominal and gluteofemoral types of obesity.

Keywords: motor activity, motor capacity, obesity, female students.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Стан здоров'я студентської молоді залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце займає здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичними вправами [3, 6]. У теперішній час не викликає сумнівів факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем й підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей людини [1, 5]. В той же час науковцями наголошується на суттєвому збільшенні осіб з надлишковою вагою тіла та навіть ожирінням.

Системний аналіз опрацьованих наукових джерел вітчизняного та іноземного походження, дозволив встановити, що проблема надмірної ваги та ожиріння за останні десятиріччя набула масштабів світової епідемії [4, 6, 9, 10]. Близько 95% випадків ожиріння

ріння має екзогенний характер та виникає у зв'язку з низкою соціальних факторів та малорухливим способом життя. Водночас дуже гостро стоїть питання стрімкого зростання кількості осіб молодого віку з надмірною вагою та ожирінням, що призводить до значних порушень фізичного та психічного здоров'я.

Відомо, що важливим патогенетичним фактором розвитку ожиріння є прогресуюча гіпокінезія, яка обумовлена технізацією та урбанізацією всіх сферах життя сучасної людини [10]. Ряд фахівців, спостерігаючи чітку тенденцію до зниження рівня фізичної активності населення, пов'язують її з результатом все більш широкого поширення малорухомих форм роботи, відпочинку та розваг, зі зміною способів пересування тощо [5].

У фаховій літературі представлено значну кількість інформації стосовно програм корекції надмірної ваги тіла та ожиріння. Раціональна організація діагностичної та лікувально-профілактичної роботи з такими пацієнтами, у поєднанні з освітніми заходами, є необхідною для досягнення найбільшої ефективності реабілітації, максимального зниження ризику ускладнень. В той же час важливим є урахування індивідуальних особливостей осіб з ожирінням, вивчення особливостей їх рухового досвіду, залученість до оздоровчих занять, рівень їх рухової дієздатності. Зазначене обумовлює необхідність поглибленого вивчення цих характерних особливостей, що обумовлює актуальність дослідження.

Зв'язок з науковими темами та напрямками. Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження виконано згідно Плану наукової роботи Ужгородського національного університету і є фрагментом дослідження на тему: "Відновлення психофізичного потенціалу організму осіб різного віку і статі, які мають відхилення у стані здоров'я, з застосуванням новітніх реабілітаційних технологій" (номер державної реєстрації 0116U003326) та "Підвищення психофізичного потенціалу організму осіб різного віку і статі у процесі застосування новітніх моделей здоров'язбереження" (номер державної реєстрації 0115U001748).

Мета дослідження – визначити характерні особливості фізичної активності та рухової дієздатності студенток з ожирінням.

Методи та організація дослідження. Рівень рухової активності (РА) оцінювався за міжнародним опитувальником International Questionnaire on Physical Activity (IPAQ) – анкета, що розроблена за сприяння ВООЗ, центру по контролю та профілактиці захворювань США та Каролінського інституту в Швеції [8]. Анкета валідована в 12 країнах світу та 14 дослідницьких центрах і розрахована на осіб старше 15 років. Для роботи використано варіант, що складався з 27 запитань. Опитувальник містить п'ять змістових частин:

1) рухова активність, пов'язана з роботою – стосується оплачуваної роботи респондента, волонтерства, відвідування курсів або іншої неоплачуваної роботи за межами дому;

2) рухова активність пов'язана з переміщенням – питання стосуються переміщення з одного місця в інше, зокрема того як респондент добирається на роботу, навчання, в крамницю тощо;

3) робота по господарству, турбота про родину – питання про роботу в побуті;

4) рекреація, спорт, рухова активність у час дозвілля – питання стосуються способу проведення дозвілля;

5) час проведений сидячи – питання щодо тривалості часу, який респондент проводить сидячи на роботі, вдома, у години дозвілля.

Щоб обчислити загальний показник рухової активності аналізували дані про частоту (кількість днів) та тривалість (в хвилинах) роботи різної потужності. Показник

величини енергоспоживання обчислювали в одиницях МЕТ (Metabolic Equivalent of Task). Одиниця МЕТ співмірна використанню 3,5 мл кисню на 1 кг ваги за 1 хв. Значення 3,3 МЕТ, 4,0 МЕТ і 8,0 МЕТ відповідає низькій, середній або значній за потужністю руховій активності, відповідно. Рівень загальних енергетичних витрат визначали як суму метаболічних еквівалентів, що витрачали респонденти на роботу низької, середньої та високої потужності.

Для визначення рухової дієздатності (РД) студенток з ожирінням застосовано “Екран функціонального руху (ЕФР) (Functional Movement Screen (FMS))” – інноваційна система, котра використовується для оцінки якості комплексу виконання вправ та стабілізуючих рухів. ЕФР включає сім основних рухових моделей, які вимагають нормальної рухомості суглобів, динамічної та статичної рівноваги, сили м’язів кінцівок та тулуба [2, 3, 7].

Основа екрану функціонального руху полягає в тому, що він складається з комплексу простих вправ, котрі виконуються у послідовності, відповідній до зростання складності їх виконання. ЕФР містив сім основних рухових моделей, кожна з яких оцінювали від 1 до 3 балів: глибоке присідання; крок через бар’єр; лінійний випад; плечова мобільність; активне піднімання прямої ноги; стабільність тулуба при розгинанні рук; кругова стабільність. Підрахунок балів за три вправи є критерієм виконання або невиконання тесту. Якщо особа не пройшла частину тесту, загальний рахунок дорівнював 0. Ураховуючи результати розвідок фахівців з побудови вимірвальних шкал інтервального типу з рівними інтервалами, та з огляду на мінімальну й максимальну кількість балів, яку студентки могли отримати в процесі тестування РД, нами було розроблено шкалу для встановлення рівнів РД за трьома градаціями: оптимальний, допустимий та критичний рівні: оптимальний – 17–21, допустимий – 12–16, критичний – 7–11 бала.

Для обчислення та узагальнення отриманих результатів застосовували методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь 30 студенток з ожирінням. Дослідження проводилися на базі Ужгородського національного університету.

Результати досліджень та їхнє обговорення. Оцінювання рівня рухової активності підтвердило наявну інформацію, що студентки з ожирінням мають недостатній тижневий обсяг інтенсивної фізичної активності. Так, понад половина з них (56,7% (n=17)) зізналась, що минулого тижня взагалі не займалися інтенсивним фізичним навантаженням, а третина респонденток (30,0% (n=9)) займалася усього один раз за тиждень. При цьому 13,4% (n=4) студенток займалося 2 рази. Тривожним сигналом виявився той факт, що жодна з опитаних студенток не займалося інтенсивним фізичним навантаженням понад 2 рази на тиждень. Однак навіть у тих студенток, що займалися більш менш систематично тривалість інтенсивного фізичного навантаження була недостатньою і складала до 10 хвилин: частка таких студенток виявилась 63,3% (n=19), а решта студенток (усього 36,7% (n=11)) займалося від 10 до 20 хвилин.

Неінтенсивні фізичні навантаження студентки використовували від 2 до 5 разів на тиждень. Розподіл студенток за неінтенсивним фізичним навантаженням мав наступний вигляд: 2 рази на тиждень – 40,0% (n=12), 3 рази – 30,0% (n=9), 4 рази – 16,7% (n=5), 5 разів – 13,3% (n=4). Утім, як і у випадку з інтенсивним фізичним навантаженням, тривалість неінтенсивного навантаження у більшості випадків не перевищувала 20 хвилин. І лише в 33,3% (n=10) випадків тривалість неінтенсивного фізичного навантаження складала від 20 до 40, а в 13,3% (n=4) – від 40 хвилин до години.

Більшість студенток з ожирінням з-поміж опитаних (всього 43,3%) ходять пішки 2 рази протягом тижня, однак тривалість піших прогулянок 40,0% (n=12) студенток впродовж дня складає до 20 хвилин. Водночас тільки 13,3% (n=4) респонденток

вказали, що ходять пішки 5, а 3,33% (n=1) – 6 разів на тиждень. Натомість усього 10,0% (n=5) студенток зазначило, що їх прогулянки тривають від 60 до 90 хвилин. Виявлено, що 20,0% (n=6) перебувають від 6 до 7 та 30,0% від 7 до 8 годин (n=9) у сидячому положенні, а 16,7% (n=5) респонденток у сидячому положенні проводить більш як 8 годин на день. Наслідком такого способу життя стала характерна для переважної більшості учасниць експерименту гіпокінезія, яка зафіксована в 83,3% (n=25) студенток.

Отже, студентки з ожирінням характеризуються малорухомим способом життя, що супроводжується відсутністю та недостатністю інтенсивних й неінтенсивних фізичних навантажень.

Порівняльний аналіз рівня РА студенток за типами ожирінням показав відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей між величинами компонентів РА у студенток із ожирінням гліотеофеморального типу в порівнянні зі студентками із ожирінням абдомінального типу, за виключенням тривалості перебування в сидячому положенні, яке в студенток з абдомінальним типом ожирінням виявилось статистично значуще ($p < 0,05$) більшим порівняно зі студентками з гліотеофеморальним типом ожиріння (табл. 1).

Облік РА за останній тиждень дозволив установити, що медіанне значення РА у студенток із ожирінням абдомінального типу склало (8,0; 7,0; 11,0 бала), що статистично ($p > 0,05$) не відрізняється від показника студенток з ожирінням гліотеофеморального типу, загальна оцінка ФА яких становила (11,0; 8,0; 18,0 бала).

Відомо, що рухова дієздатність – це здатність керувати опорно-руховим апаратом завдяки розвитку рухових навичок, зменшення якої характеризує захворювання або низький стан фізичного розвитку [2].

Таблиця 1

Порівняльний аналіз компонентів фізичної активності студенток за типами ожирінням, бали

Показники	Середньостатистичні показники					
	тип ожиріння					
	абдомінальний, n=12			гліотеофеморальний, n=18		
	Me	25%	75%	Me	25%	75%
Скільки разів на тиждень Ви займалися інтенсивним фізичним навантаженням?	0,0	0,0	1,0	0,5	0,0	1,0
Скільки зазвичай триває Ваша інтенсивне фізичне навантаження?	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0
Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся неінтенсивним фізичним навантаженням?	2,5	2,0	3,5	3,0	2,0	4,0
Яка звичайна тривалість Вашого неінтенсивного фізичного навантаження протягом дня?	0,0	0,0	1,0	0,5	0,0	1,0
Скільки днів в тиждень Ви ходите пішки?	2,0	2,0	3,0	3,5	2,0	4,0
Яка звичайна тривалість Ваших піших прогулянок протягом дня?	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	3,0
Скільки звичайно годин Ви проводите в сидячому положенні?	1,0*	0,0	1,5	2,5	1,0	4,0

Примітка. * при $p < 0,05$ за критерієм Манна-Уїтні

Аналіз результатів застосування методики екрану функціонального руху (ЕФР) (Functional Movement Screen (FMS)) студенток з ожирінням дозволив вивчити особливості їх рухової дієздатності (табл. 2). Виявлено, що в студенток з ожирінням про-

стежуються складності у виконанні тестових вправ. На тлі незадовільних результатів загалом, найнижчі показники студентки показали при виконанні вправи “Стабільність тулуба при розгинанні рук” та “Кругова стабільність”, що свідчить про знижену стійкість тіла в сагітальній площині при симетричному русі верхніх кінцівок та недостатню стійкість тулуба при комбінованих рухах верхніх і нижніх кінцівок.

Таблиця 2

Аналіз рухової дієздатності студенток з ожирінням, бали

Показники	Середньостатистичні показники				
	\bar{x}	Me	25%	75%	s
Глибоке присідання (ГП)	1,70	1,00	2,00	0,65	1,70
Крок через бар'єр (КчБ)	1,93	2,00	2,00	0,64	1,93
Лінійний випад (ЛВ)	1,77	1,00	2,00	0,57	1,77
Плечова мобільність (ПМ)	1,67	1,00	2,00	0,61	1,67
Активне піднімання прямої ноги (АППН)	1,97	2,00	2,00	0,61	1,97
Стабільність тулуба при розгинанні рук (СТ)	1,40	1,00	2,00	0,50	1,40
Кругова стабільність (КС)	1,43	1,00	2,00	0,50	1,43
Загальна оцінка, бал	12,27	11,00	14,00	2,41	12,27

Також низькими виявилися результати виконання вправи “Плечова мобільність”, що показує низьку рухомість ділянки лопаток і гнучкості грудного відділу хребта.

Розподіл студенток за рівнями РД показав, що лише 6,7% (n=2) з обстежених характеризуються оптимальним рівнем РД, в той час як 46,7% (n=14) показали критичний рівень.

Дослідження показало, що окрім результатів виконання вправи “Активне піднімання прямої ноги”, які статистично значуще ($p < 0,05$) перевищують у студенток з ожирінням глютеофеморального типу, РД студенток у залежності від типу ожиріння статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізнялася (табл. 3). І, попри більш високі результати РД студенток із ожирінням глютеофеморального типу порівняно зі студентками з ожирінням абдомінального типу ((11,0; 11,0; 12,0 бала) проти (12,0; 11,0; 15,0 бала)), статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей зафіксувати не вдалося. Доведено, що серед студенток з ожирінням глютеофеморального типу на 11,1 та на 23,3% переважає студенток з оптимальним й допустимим рівнями РД та на 33,3% менше з критичним рівнем (рис. 1).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз рухової дієздатності студенток за типами ожиріння, бала

Показники	Середньостатистичні показники					
	тип ожиріння					
	абдомінальний, n=12			глютеофеморальний, n=18		
	Me	25%	75%	Me	25%	75%
Глибоке присідання (ГП)	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Крок через бар'єр (КчБ)	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	3,0
Лінійний випад (ЛВ)	1,5	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Плечова мобільність (ПМ)	1,5	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0
Активне піднімання прямої ноги (АППН)	2,0*	1,0	2,0	2,0	2,0	3,0
Стабільність тулуба при розгинанні рук (СТ)	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
Кругова стабільність (КС)	1,0	1,0	2,0	1,5	1,0	2,0

Примітка. * при $p < 0,05$ за критерієм Манна-Уїтні

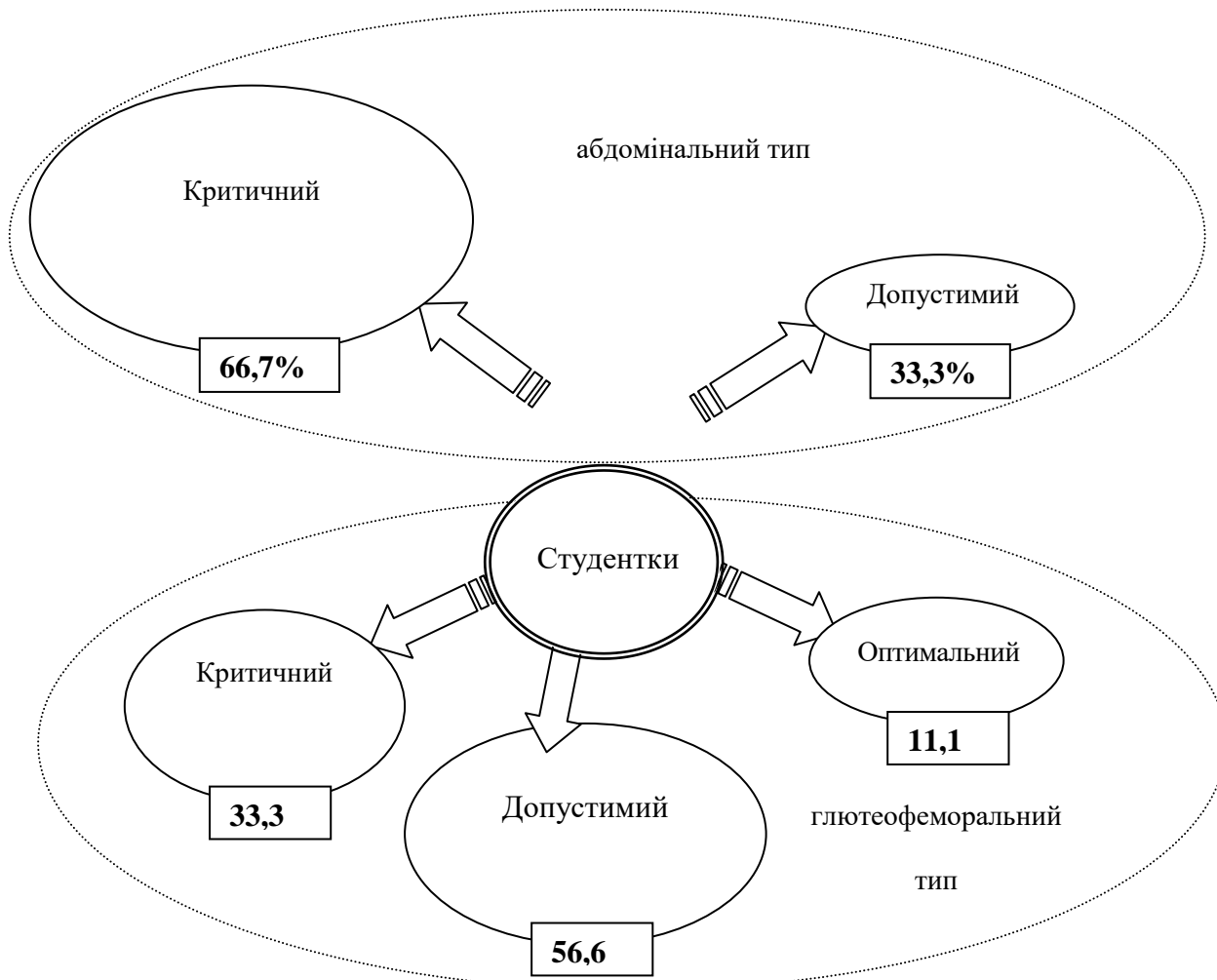


Рис. 1. Розподіл студенток за типами рухової дієздатності в залежності від типу ожиріння (n=30).

Висновок.

В результаті дослідження визначено низький рівень рухової активності досліджуваного контингенту. Встановлено, що студентки з ожирінням характеризуються малорухомим способом життя, що супроводжується відсутністю та недостатністю інтенсивних й неінтенсивних фізичних навантажень. Серед студенток з абдомінальним типом ожиріння переважає критичний тип рухової дієздатності, в той час як серед студенток з глютеофеморальним типом допустимий та критичний. Встановлені характерні особливості рухової активності та рухової дієздатності є передумовою для побудови комплексної програми фізичної реабілітації, спрямованої на корекцію ваги тіла студенток з абдомінальним та глютеофеморальним типами ожиріння.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оцінку ефективності комплексної програми фізичної реабілітації студенток з ожирінням.

1. Андреева О, Нагорна А. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018; 30: 54–58.
2. Аравіцька М, Лазарева О. Стан рухової дієздатності осіб з ожирінням. Молода спортивна наука. 2016; 3: 6–10.
3. Бойчук ТВ, Голод НР, Левандовський ОС. Результати встановлення рухової дієздатності студенток спеціальної медичної групи за тестовими вправами екрану функціонального руху. Вісник Черні-

- гівського національного педагогічного унту імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012; 102; 1: 86–90.
4. Нагорна Н, Андреева О. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018; 2: 78–82.
 5. Коромыслов А.В., Маргазин В.А. Роль организованной двигательной активности в формировании показателей физического развития студенток за время обучения в вузе. Спортивная медицина: наука и практика. 2013; 1: 36–39.
 6. Копчинська ЮВ. Фізична реабілітація студенток з ожирінням та низьким рівнем фізичної підготовленості [автореферат]. Львів; 2012. 21 с.
 7. Burton L. Functional Movement Screen. The system for a simple and quantifiable method of evaluating basic movement abilities [Elektronic resources]. – Режим доступу: <http://www.performbetter.com>.
 8. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. [Med Sci Sports Exerc. 2003].
 9. Lazareva O, Aravitska M, Andrieieva O, Galan Y. & Dotsyuk L. Dynamics of Physical Activity Status in Patients with Grade I-III Obesity in Response to a Physical Rehabilitation Program. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(3): 1960–5. Available from: doi:10.7752/jpes.2017.03193.
 10. Fock K, Khoo J. Diet and exercise in management of obesity and overweight. J Gastroenterol Hepatol. 2013; 28: 59–63. doi:10.1111/jgh.12407.

References

1. Andrieieva O, Nahorna A. Otsinka informatyvnosti okremykh antropometrychnykh pokaznykiv dlia proektuvannia samostiinykh zaniat ozdorovchym fitnessom zhinok zriloho viku z nadlyshkovoio masoiu tila. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnе vykhovannia i sport. 2018; 30: 54–58.
2. Aravitska M, Lazarieva O. Stan rukhovoї diiezdatnosti osib z ozhyrinniam. Moloda sportyvna nauka. 2016;3:6-10.
3. Boichuk TV, Holod NR, Levandovskyi OS. Rezultaty vstanovlennia rukhovoї diiezdatnosti studentok spetsialnoi medychnoi hrupy za testovymy vpravamy ekranu funktsionalnoho rukhu. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho untu imeni T.H. Shevchenka. Seriiа : Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2012; 102; 1: 86–90.
4. Nahorna N, Andrieieva O. Vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii u protsesi proektuvannia profilaktychno-ozdorovchykh zaniat zhinok zriloho viku. Teoriiа i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2018; 2: 78–82.
5. Koromyслов AV, Marhazyn VA. Rol orhanyzovannoi dvyhatelnoi aktyvnosti v formirovaniu pokazatelei fizycheskoho razvytiia studentok za vremia obucheniia v vuze. Sportyvnaia medytsyna: nauka y praktyka. 2013;1:36-39.
6. Kopychynska YuV. Fizychna reabilitatsiia studentok z ozhyrinniam ta nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti [avtoreferat]. Lviv; 2012. 21 s.
7. Burton L. Functional Movement Screen. The system for a simple and quantifiable method of evaluating basic movement abilities [Elektronic resources]. – Режим доступу: <http://www.performbetter.com>
8. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. [Med Sci Sports Exerc. 2003].
9. Lazareva O, Aravitska M, Andrieieva O, Galan Y. Dotsyuk L. Dynamics of Physical Activity Status in Patients with Grade I-III Obesity in Response to a Physical Rehabilitation Program. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17 (3): 1960–5. Available from: doi:10.7752/jpes.2017.03193.
10. Fock K, Khoo J. Diet and exercise in management of obesity and overweight. J Gastroenterol Hepatol. 2013; 28: 59–63. doi:10.1111/jgh.12407.

Цитування на цю статтю:

Миронюк І, Гузак О, Характерні особливості рухової активності та дієздатності студенток з ожирінням. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 53-60

Відомості про автора:

Миронюк Іван Святославович – доктор медичних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна)
e-mail: f-health@uzhnu.edu.ua

Information about the author:

Ivan Myronyuk – Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Health and Physical Education, Uzhhorod national university (Uzhgorod, Ukraine)

<https://orcid.org/0000-0003-4203-4447>

Дуб Мар'яна Михайлівна – старший викладач кафедри наук про здоров'я, Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна)

e-mail: marjana.dub@uzhnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2737-960X>

Dub Mariana Mykhailivna – Senior Lecturer at the Department of Health Science, Uzhhorod national university (Uzhgorod, Ukraine)

УДК 796.035 – 055.1

doi: 10.15330/fcult.34.60-68

Ігор Випасняк, Оксана Самойлюк, Тетяна Мицкан

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Мета. Провести порівняльний аналіз фізичного розвитку хлопчиків 7-10 років які займаються і не займаються спортом. *Методи.* У роботі використано: аналіз фахової науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; антропометрія; динамометрія; методи математичної статистики. *Результати.* Встановлено, що в процесі зростання юні баскетболісти мають більший приріст показників довжини тіла порівняно з дітьми обох груп, натомість у хлопчиків, що займаються спортом. Крім того, у хлопчиків, що не займаються спортом, довжина тіла збільшується меншими темпами, ніж у хлопчиків, що займаються спортом. Максимальний приріст зафіксовано у 5,44% хлопчиків, що займаються баскетболом між 9 і 10 роками. Установлено, що ваго-ростовий показник хлопчиків 7–10 років, що не займаються спортом склав у 7 років (12,11; 0,94 кг·м⁻³), у 8 – (12,79; 1,89 кг·м⁻³), у 9 – (12,37; 1,57 кг·м⁻³) та в 10 - (12,85; 1,60 кг·м⁻³). При цьому з'ясувалося, що в хлопчиків 7 років, які займаються футболом, на 3,67%, а у баскетболістів – на 3,24% менше значення вказаного показника. Дослідження дозволило встановити, що серед вікових груп, що вивчалися, в хлопчиків 9-ти та 10-ти річного віку спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності між величиною силового індексу. Так, у хлопчиків 9-ти років, що займаються футболом і баскетболом силовий індекс виявився на 25,22% та на 14,93% більшим порівняно з хлопчиками, що не займаються спортом. Водночас у 10 років це перевищення склало 16,31% та 17,62% відповідно. Причому в обох випадках виявлено, що силовий індекс як у футболістів, так і у баскетболістів статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує дані показники в хлопчиків, що не займаються спортом. Утім статистично значущих відмінностей між показниками хлопчиків, що займаються спортом як у 9-ти, так і в 10-ти річних зафіксувати не вдалося. *Висновок.* Регулярні заняття ігровими видами спорту у молодшому шкільному віці позитивно впливають на тотальні розміри тіла та диференціацію м'язової системи, що проявляється в зростанні довжини тіла, обводу грудної клітки показників динамометрії, силового індексу, а також оптимізації росто-вагових показників, порівняно з однолітками, які не залучені до занять спортом.

Ключові слова: юні спортсмени, фізичний розвиток, футболісти, баскетболісти.

The purpose of the work is to conduct a comparative analysis of the physical development of boys of 7-10 years who practice and do not play sports. Methods. The analysis of professional scientific and methodological literature, pedagogical observation, anthropometry, dynamometry and methods of mathematical statistics are used. Results. It has been found that as basketball players grow older, there is a greater increase in body length indicators compared to children in both groups, rather than boys engaged in sport. In addition, non-athletes' body length increases at a slower pace than athletes' one. The maximum increase of 5.44% was recorded in boys engaged in basketball between 9 and 10 years. We found that the weight-growth rate of 7-10 year-old boys, who aren't engaged in sport, was 7 years (12,11; 0,94 kg · m⁻³), in 8 - (12,79; 1,89 kg m⁻³), in 9 - (12,37; 1,57 kg m⁻³) and in 10 - (12,85; 1,60 kg m⁻³). At the same time, it was designated that 7 year-old boys playing football had 3.67% and basketball players had 3.24% less value. The study revealed that among the 9 year-old and 10 year-old boys, statistically significant ($p < 0.05$) differences between the magnitude of the power index were observed. Thus, in 9 year-old boys playing football and basketball the power index was 25.22% and 14.93% higher than in boys not playing sports. At the same time, in 9 year-old boys this increase was 16.31% and 17.62% respectively. Moreover, in both cases it was discovered that the power index of both football players and basketball players om statistically significant ($p < 0.05$) higher than the figures in boys who practice or don't practice sport. However, there were no statistically significant differences between 9 year-old and 10 year-old boys. The perspectives for further research are related to the development of technology for correcting the biomechanical properties of young athletes' foot by means of physical rehabilitation.

Keywords: young athletes, physical development, football players, basketball players.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Регулярні тренування на етапі початкової підготовки підвищують функціональні та адаптаційні резерви організму, сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної і розумової працездатності дітей [1; 4; 15]. Однак спортивна підготовка на початкових етапах, характеризується підвищеним травматизмом і виникненням передпатологічних або патологічних станів внаслідок фізичного і психічного перенапруження, перевтоми, зниження адаптаційних резервів організму юних спортсменів [4; 12; 14].

Як відзначають фахівці [1; 9] рання спортивна спеціалізація та активна змагальна діяльність є досить небезпечними для здоров'я дітей. За твердженням науковців [1; 6] це порушує об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, зумовлює передчасне зношення організму юного спортсмена і позбавляє його можливості досягти справді високих результатів у оптимальній для конкретного виду спорту віковій зоні. Узагальнюючи погляди ряду фахівців [5; 19] можна констатувати той факт, що реальністю останніх років став надранній (у віці 5–6 років) початок занять спортом. При всій дискусійності питання у контексті методики, навантаження та рухових програм цих занять, все ж у науковому сенсі можна говорити про втрату часу [10; 20]. Як показано в роботах [8; 15] у процесі досягнення віку 5–7 років, поки дитина підростає й освоюється у сфері слів, понять і почуттів, багато в чому втрачається той руховий потенціал, який вони мають від народження (вірніше, могли б мати) [17].

Відповідно до сучасних уявлень [7] у структурі багаторічної підготовки важливе значення має початковий етап, основними завданнями якого є: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків рівня фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Фахівці [6; 18] вважають, що початковий етап відіграє визначальну роль у системі багаторічної підготовки спортсмена за низкою факторів. Головна особливість полягає в тому, що його роль здебільшого зводиться до формування у юного спортсмена потреби і мотивації займатись спортивними вправами [8].

Мета роботи – провести порівняльний аналіз фізичного розвитку хлопчиків 7-10 років які займаються і не займаються спортом.

Методи й організація дослідження. Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців. Емпіричний рівень досліджень: педагогічне спостереження; антропометрія; динамометрія; методи математичної статистики, зокрема нами використовувалась описова статистика, питання про відповідність емпіричних даних вирішувалося за допомогою критерію Шапіро-Уїлка. Якщо статистична значущість отриманого в результаті розрахунку значення критерію спостережуваних величин перевищувала 0,05 ($p > 0,05$), то фактичний розподіл визнавався таким, що не відрізняється від нормального. Порівняльний аналіз показників здійснювався в залежності від форми розподілу спостережуваних даних. У випадку підпорядкування емпіричних даних нормальному закону розподілу множинні порівняння здійснювалися за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу. Якщо статистично значущі відмінності було встановлено, для виявлення, між якими саме групами існують істотні відмінності, застосовувався критерій Даннета. У випадку, якщо спостережувані показники не підпорядковувалися нормальному закону розподілу, множинні порівняння здійснювалися за допомогою критерію Краскала-Уїлса. Відтак при встановленні статистично значущих відмінностей попарне порівняння груп показників реалізовувалося за допомогою критерію Манна-Уїтні. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням комп'ютерної програми Statistica 7.0.

Результати дослідження і дискусія. Загальновідомо [2], що фізичний розвиток дітей має дуже важливе значення, а формування тотальних розмірів їх тіла на різних етапах онтогенезу дозволяє об'єктивно судити не лише про морфофункціональні особливості розвитку організму дитини, але й про особливості розвитку їх енергетичного потенціалу [11; 16].

На етапі констатувального педагогічного експерименту нами було вивчено особливості фізичного розвитку хлопчиків 7–10-ти років й динаміку їх показників у залежності від виду спортивних занять.

Відомо, що на показники антропометричного профілю спортсменів великий вплив мають два взаємопов'язані фактори: генетичні і вплив специфічних фізичних навантажень [9; 10]. Знання про особливості і закономірності динаміки параметрів тотальних розмірів тіла юних спортсменів дуже важливі для тренерів і спортивних лікарів на всіх етапах спортивної підготовки.

Оцінці відмінностей між середніми показниками фізичного розвитку передувало вивчення особливостей розподілу емпіричних даних за критерієм Шапіро-Уїлка, рекомендованого для вибірок обсягом до 50 спостережень.

Візуальне представлення динаміки окремих показників фізичного розвитку хлопчиків 7-10-ти років у залежності від виду спортивних занять відображені на рис. 1. Вочевидь, на противагу обводу грудної клітки (ОГК), який знаходиться приблизно на однаковому рівні у представників однієї вікової групи не залежно від занять спортом, довжина тіла баскетболістів починає перевищувати аналогічний показник у футболістів та в дітей, що не займаються спортом, починаючи з 8-ми років.

З іншого боку, аналіз динаміки силового індексу хлопчиків 7–10-ти років у залежності від виду спортивних занять засвідчує пришвидшені темпи зростання показника в хлопчиків, що займаються спортом, причому якщо у 8-ми та 9-ти річному віці у хлопчиків, що займаються футболом зазначений показник є найбільшим, то вже в 10 років помітних відмінностей між силовим індексом у хлопчиків, що займаються спортом не спостерігається. Натомість, починаючи з 9-ти років у хлопчиків, що не займаються спортом, можна помітити суттєве відставання (рис. 2).

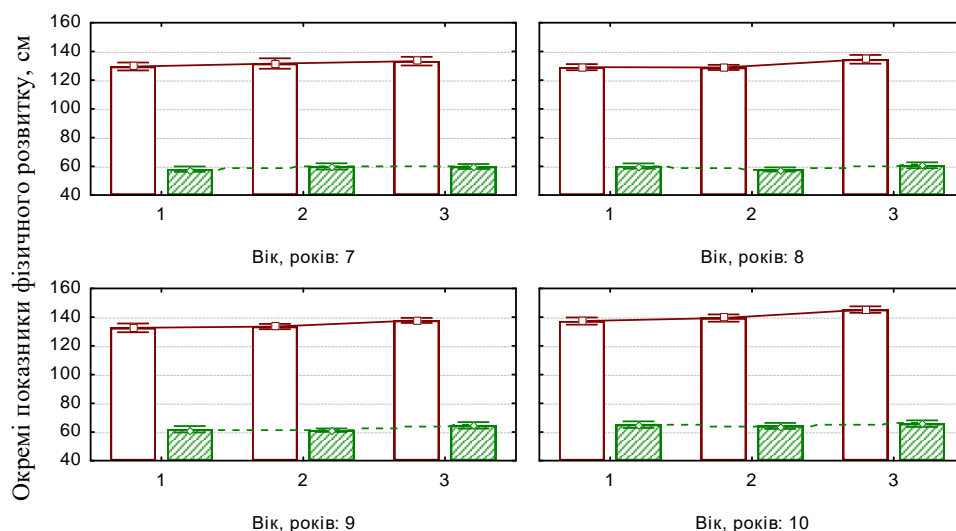


Рис. 1. Наочне представлення динаміки довжини тіла та обхвату грудної клітини хлопчиків 7–10 років (n=270):

1 – діти, що не займаються спортом; 2 – діти, що займаються футболом; 3 – діти, що займаються баскетболом.

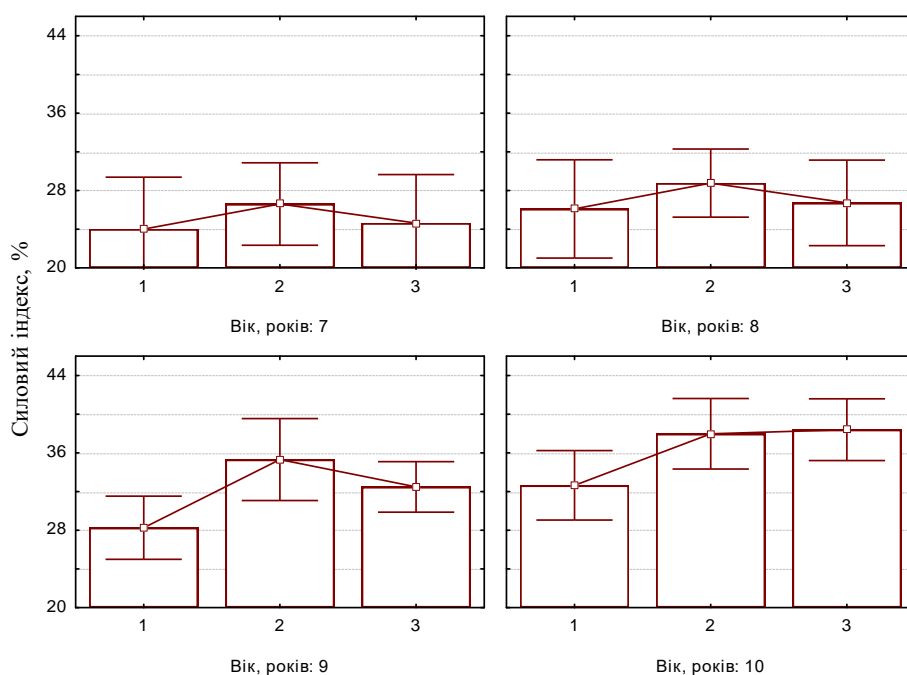


Рис. 2. Динаміки силового індексу хлопчиків 7–10-ти років (n=270):
 1 – діти, що не займаються спортом; 2 – діти, що займаються футболем;
 3 – діти, що займаються баскетболом

Отримані результати дають підстави припустити, що існують розбіжності між окремими показниками фізичного розвитку хлопчиків 7–10-ти років у залежності від виду спортивних занять..

Порівняльний аналіз між груповими середніми здійснювався в залежності від встановленого розподілу даних. Якщо дані не підпорядковувалися нормальному закону розподілу, застосовувався критерій Крускала-Уїлїса, а в іншому випадку – однофакторний дисперсійний аналіз (рис. 3). За наявності статистично значущих відмінностей між групами ми керувалися наступними міркуваннями. Якщо статистично значущі відмінності встановлено в процесі дисперсійного аналізу, то для встановлення, між якими саме групами вони існують застосовувався критерій Даннета. В іншому випадку попарні порівняння відбувалися за допомогою критерію Манна-Уїтні.

Встановлено відмінності між наступними показниками фізичного розвитку хлопчиків 7–10-ти років в залежності від виду спортивних занять:

7 років: статистично значущих відмінностей між показниками фізичного розвитку не виявлено доведено;

8 років: баскетболісти, статистично значуще більша довжина тіла в порівнянні з юними футболістами даного віку; вага тіла й ОГК баскетболістів статистично значуще перевищує аналогічні показники юних футболістів; разом з тим, ОГК хлопчиків, що не займаються спортом, статистично значуще перевищує ОГК юних футболістів;

9 років: юні баскетболісти мають статистично більші показники довжини тіла й динамометрії обох рук, ніж хлопчики, що не займаються спортом; у порівнянні з юними футболістами, баскетболісти, мають статистично значуще більшу довжину тіла та ОГК; сила правої кисті юних футболістів статистично значуще більша ніж у дітей, що не займаються спортом.

10 років: сила кистей обох рук у юних футболістів статистично значуще більша порівняно з дітьми, що не займаються спортом; так само, як і в хлопчиків 9-ти років; юні баскетболісти, статистично значуще вищі та мають більші показники динамометрії обох рук, ніж хлопчики, що не займаються спортом; у порівнянні з юними футболістами, юні баскетболісти, мають статистично значуще більшу довжину тіла.

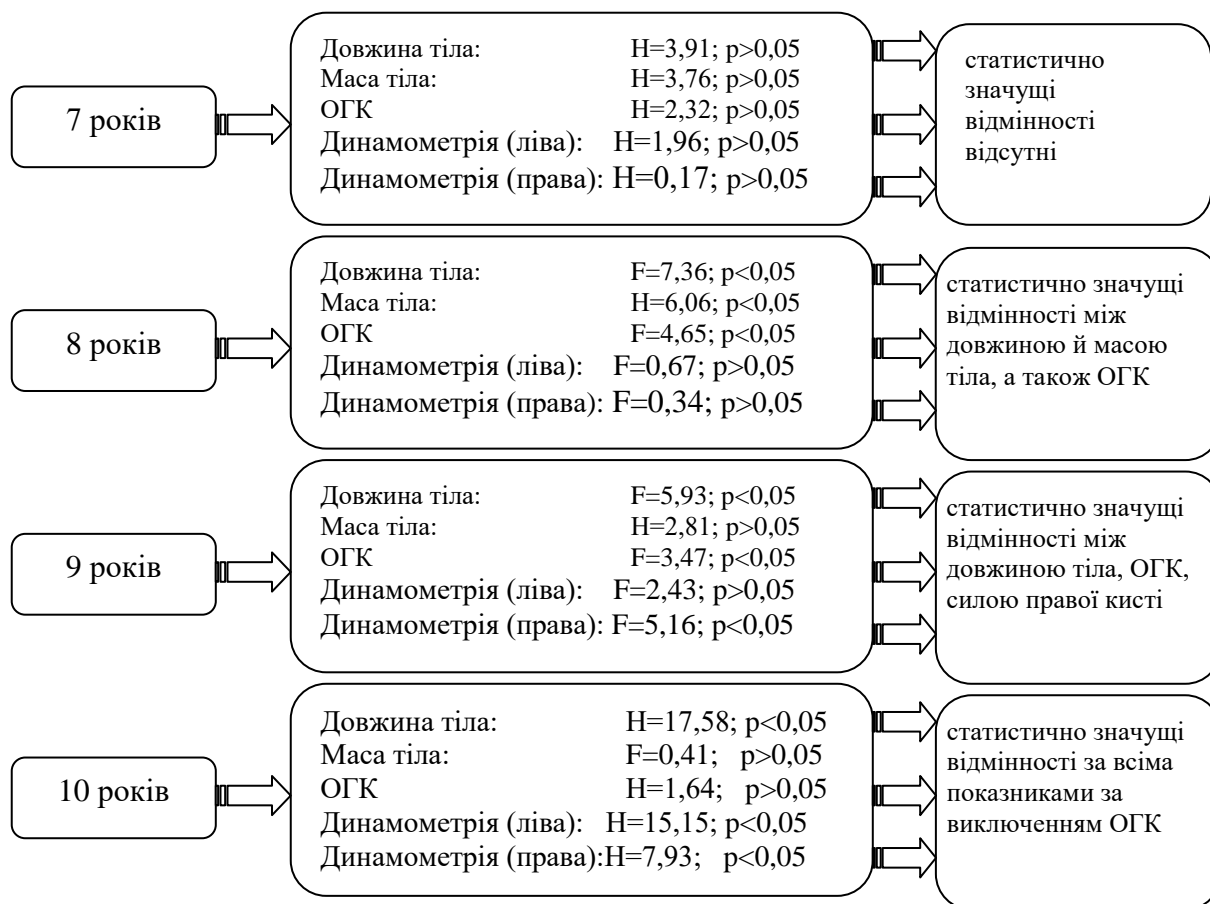


Рис. 3. Результати множинних порівнянь показників фізичного розвитку хлопчиків 7–10 років (n=270).

Як бачимо, в процесі зростання юні баскетболісти мають більший приріст показників довжини тіла порівняно з дітьми обох груп, натомість у хлопчиків, що займаються спортом, збільшуються показники динамометрії порівняно з дітьми, що не займаються спортом. Оскільки найбільші відмінності між хлопчиками виявлено в показниках довжини тіла, ми дослідили більш детально, як саме відбувається збільшення цього показника в залежності від занять спортом.

Так, простежувалась наступна динаміка середніх показників довжини тіла хлопчиків 7–10 років у залежності від занять спортом:

– хлопчики, що не займаються спортом: у хлопчиків 8-ми років довжина тіла на 0,69% більша порівняно з хлопчиками 7-ми років; у 9-ти річних довжина тіла на 2,24% більша, ніж у 8-ми річних; в 10 років середні показники хлопчиків більші на 3,57%, ніж у хлопчиків 9-ти років; у хлопчиків 10-ти років на 6,62% більшою виявилася середня довжина тіла порівняно з показниками хлопчиків 7-ми років;

– юні футболісти: у хлопчиків 8-ми років довжина тіла на 0,543% більша порівняно з хлопчиками 7-ми років; у 9-ти річних довжина тіла на 3,59% більша, ніж у

8-ми річних; в 10 років середні показники хлопчиків більші на 3,84%, ніж у хлопчиків 9-ти років; у хлопчиків 10-ти років на 6,62% більшою виявилася середня довжина тіла порівняно з показниками хлопчиків 7-ми років;

– юні баскетболісти: у хлопчиків 8-ми років довжина тіла на 2,09% більша порівняно з хлопчиками 7-ми років; у 9-ти річних довжина тіла на 2,37% більша, ніж у 8-ми річних; в 10 років середні показники хлопчиків більші на 5,44%, ніж у хлопчиків 9-ти років; у хлопчиків 10-ти років на 6,62% більшою виявилася середня довжина тіла порівняно з показниками хлопчиків 7-ми років.

Таким чином, підтвердилися дані наукової літератури [2; 11; 16] щодо нерівномірного приросту довжини тіла хлопчиків у період з 7-ми до 10-ти років. Максимальний сплеск спостерігається між 9-тим і 10-тим роками життя. Крім того, у хлопчиків, що не займаються спортом, довжина тіла збільшується меншими темпами, ніж у хлопчиків, що займаються спортом. А максимальний приріст у 5,44% зафіксовано у хлопчиків, що займаються баскетболом між 9-тим і 10-тим роками життя.

Установлено, що ваго-ростовий показник хлопчиків 7 – 10-ти років, що не займаються спортом склав у 7 років (12,11; 0,94 кг·м⁻³), у 8 – (12,79; 1,89 кг·м⁻³), у 9 – (12,37; 1,57 кг·м⁻³) та в 10 - (12,85; 1,60 кг·м⁻³). При цьому з'ясувалося, що в хлопчиків 7-ми років, які займаються футболом, на 3,67%, а у баскетболістів – на 3,24% менше значення вказаного показника. Особливо велика відмінність у 6,18% та 12,96% спостерігається між ваго-ростовим індексом у хлопчиків, що не займаються спортом та юними баскетболістами 9-ти і 10-ти років. Разом з тим порівняльний аналіз показав відсутність статистично значущих ($p < 0,05$) відмінностей у хлопчиків 7 років не залежно від занять спортом за усіма досліджуваними показниками, зокрема й за ваго-ростовим показником. Зазначимо, що для інших вікових досліджуваних груп ваго-ростовий індекс статистично-значуще не відрізнявся.

Встановлено, що на відміну від інших вікових груп, у хлопчиків 8-ми років у залежності від занять спортом існують статистично-значущі відмінності між значенням індексу Кетле ($p < 0,05$). Так, у зазначеному віці індекс Кетле хлопчиків, що не займаються спортом склав (213,89; 24,81 гр·см), у футболістів – (205,81; 26,88 гр·см), а в баскетболістів – (212,9; 20,57 гр·см). Більш детальне дослідження засвідчило, що спостережувані відмінності обумовлено статистично значущими розходженнями між показниками хлопчиків, що не займаються спортом і хлопчиків, що займаються футболом.

Водночас, хлопчики, що займаються баскетболом також мають менше значення вказаного показника, проте статистично значущих відмінностей між величиною індексу Кетле хлопчиків, що не займаються спортом і займаються баскетболом не встановлено ($p > 0,05$).

Однак можна підтвердити тенденцію про збільшення ваго-ростового показника, індексу Кетле та силового індексу хлопчиків 7–10-ти років з віком не залежно від занять спортом, обумовлену закономірностями розвитку дитячого організму.

Дослідження дозволило встановити, що серед вікових груп, що вивчалися, в хлопчиків 9-ти та 10-ти річного віку спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності між величиною силового індексу. Так, у хлопчиків 9-ти років, що займаються футболом і баскетболом силовий індекс виявився на 25,22% та на 14,93% більшим порівняно з хлопчиками, що не займаються спортом. Водночас у 10 років це перевищення склало 16,31% та 17,62% відповідно. Причому в обох випадках виявлено, що силовий індекс як у футболістів, так і у баскетболістів статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує дані показники в хлопчиків, що не займаються спортом. Утім статистично

значущих відмінностей між показниками хлопчиків, що займаються спортом як у 9, так і в 10 років зафіксувати не вдалося.

Вочевидь, заняття спортом сприяють зростанню силового індексу хлопчиків. Якщо у 7-ми та 8-ми років силовий індекс у хлопчиків, що займаються спортом був більшим, аніж у хлопчиків, що не відвідують спортивних секцій, проте статистично значущих відмінностей не доведено, то, починаючи з 9-річного віку юні спортсмени мають істотно більші значення показника.

Висновок.

Регулярні заняття ігровими видами спорту у молодшому шкільному віці позитивно впливають на тотальні розміри тіла та диференціацію м'язової системи, що проявляється в зростанні довжини тіла, обводу грудної клітки показників динамометрії, силового індексу, а також оптимізації росто-вагових показників, порівняно з однолітками, які не залучені до занять спортом.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою технології корекції порушень біомеханічних властивостей стопи юних спортсменів засобами фізичної реабілітації.

1. Бальсевич ВК. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев. Теория и практика физической культуры. 2011. № 2. С. 66–68.
2. Кашуба ВА, Адель Бенжедду Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. К.: Знання України, 2005. 160 с.
3. Кашуба ВА, Паненко НН. К вопросу профилактики нарушения опорно-рессорной функции стопы у юных спортсменов. Материалы Международного научного конгресса «Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ». Кишинев, 2008. С. 479–481.
4. Кашуба ВА, Яковенко ПА, Хабинец ТА. Технологии, берегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов. Спортивна медицина. К., 2008., № 2. С. 140–147.
5. Кашуба В, Сергиенко К, Кондаурова П. Особенности биометрического профиля осанки юных спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике. PROBLEME ACTUALE ALE METODOLOGIEI PREGATIRII I SPORTIVILOR DE PERFORMANTA. Materialele conferintei stintifice internationale. Chisinau: USEFS, (Молдова). 2010. С. 163–167.
6. Кашуба ВА, Ярмолинский ЛМ, Хабинец ТА. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 2. С. 34–37.
7. Кашуба ВА, Ярмолинский ЛМ. Спортивная подготовка юных спортсменов и её здоровьесберегающая направленность. Теория и методика спортивной тренировки. Алматы, 2013. №1. С. 30–35.
8. Кашуба ВА, Ярмолинский ЛМ. Особенности биометрического профиля осанки юных футболистов. Научный журнал НПУ имени М.П. Драгоманова. Киев, 2013. выпуск 12(39) С. 59–63.
9. Кашуба ВА, Люгайло СС, Щербина ДВ. Особенности соматической заболеваемости спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки: анализ негативных тенденций. Теория и методика физической культуры. 2014. № 4. С. 11–25.
10. Кашуба ВА, Люгайло СС. Показатели соматического здоровья юных спортсменов как основа дифференцированного подхода к реализации программ физической реабилитации. Теория и методика физической культуры. 2015. № 1. С. 59–79.
11. Кашуба В, Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К. Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
12. Лапутин АН, Кашуба ВА, Гамалий ВВ, Сергиенко КН. Диагностика морфофункциональных свойств стопы спортсменов. Наука в олимп. спорте. 2003. № 2. С. 46–51.
13. Рожкова ТА. Корекція порушень постави спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях засобами фізичної реабілітації: автореф. дис. на здобуття канд. фіз. вих.: спец. 24.00.03 К., 2016. 24 с.
14. Строганов С. Оцінка ефективності технології профілактики плоскостопості в юних баскетболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013; 12: 90–4.
15. Kashuba VA. Monitoring the condition of human body spatial organization in the process of physical education, Theory and methodology of physical education and sport. 2015; 2: 53–64. Print.

16. Kashuba VA. Organizational and methodological foundations of monitoring the condition of human's body spatial organization in the process of physical education, *SCIENCE AND SPORT: modern tendencies*. 8.3 (2015): 75–90. Print.
17. Kashuba V, Lopatsky S, Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(5):1075-1085. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2551559>.<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6533>
18. Kashuba V, Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(4), 2017, pp. 963–974.
19. Kashuba V, Lopatskyi S, Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises *Journal of Education, Health and Sport*, 7(8), 2017, pp. 1808–1817.
20. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopatskyi S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 Art 73, 2019, pp 500–506.

References

1. Balsevych VK. Strategy for many years of sports training for Olympians. *Theory and practice of physical education*. 2011. No 2. P. 66–68.
2. Kashuba VA, Adel Benzheddu. Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education. K. : Knowledge of Ukraine, 2005.160 s.
3. Kashuba VA, Panenko NN. On the issue of prevention of disorders of the supporting-spring function of the foot in young athletes. *Materials of the International Scientific Congress “Strategy for the development of sports for all and the legislative foundations of physical culture and sports in the CIS countries”*. Kishinev, 2008.S. 479–481.
4. Kashuba VA, Yakovenko PA, Khabynets TA. Health-saving and health-correcting technologies in the training system for young athletes. *Sports medicine*. K., 2008., No. 2., S. 140–147.
5. Kashuba V, Serhyenko K, Kondaurova P. Features of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in rhythmic gymnastics. *PROBLEME ACTUALE ALE METODOLOGIEI PREGATIRI I SPORTIVILOR DE PERFORMANTA*. Materialele conferintei stintifice internationale. Chisinau: USEFS, (Молдова). 2010. C. 163–167.
6. Kashuba VA, Yarmolynskiy LM, Khabynets TA. Modern approaches to the formation of a health-saving orientation in the sports training of young athletes. *Physical education of students*. Kharkov, 2012. No. 2. P. 34–37.
7. Kashuba VA, Yarmolynskiy LM . Sports training of young athletes and its health-saving orientation. *Theory and methodology of sports training*. Almaty, 2013. No. 1. S. 30–35.
8. Kashuba VA, Yarmolynskiy LM . Features of the biogeometric profile of the posture of young football players. *Scientific journal NPU named after M.P. Drahomanova*. Kiev, 2013. Issue 12 (39) S. 59–63.
9. Kashuba VA, Liuhailo SS, Shcherbyna DV. Features of the somatic morbidity of athletes in the initial stages of long-term training: analysis of negative trends. *Theory and methodology of physical education*. 2014. No. 4. P. 11–25.
10. Kashuba VA, Liuhailo SS . Somatic health indicators of young athletes as the basis of a differentiated approach to the implementation of physical rehabilitation programs. *Theory and methodology of physical education*. 2015. No. 1. P. 59–79.
11. Kashuba V, Popadiukha Yu. (2018) *Biomechanics of Spatial Organization of the Human Body: Current Methods and Means for Diagnosis and Restoration of Disorders: Monograph*. K. Center for Educational Literature. 768 p.
12. Laputyn AN, Kashuba VA, Hamalyi VV, Serhyenko KN. Diagnosis of morphofunctional properties of athletes foot. *Science in Olympus. sports*. 2003. № 2. S. 46–51.
13. Rozhkova TA. Correction of posture of sportsmen of high qualification in sports dances by means of physical rehabilitation: author. diss. for the candidate. outgoing. : special. 24.00.03 K., 2016. 24 p.
14. Strohanov S. Evaluation of the effectiveness of flatfoot prevention technology in young basketball players. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University*. 2013; 12: 90-4.
15. Kashuba VA. Monitoring the condition of human body spatial organization in the process of physical education, *Theory and methodology of physical education and sport*. 2 (2015): 53–64. Print.
16. Kashuba VA. Organizational and methodological foundations of monitoring the condition of human's body spatial organization in the process of physical education, *SCIENCE AND SPORT: modern tendencies*. 8.3 (2015): 75-90. Print.
17. Kashuba V, Lopatsky S, Vatamanyuk S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(5):1075-1085. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2551559>.<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6533>.

18. Kashuba V, Lopatskyi S. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(4), 2017, pp. 963–974.
19. Kashuba V, Lopatskyi S, Lazko O. The control of a state of the static and dynamical posture of a person doing physical exercises Journal of Education, Health and Sport, 7(8), 2017, pp. 1808–1817.
20. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopatskyi S. Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 Art 73, 2019, pp 500–506.

Цитування на цю статтю:

Випасняк І, Самойлюк О, Мицкан Т. Порівняльний аналіз фізичного розвитку юних спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 60-68

Відомості про автора:

Випасняк Ігор Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: kicuk80@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4192-1880>.

Information about the author:

Vypasnyak Ihor – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Самойлюк Оксана – здобувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, реабілітаційний центр “Мартен” (Вінниця, Україна)

Samoyluk Oksana – Postgraduate Student, Departments of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Rehabilitation Center Martin (Vinnitsia, Ukraine)

e-mail: amalja@online.ua
<https://orcid.org/0000-0003-1965-0946>

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: tania_mytskan@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Mytskan Tetiana – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 616.89.-008.441.3: 616-071.4
doi: 10.15330/fcult.34.68-77

Андрій Данишук

ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ЛАНЦЮГІВ ПРИ ПЛОСКОСТОПІСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЕКВОН-ДО

Мета. Вивчити міофасціальні кінематичні ланцюги нижньої кінцівки та їх вплив на характер порушення склепінчастого апарату стопи дітей 7–14 років, які займаються таеквон-до. *Методи.* Обстежено 60 дітей віком 7–14 років, які займаються у секції таеквон-до. 30 дітей з ознаками функціонального порушення склепіння стопи і плоскостопістю I–II ступеня важкості склали основну групу. Інші 30 дітей без порушення склепіння стопи склали контрольну групу. Плантографічний аналіз здійснено на комп'ютерному комплексі “DIERS FAMUS” (Німеччина). Антропометричне дослідження доповнено електроміографічним дослідженням за допомогою апарату “Нейро-ЕМГ-Мікро” (Росія). Досліджувались м'язи, які входять до трьох міофасціальних кінематичних ланцюгів гомілки. Для встановлення об'єктивних ознак больового синдрому застосовували анкетування за протоколом ВАШ. Якість життя досліджували за допомогою акнети SF-36. Статистична обробка даних здійснювалась методами параметричної і непараметричної статистики. *Результати.* Встановлено, що м'язи відповідної групи на гомілці при співставленні поздовжніх осей входять до складу переднього, заднього і латерального міофасціального кінематичного ланцюга, який закінчується на різних поверхнях стопи. Всі вони приймають участь у підтримці склепінчастого апарату стопи. Проведене дослідження електрофізіологічної активності виявило її зниження та дисбаланс тону окремих м'язів гомілки, що вказує на важливу роль порушення частотно-амплітудних характеристик окремих м'язів в складі міофасціальних кінематичних ланцюгів у створенні умов для функціональних порушень склепіння стопи і плоскостопості. Порівняльний аналіз антропометричних показників стопи дітей різного віку та їх співставлення з електроміографічними даними повністю підтверджує сучасні наукові уявлення про визначальну роль міофасціальних кінема-

тичних ланцюгів гомілки у забезпеченні нормального функціонування стопи, як важливого органу опорно-рухового апарату людини. Висновок. Тонічний баланс м'язів гомілки є стабілізуючою біомеханічною силою з підтримки нормального стану склепіння стопи, а їх дисбаланс може бути причиною розвитку плоскостопості, що добре виявляється при електронейроміографічному обстеженні.

Ключові слова: плоскостопість, міофасціальні ланцюги, електроміографія, діти.

The aim of the work is to study the myofascial cinematic chains of the lower limb and their effect on the nature of the violation of the vaulted vault apparatus by electromyography in children 7–14 years old engaged in taekwondo. Methods. A total of 50 children aged 7 to 14 studied in the taekwondo section. 30 children with signs of functional impairment of the articulation of the foot and flatness of the I–II degree of severity were the main group. The other 20 children without a violation of the arch of the foot formed a control group. The photographic analysis was carried out on the computer complex “DIERS FAMUS” (Germany). Anthropometric study is supplemented with electromyographic research using the “Neuro-EMG-Micro” apparatus (Russia). The muscles that were included in the three miofascial cinematic chain of the leg were studied. To establish the objective signs of pain, a questionnaire using YAS protocol was used. Quality of life was studied using acne SF-36. Statistical processing of data was carried out using methods of parametric and nonparametric statistics. Results It is established that the muscles of the corresponding group on the shin when comparing the longitudinal axes are part of the anterior, posterior, and lateral myofascial kinematic chain, which ends on different foot surfaces. All of them take part in the support of the vaulted foot apparatus. The conducted study of electrophysiological activity revealed its decrease and imbalance of tone of individual muscles of the shin, indicating an important role of the violation of the frequency-amplitude characteristics of individual muscles in the composition of myofascial kinematic chains in creating conditions for functional disorders of the arch of the foot and flat feet. The comparative analysis of the anthropometric indices of the foot of children of different ages and their comparison with electromyography data fully confirms modern scientific ideas about the determining role of the myofascial kinematic chains of the leg in ensuring the normal functioning of the foot as an important organ of the locomotor apparatus of the person. Conclusion. The tonic balance of the muscles of the leg is a stabilizing biomechanical force for maintaining the normal position of the arch of the foot, and their imbalance may be the cause of the development of flatness, which is well manifested in electroneuromyographic examination, the results of which can be used as an objective method for monitoring the foot, for selection methods of correction and prediction of the effectiveness of the results of the applying of appropriate physical therapy in people with flat feet.

Keywords: flatfoot, myofascial chains, electromyography, children.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. За даними І. Мацейко і співавт. [9] та П.О. Стельмашук і співавт. [16] під терміном “міофасціальні ланцюги” або “міофасціальні меридіани” треба розуміти лінії натягу, які переносять силу тяги відповідних скелетних м'язів вздовж кісток скелету. Інші автори вказують, що це з'єднання м'язів, фасцій і кісток, які охоплюють все тіло людини, з'єднують череп з дистальними фалангами пальців стопи, керують антигравітаційними м'язовими силами, необхідними для підтримки положення тіла або його рухів [2, 8].

Схема міофасціальних кінематичних ланцюгів (МФКЛ) дозволяє проаналізувати структурні взаємовідносини в організмі людини, зрозуміти, в чому причина порушення склепінчастого апарату стопи (САС) чи рухових розладів при порушеннях в структурі організму в цілому [1, 4, 7, 8], та обрати адекватну методику їх корекції [6].

Реакцією м'язів на будь-які зовнішні або внутрішні подразники є їх скорочення і створення сили тяги, що викликає зміни тонуусу усього зв'язкового апарату та натягування шкіри [14, 15]. Вздовж МФКЛ сила тяги передається на інші м'язи, тобто виникає порушення тонуусно-силового балансу в опорно-руховому апараті (ОРА) при виконанні рухів або утриманні певної пози тіла. При формуванні атипового локомоторного паттерну м'язи і зв'язки перенапружуються і, врешті-решт з'являється больовий синдром. Однак біль може виникнути не обов'язково у перенапруженому м'язі, а в будь-якому місці МФКЛ [13, 14]. Корекція таких патологічних змін виявляється успішною, якщо створювати комплексний корекційний вплив на весь МФКЛ [15].

Таким чином, схема МФКЛ узагальнює, інтегрує та одночасно, доповнює сучасні погляди на будову та функціонування ОРА, служить теоретичним підґрунтям реабілітаційних методик і тому, на думку І. Мацейко та співав., [9], повинна входити у навчальну програму підготовки студентів за спеціальністю “Фізична терапія, ерготерапія”.

Розвиваючи теорію МФКЛ і базуючись на класичних знаннях анатомії про будову м'язів гомілки і стопи окремі автори [5, 6, 14, 17], прийшли до висновку, що її основні положення можна успішно застосовувати для пояснення причин і розробки засобів фізичної терапії такого грізного захворювання ОРА як плоскостопість та різних її клінічних варіантів.

За даними окремих авторів плоскостопість зустрічається у 34,3–50,0% випадків серед людей різного віку і статі [11, 15]. Серед її причин називають вроджені і різноманітні набуті фактори (низька рухова активність, слабкість зв'язково-м'язового апарату стопи, незручне взуття, недостатня фізична підготовленість тощо). В останній час з'явилися окремі публікації, в яких вказують на слабкість м'язів гомілки, як одну з основних причин неправильної постановки стопи і, як результат, розвиток плоскостопості [8]. При цьому в науковій літературі відсутні дані про стан і баланс тонічно-силових характеристик м'язів гомілки при функціональних порушеннях САС у порівнянні з уже розвинутою плоскостопістю I–II ступеня важкості. Результати таких досліджень можуть стати відправним пунктом у розумінні причин і наслідків дисбалансу сили і м'язового тону кінцевих елементів МФКЛ, а також відіграти важливу роль у підборі засобів фізичної терапії при такого роду патології ОРА [21].

Мета роботи – вивчити міофасціальні кінематичні ланцюги нижньої кінцівки та їх вплив на характер порушення склепінчастого апарату стопи дітей 7–14 років, які займаються таеквон-до.

Методи та організація дослідження. Обстежено 60 дітей у віці 7–14 років, які займаються у секції таеквон-до. У 19 дітей виявлені ознаки функціонального порушення САС і в 11 дітей плоскостопість I–II ступеня важкості. Разом (n=30) ці діти ввійшли до складу основної групи (ОГ). Інші 30 дітей склали контрольну групу (КГ), у яких не виявлено будь-яких порушень САС. Плантаграфічний аналіз (рис. 1) здійснено на комп'ютерному комплексі для дослідження морфо-функціональних особливостей ОРА "DIERS FAMUS" (Німеччина), який дозволяє проводити відеокомп'ютерний аналіз стопи в статичі і динаміці (ходьба, біг, стрибки). Плантаграфічне дослідження САС доповнено електроміографічним дослідженням (ЕМГ), яке проводилося з використанням комп'ютерного електронейромиографічного комплексу "Нейро-ЕМГ-Микро" виробництва фірми "Нейрософт" (Росія). Досліджувались м'язи, які входять до МФКЛ правої і лівої гомілки. Для встановлення об'єктивних ознак больового синдрому застосовували анкетування за протоколом ВАШ запропонованим Міжнародною організацією дослідження болю [13], а його вплив на якість життя досліджували за допомогою анкети SF-36 [19].

Статистична обробка даних здійснювалась методами параметричної і непараметричної статистики за допомогою прикладного пакету програм "Statistika 6" (IBM SPSS Statistics for Microsoft Windows, USA).

Результати дослідження і дискусія. Аналіз наукової і спеціальної літератури показав, що передній МФКЛ на нижній кінцівці проходить по спіральній лінії, яка є об'єднанням поздовжніх осей наступних м'язів: великого сідничного м'язу, двоголового м'язу стегна, переднього великогомілкового м'язу, довгого і короткого розгинача великого пальця стопи відповідної нижньої кінцівки. Він відповідальний за формування та утримання САС.

Задній (дорзальний) МФКЛ проходить по спіральним осям напружувача широкої фасції стегна, підколінного м'язу, заднього великогомілкового м'язу, довгого і короткого згиначів великого пальця стопи на лівій і правій нижній кінцівці. М'язи цього МФКЛ запобігають вальгусній (відхилення стопи назовні) деформації стопи.

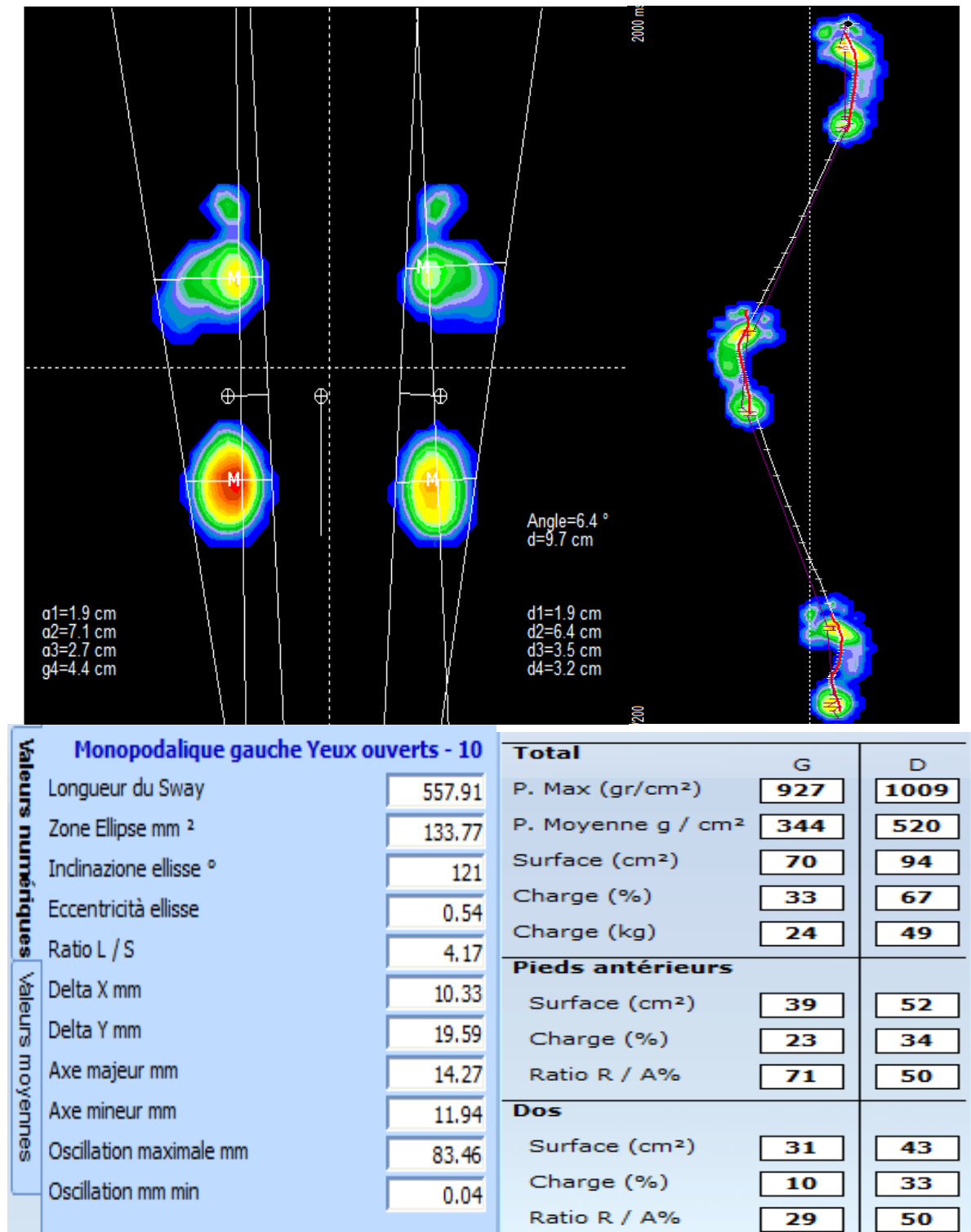


Рис. 1. Загальний вигляд сторінки аналізу комп'ютерної статичної (а) і динамічної (б) плантограми за допомогою програми "DIERS FAMUS" (Німеччина).

Латеральна група м'язів гомілки (довгий малогомілковий м'яз, короткий малогомілковий м'яз) входить до відповідного МФКЛ і відповідає за підняття латерального краю стопи (пронація). Переважання тону м'язів латерального МФКЛ може

приводить до формування плоскостопності (поєднання вальгуса і плоскостопності) деформації стопи [1].

Аналіз розподілу дітей за характером порушення САС показав, що найбільшу частину складають діти з його функціональними порушеннями (табл. 1).

Діти у яких є виражені ознаки плоскостопності, скаржаться на біль в м'язах гомілки, рідше стопи і стегна. За шкалою ВАШ больовий синдром відповідав від 1 до 4 балів. У дітей з функціональними порушеннями САС больовий синдром виникає періодично, після значних навантажень чи при довготривалому перебуванні у статичному (малорухомому) вертикальному положенні.

Дані опитування за переліком запитань анкети SF-36 показали, що основною причиною зниження якості життя дітей як з функціональними порушеннями САС, так і з плоскостопністю були біль та низька рухова активність.

Таблиця 1

Розподіл дітей за характером порушення склепінчастого апарату стопи (n=50, абс., %)

Стан склепіння стопи	Права стопа	Ліва стопа
Нормальне	40,0 (20)	40,0 (20)
Високе (порожнисте)	4,0 (2)	6,0 (3)
Сплющене	38,0 (19)	34,0 (17)
Плоскостопність	14,0 (7)	16,0 (8)
Плоскостопність з вальгусною деформацією	4,0 (2)	4,0 (2)

Автоматизована обробка плантограм дає підставу стверджувати, що біомеханічні характеристики (рис. 2), які відображають інформацію про опорно-ресорні властивості стопи у дітей КГ вищі, ніж у дітей ОГ ($p < 0,05$).

Встановлено, що у дітей КГ електрофізіологічна активність м'язів у всіх МФКЛ гомілки і стопи практично однакова, оскільки частотно-амплітудні характеристики не мають різниці між м'язами переднього і заднього МФКЛ (рис. 3 а, б).

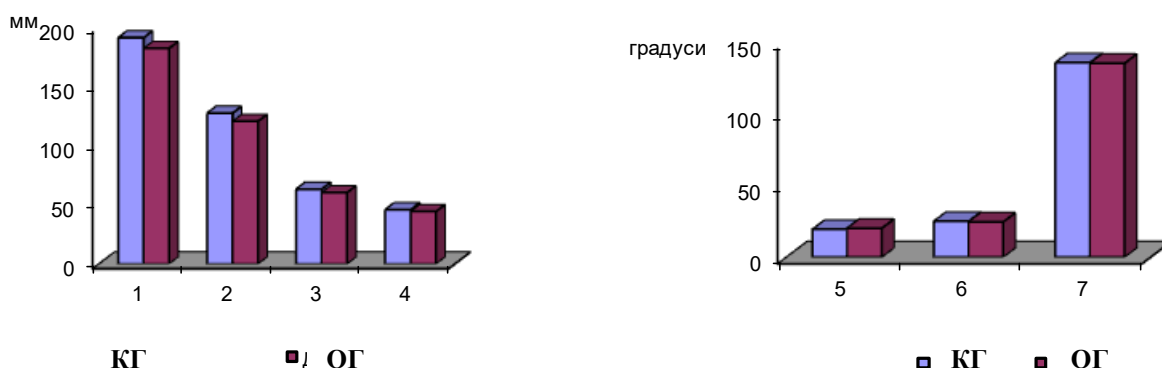


Рис. 2. Плантографічні характеристики стопи дітей 7 років: 1 – довжина стопи; 2 – довжина опорної частини стопи; 3 – висота гомілковостопного суглоба; 4 – висота верхнього краю човноподібної кістки; 5 – плесневий кут α ; 6 – п'ятковий кут β ; 7 – кут γ .

Аналіз показників ЕМГ-дослідження у дітей ОГ з функціональними порушеннями стопи показав, що вони мають найбільш виражений дисбаланс м'язового тону. Це виражається підвищеним тонусом латерального МФКЛ гомілки та зниженням тону м'язів стопи і заднього МФКЛ гомілки (рис. 3 в, д). Характерним патерном порушення тону м'язів у дітей ОГ з плоскостопістю є не тільки зниження загальної активності всіх м'язів стопи і гомілки, але й явно виражений дисбаланс активності між переднім і заднім МФКЛ (рис. 3 е, з).

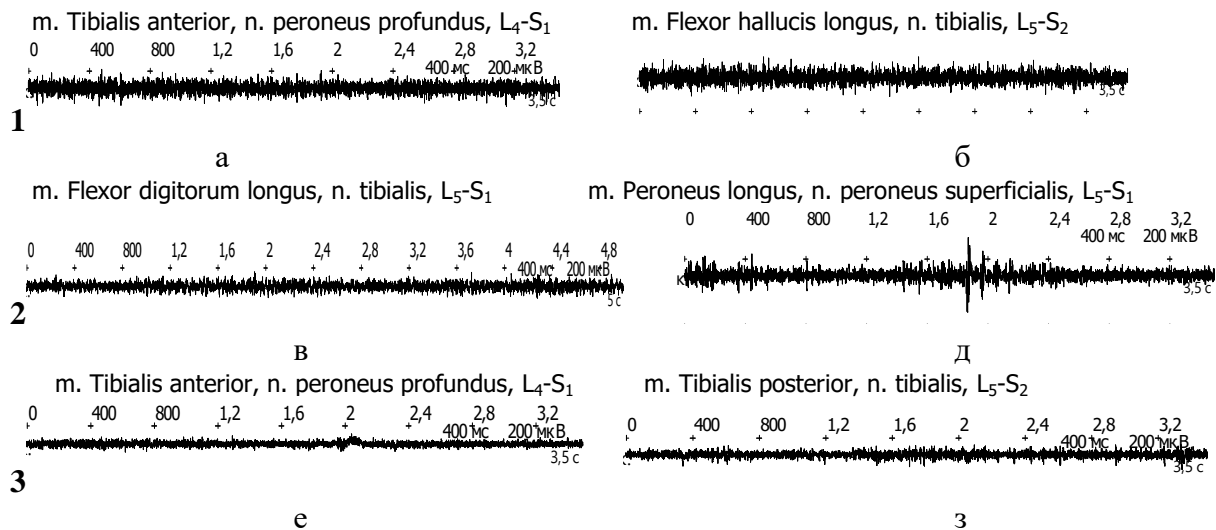


Рис. 3. Інтерференційна електроміограма м'язів гомілки, які входять до складу переднього (а) і заднього (б) міо-фасціального кінематичного ланцюга, що приймають участь у підтримці склепінчастого апарату стопи дітей 12 років без плоскостопості (1), з функціональним порушенням стопи (2) і з плоскостопістю II ступеня важкості (3).

Дискусія. Отримані нами дані про частоту і характер порушення САС підтверджують дані L. V. Sereda [21] за даними якого, однією з розповсюджених патологій у дитячому віці є статична плоскостопість (біля 80% випадків). Це приводить до порушення локомоції ходи, виникнення больових синдромів, обмеження соціального статусу та погіршення якості життя. Це підтверджують результати нашого дослідження, які співзвучні з результатами інших авторів [11, 14].

Сучасна медицина, яка накопичила великий фактологічний матеріал про функціональну анатомію та біомеханіку ОРА людини [1, 7], потребує його осмислення, узагальнення, для створення цілісного підходу до людського організму, щоб бути надійною основою для роботи ерго- та фізіотерапевтів [9]. Клінічна практика показала, що вплив на окремих орган при порушенні його функцій, далеко не завжди відновлює ці функції [5, 20]. Науковці вбачають причину таких випадків в ігноруванні існуючих взаємозв'язків між органами [6]. Наприклад, з точки зору біомеханіки всі складові компоненти ОРА (м'язи, сухожилки, зв'язки і фасції) функціонують не як окремі структури, а як МФКЛ [20, 21]. Мозок контролює діяльність МФКЛ в цілому, а не кожного м'яза окремо. Реакцією м'язів на будь-які зовнішні або внутрішні подразники є його збудження, яке викликає зміни тону усього МФКЛ. По цих ланцюгах імпульс передається на інші м'язи, тобто виникає порушення тонуно-силового балансу в ОРА при виконанні рухів або утриманні певної пози тіла [1].

При формуванні атипичного локомоторного патерну всі компоненти МФКЛ перенапружуються в результаті виникає больовий синдром. При цьому біль може виникнути не обов'язково у перенапруженому м'язі, а в будь-якому місці МФКЛ.

На думку Ф. Рихтер і співав. [14], саме міофасціальний больовий синдром є причиною сколіозів і плоскостопості, оскільки біль примушує зменшувати рухомість окремої ланки МФКЛ, а зниження функціональної активності приводить до зниження силових характеристик м'язів [12], ослаблення яких веде до порушення структури відповідної ланки ОРА. Власне порушення структури приводить до дисбалансу в окремій частині МФКЛ, що викликає біль і патологічне коло замикається за принципом причинно-наслідкового феномену будь-якої патології, в тому числі і САС [8, 15].

Виявлений нами дисбаланс ЕМГ-показників у м'язах гомілки, доказує правоту вищесказаного. Так у юних спортсменів з функціональними порушеннями САС виявляються ознаки зниження тону м'язів, які входять до складу латерального і заднього МФКЛ. Тоді як при плоскостопості ЕМГ-показники свідчать не тільки про зниження частотно-амплітудних характеристик м'язів стопи, але й проявляють себе у вигляді дисбалансу між переднім і заднім МФКЛ. Він проявляється ознаками, які свідчать про розвиток передньої супінаторної констрикції (в основному за рахунок переважання тону переднього МФКЛ) чи вальгусного положення стопи (в основному за рахунок переважання тону заднього МФКЛ).

На роль дисбалансу в тонусі окремих м'язів гомілки у створенні структурної основи плоскостопості вказували інші автори [2, 16, 21].

Проведені нами ЕМГ-дослідження вказують, що найбільші частотно-амплітудні характеристики мають довгий згинач великого пальця, а також передній і задній великогомілкові м'язи. Ці дані добре узгоджуються з даними М.Ф. Іваницького [4] та Я.І. Федонюка з співавт. [17], які свідчать, що головною силою, яка підтримує склепіння стопи, є м'язи-супінатори стопи і м'язи-згиначі великого пальця.

В науковій літературі на спіральні структури в неживій природі звернули увагу В.Н. Шолпог (1986); пептидних зв'язків білкових ниток (Шевченко, 1986). Із спіралей складаються міоглобіни, молекули яких володіють стереодинамічною конформацією (Ванштейн, 1986). У багатьох роботах А.Л. Тахтаджян (1954), П.М. Жуковський (1964), Ю.А. Урманцев (1974), І.І. Шафрановський (1985) вказувалося на те, що на стеблах рослин або стовбурах дерев листки і гілки ростуть по спіралях.

М.Ф. Пшеничний та А.М. Пшеничний (1981) показали наявність спіралевидного розташування гладком'язових клітин в трубчастих системах тварин і людини. В.В. Курянов (1983) прийшов до висновку, що спіралевидна організація м'язових елементів в стінках артерій та артеріол є універсальною закономірністю.

З 80-х років минулого сторіччя П.П. Шапаренко розробляв питання про спірале-подібне розташування скелетних м'язів. Вивчення різноманіття рухів людини і тварин привело до висновку, що однієї поздовжньої орієнтації скелетних м'язів недостатньо для виконання всіх видів рухів, особливо ротаційних, властивих людині. Оскільки тіла тварин і людини мають близьку до циліндра форму, можна припустити можливе закручування м'язів навколо цих циліндрів. В організмі людини існує щонайменше 6 основних МФКЛ, основним з яких є спіральна лінія (СЛ), яка огортає тіло подвійною спіраллю і допомагає утримувати баланс у всіх площинах.

СЛ з'єднує склепіння стопи з кутом тазу та допомагає встановити правильну просторову орієнтацію і напрямок кінематичного ланцюга "коліно-стопа" на одній осі при різних рухах (стоянні, ходьбі, бігу, стрибках тощо). При дії будь-яких несприятливих факторів, які виникають у вище розташованих сегментах ОРА м'язи цієї СЛ створюють відповідну противагу, компенсують та попереджають перекручування, повороти та бічні деформації стопи відносно коліна, гомілки і власної поздовжньої осі. При дисбалансі в складових елементах цієї СЛ, а це, перш за все активні елементи – скелетні м'язи гомілки, створюються умови для порушення основних протекторних

можливостей СЛ. Це підтверджує дані інших авторів [10], і за нашими даними, в разі існування такого тривалого тонічно-силового дисбалансу у м'язах гомілки, його треба розглядати як предиктор плоскостопості.

На думку А.П. Корольчук [5] і Yu.M. Korzh [20], використання фізичних вправ для зміцнення м'язів гомілки, які в широкому спектрі виконуються в системі занять таеквон-до, може виявитись дієвим засобом для усунення такого дисбалансу між м'язами переднього і дорзального МФКЛ.

Крім того, виконання традиційних корекційних вправ при плоскостопості є досить непривабливим заняттям для дітей, з огляду на їх монотонність і низький емоційно-ігровий фон. І, навпаки заняття таеквон-до є емоційними і динамічними, які можна виконувати як індивідуально, так і в групах дітей однакових за віком і статтю [3], що робить їх досить актуальними в сфері фізичної терапії. Однак це потребує окремих досліджень.

Висновки.

1. Тонічний баланс складових елементів МКФЛ є стабілізуючою біомеханічною силою з підтримки нормального стану САС дітей 7-14 років.

2. Дисбаланс м'язового тонуусу МКФЛ, особливо м'язів заднього кінематичного ланцюга гомілки, добре виявляється при електронейроміографічному обстеженні і може бути причиною розвитку не тільки функціонального пониження САС, але й плоскостопості.

3. Дані про тонічне напруження м'язів та його дисбаланс можна застосовувати в якості об'єктивного методу контролю за станом САС і в процесі призначення фізичних вправ чи вибору методики корекції стану САС у людей різного віку, а також як методу прогнозування ефективності результатів застосування відповідних заходів з фізичної терапії у людей з плоскостопістю.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні ефективності фізичних вправ таеквон-до для дітей з різними типами порушення склепінчастого апарату стопи.

1. Бюске Л. Мышечные цепи. М.: МИК. 2011. 425 с.
2. Гудхарт Джордж – основатель прикладной кинезиологии. О кинезиологии. Vital Zentrum Kinesiologie. [Електронний ресурс]: <https://vitalzentrum-kinesio.de/de-DE/2017-07-23-13-05-17>.
3. Данишук А. Таеквон-до. Шлях до чорного поясу. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2018. 80 с.
4. Иваницкий МФ. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). М.: ФиС, 1985. 544 с.
5. Корольчук АП. Методика навчання загального масажу та самомасажу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2017; 17: 681–684.
6. Крутов ГМ. Функциональные поезда. Практическое руководство по диагностике и коррекции функциональных мышечных цепей. М.: СПб, 2014. 44 с.
7. Лысов ПК, Никитюк ДБ, Сапин МР. Анатомия (с основами спортивной морфологии). М.: Медицина, 2003. 344 с.
8. Майерс ТВ. Анатомические поезда: [пер. с англ Ю.С. Воробьевой], Санкт-Петербург: ООО “Меридиан”, 2012. 320 с.
9. Мацейко І, Тиндюк Д, Бекас В. Про вивчення теорії міофасціальних ланцюгів при підготовці фізичних терапевтів. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2017; 2: 397–403.
10. Остап'як ЗМ, Герич РП. Застосування електронейрофізіологічного дослідження в комплексній діагностиці міофасціального больового синдрому у спортсменів. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2019; 1: 90–95.
11. Попель СЛ. Антропометричні показники та їх кореляційні взаємозв'язки з плантографічними даними при різних формах стопи у студентів-чоловіків 19–20 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2011; 13: 26–34.

12. Попель СЛ. Стан функціональних систем як інтегральний показник для формування режимів рухової активності людей середнього віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2016;24: 107–112.
13. Раимкулов РИ, Раимкулова КБ, Раимкулова ХБ, Бешов РА, Бахт НА. Общая характеристика боли. Механизм развития боли. Вестник Казанского медицинского университета. 2016; 2: 304–307.
14. Рихтер Ф, Хэпген Э. Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии. М.: Меридиан-С, 2015. 277 с.
15. Рольф И. Рольфинг. URL: <http://telo.by/bodytherapy/rolfing>
16. Стельмашук ПО, Шипіцина ОВ, Башинський ОІ. Основні аспекти спіралевидного розташування скелетних м'язів. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2008; 12(1): 162–167.
17. Федонюк ЯІ, Мицкан БМ, Попель СЛ. Функціональна анатомія. М. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.
18. Функциональные системы организма и взаимосвязь различных систем и органов (2013), URL: <http://reabilitaciya.org/anatomiya-fiziologiya/normalnaya/468-funkczionalnye-sistemy-organizma-i-vzaimosvyaz-razlichnyx-sistem-i-organov.html>.
19. Hays RD, Sherbourne CD, Mazel RM. User's Manual for Medical Outcomes Study (MOS) Core measures of health-related Quality of Life. RAND Corporation, MR-162-RC (available at www.rand.org).
20. Korzh YuM. Experimental author's technique of improving and correctional gymnastics "Bogatyr" for children of the senior preschool age with disorders of the musculoskeletal system. Sumy: SumPPU them. AS Makarenko, 2012. 160 p.
21. Sereda LV. Diagnostics, prophylaxis and correction of flatfoot in children of preschool age by means of physical rehabilitation. Physical education, sports, and human health. 2015; 8: 301–309.

References

1. Biuske L. Muscular chains. In 4 vols. M.: MIC. 2011.
2. Goodhart George – the founder of applied kinesiology. About kinesiology. Vital Zentrum Kinesiologie. [Electronic resource]: <https://vitalzentrum-kinesio.de/de-DE/2017-07-23-13-05-17>.
3. Danishhuk A. Taekwon-do. The path to the black belt. Ivano-Frankivsk: City NV, 2018. 80 p.
4. Ivanitskyi MF. Human Anatomy (with the Basics of Dynamic and Sports Morphology): Book for universities of phys. culture. Ed. by B. A. Nikitiuk, A. A. Gladysheva, F.V. Sudzilovskyi. M.: Ph.ES. 1985, 544 p.
5. Korolchuk AP. Method of teaching of general massage and self-massage in higher educational institution of physical education and sports. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: collection of scientific works. Vinnytsya, 2017. Ed. 17. pp. 681–684.
6. Krutov GM. Functional trains. Practical guidance on the diagnosis and correction of functional muscle chains. M.: St. Petersburg. 2014, 44 p.
7. Lysov P K, Nikityuk DB, Sapin MR. Anatomy (with the basics of sports morphology): Textbook. In 2 volumes. V. 1. M.: Medicine. 2003, 344 p.
8. Macejko I, Tindjuk D, Bekas V. On the study of the theory of myofascial chains in the preparation of physical therapists. Herald of Vinnytsia National Medical University. 2017; 2: 397–403.
9. Myers ThV. Anatomical trains: [trans. from English by Yu. S. Vorobyevoy], St. Petersburg: "Meridian" LLC. 2012, 320 p.
10. Ostap'jak ZM, Gerich RP. Application of electroneurophysiological research in the complex diagnosis of myofascial pain syndrome in athletes. Health, sports, rehabilitation. 2019; 1: 90–95.
11. Popel' SL. Anthropometric indices and their correlation relationships with photographic data for different forms of foot in male students 19–20 years. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture. 2011; 13: 26–34.
12. Popel' SL. The state of functional systems as an integral indicator for the formation of modes of motor activity of middle-aged people. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture. 2016; 24: 107–112.
13. Raimkulov RI, Raimkulova KB, Raimkulova HB, Beshov RA, Baht NA. General characteristic of pain. Mechanism of pain. Bulletin of Kazan Medical University. 2016; 2: 304–307.
14. Richter Ph, Hapgen E. Trigger points and muscle chains in osteopathy. Moscow: Meridian-s, 2015, 277 p.
15. Rolf I. Rolfing [Electronic resource]: <http://telo.by/bodytherapy/rolfing>
16. Stel'mashuk PO, Shhipicina OV, Bashins'kij OI. The main aspects of the spiral arrangement of skeletal muscles. Herald of Vinnytsia National Medical University. 2008; 12 (1): 202–167.
17. Fedoniuk Ya I., Mytskan BM, Popel SL. Functional anatomy. Ternopil: Educational book – Bohdan, 2008. 552 pp.

18. Functional systems of the body and the relationship of various systems and organs (2013), [Electronic resource]: <http://reabilitaciya.org/anatom-fiziol/normalnaya/468-funkczionalnye-sistemy-organizma-i-vzaimosvyaz-razlichnyx-sistem-i-organ.html>.
19. Hays RD, Sherbourne CD, Mazel RM. User's Manual for Medical Outcomes Study (MOS) Core measures of health-related Quality of Life. RAND Corporation, MR-162-RC (available at www.rand.org).
20. Korzh YuM. Experimental author's technique of improving and correctional gymnastics "Bogatyр" for children of the senior preschool age with disorders of the musculoskeletal system. Sumy: SumPPU them. AS Makarenko, 2012. 160 p.
21. Sereda LV. Diagnostics, prophylaxis and correction of flatfoot in children of preschool age by means of physical rehabilitation. Physical education, sports, and human health. 2015; 8: 301–309.

Цитування на цю статтю:

Данищук АТ. Електрофізіологічне дослідження міофасціальних ланцюгів при плоскостопості у юних спортсменів таеквон-до. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 68-77

Відомості про автора:

Данищук Андрій Тарасович – аспірант, кафедри фізичної реабілітації, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: AndriyDan11ITF@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7683-349>

Information about the author:

Danyshchuk Andriy Tarasovych – Graduate student, departments of physical rehabilitation Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 612.821.6

doi: 10.15330/fcult.34.77-85

Тетяна Руда, Тетяна Мицкан

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета. Встановити взаємозв'язок між стресостійкістю підлітків і їх психофізичними якостями. Методи. У дослідженні взяли участь 358 підлітків у віці 14–16 років. В процесі дослідження визначали стресостійкість за методикою Н. Рябчикової, тривожність за Дж. Тейлором, реактивну та особистісну тривожність за Ч. Спілбергом, Ю. Ханінім. Тестування фізичної підготовленості здійснювали шляхом використання батареї тестів, а саме: біг на 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 м, човниковий біг 4×9 м, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи. У тестуванні фізичних якостей взяли участь 129 осіб жіночої та 117 чоловічої статі. Для статистичної обробки даних використовували комп'ютерну програму Statystyka, а кореляційний аналіз здійснювали за методикою Пірсона. Результати. Встановлено, що у підлітків переважає середній та високий рівень стресостійкості. При цьому виявлено, що дуже високий і низький рівні тривожності мають 0,28% підлітків, у 43,3% вона перевищує середній показник, а 25,42% встановлено її високі характеристики. Оцінка нервово-психічної стійкості за методикою дала змогу встановити, що у більшості підлітків (56,42%) вона є задовільною. Щодо сили волі, то у підлітків домінує середній показник цієї психічної якості. Відтак, встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю, а також виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості підлітків корелює з їх стресостійкістю. При цьому найбільшу стійкість до стресу проявляють підлітки з високим рівнем розвитку витривалості і координаційних здібностей. Висновок. Основними детермінантами стресостійкості підлітків є низький рівень їх тривожності, нервово-психічної стійкості, а також розвитку витривалості й координаційних здібностей.

Ключові слова: стресостійкість, психічні і фізичні якості, підлітки.

The aim of the study is to establish the relationship between adolescent stress resistance and their psychophysical qualities. Methods. The study involved 358 adolescents aged 14–16 years. In the course of the study, stress resistance was determined according to the method of N. Ryabchikova, anxiety according to J. Taylor, reactive and personal anxiety according to Ch. Spielberg, Y. Hanin. Testing physical fitness was performed by using a battery of tests, namely: running at 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 m, shuttle running 4 ×

9 m, pulling on the crossbar, bending and extending hands in the emphasis lying, leaning the torso forward with sitting position. 129 women and 117 men took part in physical testing. Statystyka computer software was used for statistical data processing and Pearson method was used for correlation analysis. Results. Adolescents were found to be dominated by medium and high levels of stress resistance. At the same time, it was found that 0.28% of adolescents have a very high level of anxiety, 43.3% exceed the average level, and 25.42% have a high level. Assessment of neuro-mental stability by the method made it possible to establish that in most adolescents (56.42%) it is satisfactory. With respect to willpower, adolescents dominate the average of this mental quality. Thus, a close positive correlation was found between stress resistance and anxiety and neuro-psyche resistance, and it was found that adolescents' overall fitness was correlated with their stress resistance. At the same time the greatest resistance to stress is shown by teenagers with high level of endurance development and coordination abilities. Conclusion. The main determinants of adolescent stress resistance are low levels of anxiety, neuro-psyche resistance, and the development of endurance and coordination abilities.

Keywords: stress resistance, mental and physical qualities, adolescents.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Проблема прогнозування поведінки підлітків в екстремальних умовах діяльності, а також оцінка вірогідності збереження їх здоров'я і працездатності після впливу негативних факторів привертає увагу багатьох дослідників. [1, 3, 19, 28].

Вплив стресу на підлітків має кілька аспектів, а саме: прогнозування поведінки в певних умовах, визначення наслідків їх впливу та підготовка до адекватних стратегій поведінки особистості в стресових ситуаціях [7]. Розв'язання цих завдань є актуальним для психологічного забезпечення діяльності у підлітковому віці, адже висока стресостійкість забезпечує успішність виконання різних завдань в екстремальних умовах [12]. Властивість протистояти стресу формується в процесі життєдіяльності і найтіснішим чином пов'язана з відображенням власних психічних і фізичних можливостей, досвідом розв'язання стресогенних ситуацій [10, 27, 31, 32, 35, 36].

Мета дослідження – встановити взаємозв'язок між стресостійкістю підлітків і їх психофізичними якостями.

Методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 358 підлітків у віці 14–16 років закладів середньої освіти Івано-Франківської області. В процесі дослідження визначали стресостійкість за методикою Н. Рябчикової [9], тривожність за Дж. Тейлором [9], реактивну та особистісну тривожність за Ч. Спілбергом, Ю. Ханінім [9]. Тестування фізичної підготовленості здійснювали шляхом використання батареї тестів, а саме: біг на 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 м, човниковий біг 4×9 м, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи. У тестуванні фізичних якостей взяли участь 129 осіб жіночої та 117 чоловічої статі. Для статистичної обробки даних використовували комп'ютерну програму Statistica, а кореляційний аналіз здійснювали з використанням рангового коефіцієнта кореляції Спірмена.

Результати дослідження і дискусія. Стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідуальну можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації [1, 5, 6, 8, 15, 17, 21].

У результаті дослідження встановлено, що у підлітків переважає середній та високий рівні стресостійкості (рис. 1).

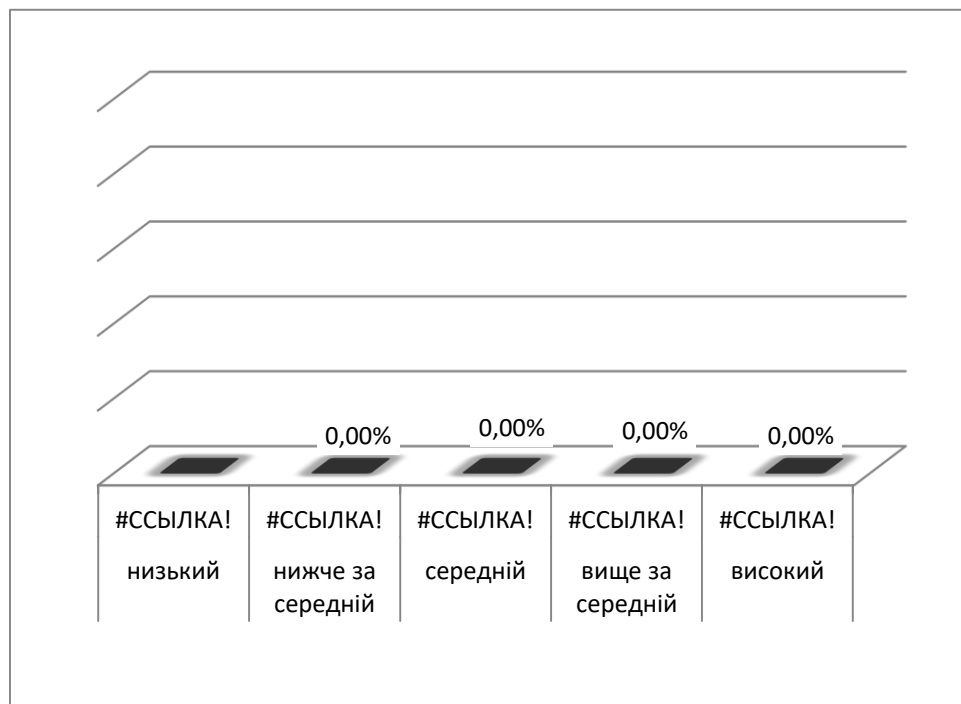


Рис. 1. Розподіл підлітків за рівнем стресостійкості.

Для групи осіб з середнім рівнем стресостійкості характерна понижена емоційна стійкість – не стійкого емоційного настрою. Це свідчить про те, що ці юнаки готові до виникнення стресових ситуацій, але тільки не глобальних і не миттєвих. Підлітки в міру частого повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій звикають до них і починають реагувати на стреси спокійніше. Особистість з високим рівнем стресостійкості характеризується такою якістю як емоційна стійкість, ці характеристики поєднуються з високим ступенем розвитку інтелектуальних якостей, безпосередньо з гнучкістю мислення; здібністю до високої продуктивності зорового сприйняття; високою оперативною пам'яттю і запам'ятовування; умінням зосередитися. Гнучкість мислення пов'язана із зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації [34].

Відомо, що рівень стресостійкості значною мірою залежить від рівня тривожності людини [31]. Психологи розглядають тривожність як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань [2, 3, 29]. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії й безініціативності до демонстративної жорстокості [2]. Психоаналітики розглядають тривожність як явище, що виникає вже в ході самого процесу народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів [30].

Проведене дослідження дозволило встановити, що дуже високий і низький рівні тривожності мають 0,28% підлітків, у 43,3% вона перевищує середній рівень, а 25,42% характеризуються її високим рівнем (рис. 2).

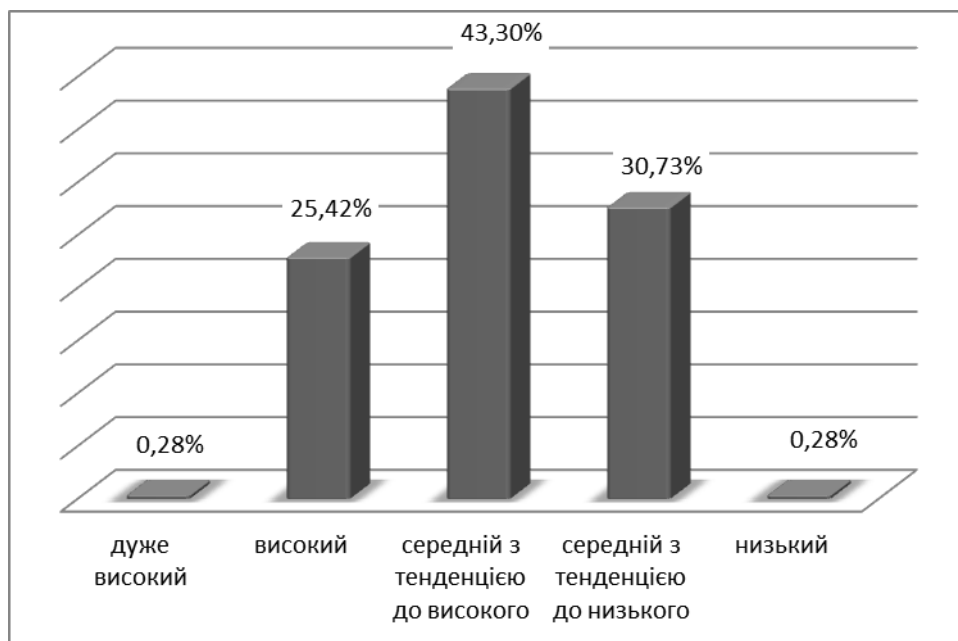


Рис. 2. Розподіл підлітків за рівнем тривожності.

Проблема психологічної адаптації як процесу індивідуального саморозвитку людини виразно заявлена в психологічній літературі [22, 23].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що процеси соціально-психологічної адаптації тісно пов'язані з нервово-психічною стійкістю [1].

Оцінка нервово-психічної стійкості за методикою В.О. Бодрова [3] дала змогу встановити, що у більшості підлітків (56,42%) вона є задовільною (рис. 3). Це можна вважати оптимальним психологічним станом, який спонукає до дії, досягнення поставлених цілей та вказує на стійкість до соціальної дезадаптації. Таким підліткам притаманна певна толерантність до психічних і фізичних навантажень, але можливі порушення саморегуляції поведінки в складних ситуаціях.

Відомо, що у підлітковому віці активно формуються такі якості характеру як сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль, обдуманість, критичність тощо. Але при цьому важливим є самооцінка власних можливостей, яка дозволяє цілеспрямовано удосконалювати особисті якості. Так, самооцінка є складним особистісним утворенням і належить до фундаментальних властивостей особистості. У ній відбивається те, що людина дізнається про себе від інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних якостей [11]. Самооцінка не є щось дане, властиве особистості від народження. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціум значною мірою впливає на формування самооцінки особистості, оскільки формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки особи іншими людьми. Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це вже достатня умова для соціальної дезадаптації [13].

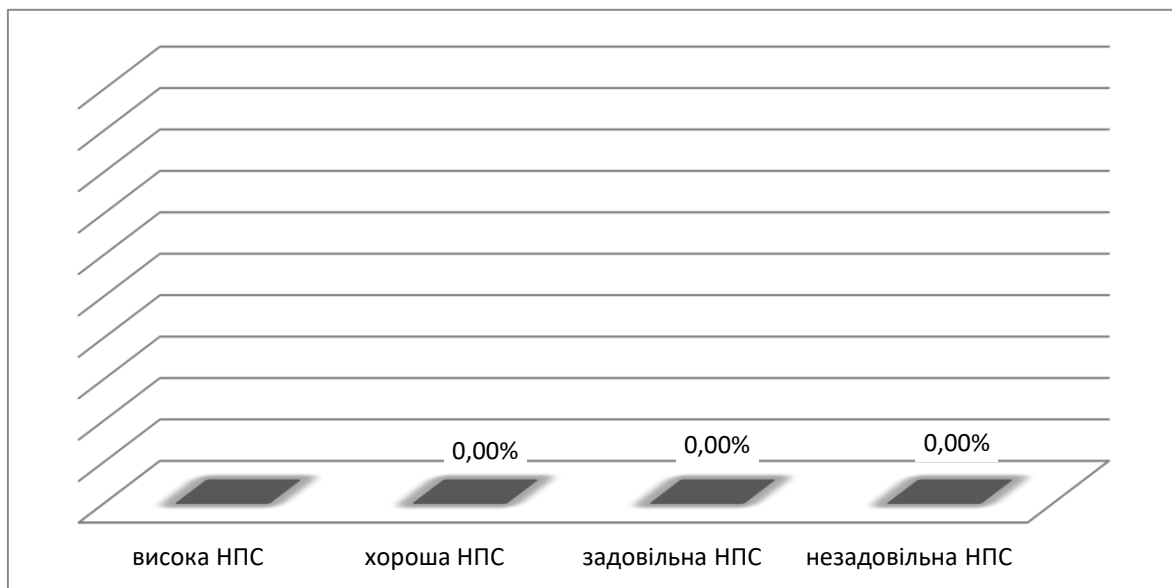


Рис. 3. Розподіл підлітків за рівнем нервово-психічної стійкості.

За результатами наших досліджень у підлітків домінує середній показник сили волі (рис. 4). Це свідчить про правильне співвідношення своїх можливостей і досягнень, прагнення реально дивитися на свої невдачі та успіхи. Іншими словами середня адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе [22].

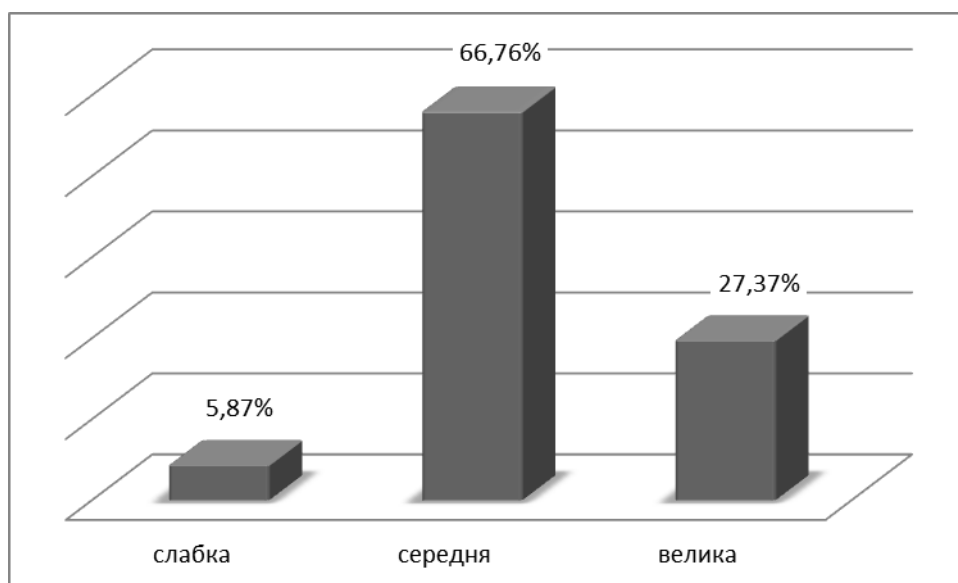


Рис. 4. Розподіл підлітків за станом самооцінки сили волі.

Проте продуктивність зусиль підлітків часто залежить від настрою. Слабка самооцінка сили волі виявлена у 5,87% обстежених, яка є джерелом внутрішніх конфліктів та пов'язана з афектом неадекватності. Нестійка самооцінка також виступає причиною порушення діяльності суб'єкта [6, 7]. На думку Л.О. Рибалко [25] неадекватна, слабка самооцінка, надмірна тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, виступає причиною порушення комунікативних властивостей.

Щодо реактивної та особистісної тривожності, то більша половина підлітків (57,54% і 58,94% відповідно) має високий рівень її прояву, що може бути причиною як повної апатії і безініціативності, так і жорстокості [18]. Водночас надмірна тривожність часто порушує нормальне життя підлітка, нерідко виступає причиною деформації соціальних зв'язків. Середній рівень реактивної й особистісної тривожності виявлений відповідно у 37,71% і 38,27% підлітків, а низький у 4,75% і 2,78%.

У табл. 1 наведені результати кореляційного аналізу щодо взаємозв'язків психологічних якостей і стресостійкості підлітків. Зокрема встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах на чому наголошують й інші дослідники [4, 6, 12].

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок між психологічними властивостями підлітків

Психічні якості	Стресостійкість	Тривожність	Нервово-психічна стійкість	Самооцінка сили волі	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Стресостійкість	1	,456**	,433**	,019	,204**	,207**
Тривожність	,456**	1	-,672**	-,167**	,469**	,449**
Нервово-психічна стійкість	,433**	,672**	1	,250**	,452**	,442**
Самооцінка сили волі	,019	-,167**	-,250**	1	-,187**	-,074*
Реактивна тривожність	,204**	,469**	,452**	-,187**	1	,655**
Особистісна тривожність	,207**	,449**	,442**	-,074*	,655**	1

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навиків і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навиків, необхідних у процесі життєдіяльності людини [16]. Вона є результатом фізичної активності людини, інтегральним показником фізіологічних резервів її організму [24]. Відомо, що віковий період 11–15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних якостей [16]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурно-функціональних властивостей організму. У табл. 2 наведені показники фізичної підготовленості підлітків.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості підлітків, $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$

Назва тестів	Стать	Вік, роки				
		13	14	15	16	17
Біг 60 м, с	♀	9.82 ± 0.16	9.70 ± 0.19	9.83 ± 0.57	–	–
	♂	10.18 ± 0.25	10.01 ± 0.17	10.48 ± 0.25	–	–
Біг 100 м, с	♀	–	–	–	14.52 ± 0.18	14.48 ± 1.45
	♂	–	–	–	16.31 ± 0.33	16.10 ± 0.29
Човниковий біг 4×9 м, с	♀	10.37 ± 0.11	10.38 ± 0.15	9.38 ± 0.29**	10.33 ± 0.27	8.81 ± 0.14***
	♂	10.94 ± 0.28	11.21 ± 0.16	11.62 ± 0.59	11.45 ± 0.21	10.67 ± 0.33
Біг 1500 м (♀), 1000 м (♂), хв.с	♀	6.51 ± 0.10	–	–	–	–
	♂	4.90 ± 0.26	–	–	–	–
Біг 2000 м (♀), 1500 м (♂), хв.с	♀	–	8.46 ± 0.22	7.07 ± 0.53•	8.10 ± 0.20	–
	♂	–	8.18 ± 0.15	8.14 ± 0.16	8.22 ± 0.26	9.02 ± 1.48
Біг 3000 м (♀), хв.с	♀	–	–	–	–	12.78 ± 0.23
Підтягування на перекладині, разів	♀	10.41 ± 0.64	9.87 ± 0.62	11.41 ± 0.54	8.33 ± 0.88	12.71 ± 0.84*
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	♂	15.03 ± 2.03	15.50 ± 0.65	16.22 ± 1.38	17.50 ± 0.65	15.67 ± 1.45
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	♀	8.15 ± 0.57	10.06 ± 0.58*	11.73 ± 0.53**	11.33 ± 4.10**	10.14 ± 0.34*
	♂	13.81 ± 1.32	13.15 ± 0.69	17.17 ± 1.35*	14.00 ± 1.35	17.67 ± 2.19

Примітки: * – вірогідність розбіжностей у значеннях показників рухових якостей порівняно з результатами у 13 років (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); вірогідність розбіжностей у значеннях показників рухових якостей порівняно з результатами у 14 років (• – $p < 0,05$). Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Результати досліджень показали, що за такими якостями фізичної підготовленості як спритність та гнучкість спостерігалися достовірні відмінності у 15- і 17-річних школярів чоловічої статі порівняно з 13-річними. Так, середнє значення в тесті “Човниковий біг 4×9 м” було вищим у 15 років на 9,59% та у 17 років на 15,04%. У тесті на гнучкість приріст результату становив у 14 років 23,43%, у 15 років – 43,93%, у 16 років – 39,02% та у 17 років – 24,42%. Необхідно вказати на достовірний приріст витривалості у 15-річних підлітків, який становив 16,43% та силових якостей у 17-річних на 22,09%. У школярів жіночої статі достовірний приріст виявлений тільки за такою фізичною якістю як гнучкість у 15 років – 24,93%. Отже можна констатувати, що загальний рівень фізичної підготовленості більшою мірою залежить від таких фізичних якостей як витривалість, силові та координаційні здібності. У табл. 3 подані результати кореляційного аналізу щодо взаємозв'язку між фізичними якостями і психологічними складовими стресостійкості підлітків.

У результаті кореляційного аналізу нами виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості підлітків корелює з їх стресостійкістю. При цьому найбільшу стійкість до стресу проявляють підлітки з високим рівнем витривалості і силових якостей (див. табл. 3).

Таблиця 3

Кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та фізичними якостями

Психологічні якості	Стресостійкість	Тривожність	Нервово-психічна стійкість	Самооцінка сили волі	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Фізична підготовка
Біг 1500 м / 2000 м / 3000 м (♂); 1000 м / 1500 м (♀)	,354*	-,007	-,107	-,894**	,026	,043	,657**
Підтягування на перекладині (♂); згинання розгинання рук в упорі лежачи (♀)	,411*	-,110	,430*	,036	-,100	-,127	,643**
Біг 60 м / 100 м	-,056	,315*	-,068	-,032	-,032	,046	,658**
Човниковий біг 4×9 м	-,079	,308*	-,061	-,148	-,014	-,057	,693**
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	-,055	-,079	,158	,030	-,072	-,133*	,605**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$. Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Таким чином використання кореляційного аналізу дозволило виявити більш вузький набір змінних, котрі більшою чи меншою мірою впливають на ступінь прояву стресостійкості підлітків. Зокрема, чим вищий рівень тривожності, нервово-психічної стійкості та розвитку таких фізичних якостей як витривалість і сила, тим вищий рівень стресостійкості підлітків.

Висновки.

1. Встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах.

2. Виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості підлітків корелює з їх стресостійкістю. При цьому найбільшу стійкість до стресу проявляють підлітки з високим рівнем витривалості і силових здібностей.

1. Абабков ВА. Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Александровский ЮА. Социально-стрессовые расстройства. Обзорение психиатрии и мед. психологии им. ВМ. Бехтерева. С.Петербург. 1992; 2: 3–12.
3. Бодров ВА. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
5. Бурачук ЛФ., Морозов СМ. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 1999. 517 с.
6. Вассерман Л И., Абабков В А., Трифонова Е А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010.192 с.
7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. К.; 2004: 60–65.
8. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002. 168 с.
9. Водопьянова НЕ. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
10. Гринберг Д. Управление стрессом. М., С.-Петербург, Н.-Новгород, Воронеж: ПИТЕР, 2002. 480 с.

11. Дикая ЛГ. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход). М.: Ин-т психологии РАН, 2003. 318 с.
12. Исаев Д Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
13. Китаев-Смык ЛА. Психология стресса. М.: Наука 1983. 367 с.
14. Кон ИС. Психология ранней юности: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
15. Крайнюк ВМ. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр.2007. 432 с.
16. Круцевич Т Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання [автореферат]. 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ: 2000. 44 с.
17. Куликов Л В. Стресс и стрессоустойчивость личности. Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. СПб., 1995; 1(1): 123-132.
18. Либин АВ., Либина АВ. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями. Стиль человека: психологический анализ. СПб.: Питер,1998:190-204.
19. Маклаков АГ. Общая психология. СПб.: Питер, 2005.583с.
20. Марищук ВЛ., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом "Сентябрь", 2001. 247 с.
21. Мозговой ВИ. Основные направления изучения стрессоустойчивости – стрессоуязвимости личности. Вісник Харківського університету.1999; 439; 1(2): 261–265.
22. Моросанова В И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологич. журн. 2002; 23 (6): 16–25.
23. Носенко Л., Аршава ІФ. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. Зб. наук. праць ін.-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2006; 8 (5): 229–243.
24. Никифоров ГС. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2003. 607 с.
25. Рыбалко ЕФ. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1990. 256 с.
26. Суворова ТІ. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання [автореферат]. Львів: ЛДІФК, 2003. 20 с.
27. Судаков КВ. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М., Горизонт, 1998. 267 с.
28. Тарабрина Н В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 156 с.
29. Тышкова М Л. Исследование устойчивости личности детей. Вопросы подростков в трудных ситуациях психологии, 1987;1: 27–33.
30. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994. 447 с.
31. Щербатих ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
32. Freedy J R., Hobfoll S E. Traumatic stress: An overview of the field Traumatic stress. From theory to practice. New York: Plenum, 1995:3–28.
33. Lazarus R S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist. 2000; 55: 665–673.
34. Lazarus, RS. DeLongis A. Psychological stress and the ping in aging American Psychologist. 1983; 38: 245–254.
35. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family. Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.
36. Selye H. Goldberger L., Breznitz S. History of the stress concept. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. NewYork, 1993: 7–17.
37. Tuomi K., Seitsamo J., Huuhtanen P. Stress management, aging, and diseases. Experimental Aging Research. 1999; 25(4): 353–358.

References

1. Ababkov VA. Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb.: Rech, 2004. 166 s.
2. Aleksandrovskiy YA. Sotsialno-stressovyye rasstroystva. Obzrenie psikiatrii i med. psihologii im. V.M. Behtereva S.Peterburg. 1992; (2): 3-12.
3. Bodrov VA. Psihologicheskii stress: razvitie i preodolenie. M.: PER SE, 2006. 528 s.
4. Brayt D., Dzgons F. Stress. Teorii, issledovaniya, mifyi. SPb.: Praym-EVROZNAK, 2003. 352 s.
5. Burlachuk LF., Morozov S.M. Slovar-spravochnik po psihodiagnostike. SPb.: Piter, 1999. 517 s.
6. Vasserman L I., Ababkov V A., Trifonova E A. Sovladanie so stressom: teoriya i psihodiagnostika. SPb.: Rech,2010. 192 s.
7. Verenich N. Osoblivosti trivozhnosti suchasni pidiitkiv. Pidiitok: yak yomu dopomogti. K. 2004: 60–65.
8. Vilyams K. Trening po upravleniyu stressom. M., 2002. 168 s.
9. Vodopyanova NE. Psihodiagnostika stressa. SPb.: Piter, 2009. 336 s.
10. Grinberg D. Upravlenie stressom. M., S.-Peterburg, N.-Novgorod, Voronezh: PITER, 2002. 480 s.

11. Dikaya LG. Psihicheskaya samoregulyatsiya funktsionalnogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatelniiy podhod). M.: In-t psihologii RAN, 2003. 318 s.
12. Isaev D N. Emotsionalnyiy stress. Psihosomaticheskie i somatopsihicheskije rasstroystva u detey. SPb.: Rech, 2005. 400 s.
13. Kitaev-Smyik LA. Psihologiya stressa. M.: Nauka 1983. 367 s.
14. Kon IS. Psihologiya ranney yunosti: Kn. dlya uchitelya. M.: Prosveschenie, 1989: 255 s.
15. Krainyuk VM. Psihologiya stresostlykostl osobistostl: monografya. K.: NIka-Tsentr.2007. 432 s.
16. Krutsevich T Yu. Upravlnnya flzichnim stanom pdlItklv v sisteml flzichnogo vihovannya [avtoreferat]. Kyiv: Nats. un-t flz. vih. I sportu UkraYini; 2000. 44 s.
17. Kulikov L V. Stress i stressoustoychivost lichnosti. Teoreticheskie i prikladnyie voprosyi psihologii: Sb. statey. SPb., 199; 1(1): 123–132.
18. Libin AV., Libina AV. Stili reagirovaniya na stress: psihologicheskaya zaschita ili sovladanie so slozhnyimi situatsiyami. Stil cheloveka: psihologicheskiiy analiz. Spb.: Piter, 1998: 190–204.
19. Maklakov AG. Obschaya psihologiya. Spb.: Piter, 2005. 583 s.
20. Marischuk VL., Evdokimov VI. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyah stressa. SPb.: Izdatelskiy dom “Sentyabr”, 2001. 247 s.
21. Mozgovoy VI. Osnovnyie napravleniya izucheniya stressoustoychivosti – stressouyazvimosti lichnosti. VIsnik HarkIvskogo unIversitetu.1999; 439 (2): 261–265.
22. Morosanova VI. Lichnostnyie aspektyi samoregulyatsii proizvodnoy aktivnosti cheloveka. Psihologich. zhurn. 2002; 23 (6): 16–25.
23. Nosenko EL., Arshava IF. Sistemniy pdhId do vivchenniya stlykostl lyudini u svItlI novItnlh doslIdzhen emotsly I psihlchnih stanlv. Zb. iauk. prats In.-tu psihologiyI Im. G.S. Kostyuka APN UkraYini. 2006; 8 (5): 229–243.
24. Nikiforov GS.. Psihologiya zdorovya. SPB.: Piter, 2003. 607 s.
25. Ryibalko EF. Vozrastnaya i differentsialnaya psihologiya: uchebnoe posobie. L.: Izd-vo Leningrad. un-ta, 1990. 256 s.
26. Suvorova TI. Sistema kontrolyu flzichnogo stanu dlVchat 11–17 roklv u protsesl flzichnogo vihovannya [avtoreferat]. Lvlv: LDIFK. 2003. 20 s.
27. Sudakov KV. Individualnaya ustoychivost k emotsionalnomu stressu. M., Gorizont, 1998. 267 s.
28. Tarabrina NV. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. SPb.: Piter, 2001. 156 s.
29. Tyishkova M L. Issledovanie ustoychivosti lichnosti detey. Voprosyi podrostkov v trudnyih situatsiyah psihologii, 1987;1: 27-33.
30. Fromm E. Anatomiya chelovecheskoy destruktivnosti. M.: Respublika, 1994. 447 s.
31. Scherbatih YV. Psihologiya stressa i metodyi korrektsii. SPb.: Piter, 2006. 256 s.
32. Freedy JR., Hobfoll SE. Traumatic stress: An overview of the field Traumatic stress. From theory to practice. New York: Plenum, 1995: 3–28.
33. Lazarus RS. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist. 2000; 55: 665–673.
34. Lazarus, RS. DeLongis A. Psychological stress and the ping in aging American Psychologist. 1983; 38: 245–254.
35. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family. Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.
36. Selye H. Goldberger L., Breznitz S. History of the stress concept. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. NewYork, 1993: 7–17.
37. Tuomi K., Seitsamo J., Huuhtanen P. Stress management, aging, and diseas. Experimental Aging Research. 1999; 25(4): 353–358.

Цитування на цю статтю:

Руда ТМ, Мицкан ТС. Розвиток стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 77-87

Відомості про автора:

Руда Тетяна Михайлівна – аспірант, кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: Tania_Ruda@i.ua

<https://orcid.org/0000-0003-4247-7926>

Information about the author:

Ruda Tetyana – postgraduate, Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: tania_mytskan@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Mytskan Tetiana – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796:616.314

doi: 10.15330/fcult.34.87-93

Іван Миронюк, Олександра Гузак

ОСОБЛИВОСТІ НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Мета. Встановити особливості нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Методи.* Під час дослідження використані наступні методи: контент-аналіз теоретичних і методичних робіт, програмно-нормативної і звітної документації по захворюваності юних спортсменів, аналіз диспансерних звітів лікарів-кураторів видів спорту м. Ужгорода за період – 2015 – 2016 рр. *Результати.* Наукове обґрунтування і розробка організаційних основ процесу фізичної реабілітації в практиці підготовки юних спортсменів з діагностованими нефіксованими відхиленнями системи опорно-рухового апарату неможлива без аналізу об’єктивних умов, які сприяють виникненню і розвитку зазначених станів. У зв’язку з цим особливу цінність мають дані диспансерного спостереження за юними спортсменами, розглянуті в аспектах специфічних факторів тренувального процесу. *Результати вивчення фундаментальних знань, об’єднаних проблематикою дослідження, дозволили зробити висновок про неспроможність методологічних та організаційних умов використання фізичних засобів та методів у практиці першого–третього етапів підготовки спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату. У найбільшій кількості нефіксовані і фіксовані порушення опорно-рухового апарату зустрічається у спортсменів вікової групи 12–14 років. Висновок.* Визначено, що питома вага випадків діагностики функціональних відхилень опорно-рухового апарату в сагітальній площі в півтора рази перевищує показник, зареєстрований у фронтальній площі. Що, на наш погляд пов’язано, в першу чергу з гендерними особливостями вікових періодів зростання (великі темпи зростання у дівчаток), а так само впливу обраної спортивної спеціалізації.

Ключові слова: фізична реабілітація, процес багаторічної підготовки, юні спортсмени, порушення опорно-рухового апарату.

Aim. To establish the features of non-fixed disorders of the musculoskeletal system of young athletes. *Methods.* The following methods were used during the research: content analysis of the theoretical and methodological works, program-normative and reporting documentation on the incidence of young athletes, the analysis of dispensary reports of doctors-curators of sports in the city of Uzhgorod for the period from 2015 to 2016. *The scientific substantiation and development of organizational foundations of the process of physical rehabilitation in the practice of training young athletes with diagnosed non-fixed abnormalities of the musculoskeletal system is impossible without the analysis of the objective conditions that contribute to the emergence and development of these states. In this regard, the dispensary observation data concerning young athletes, considered in aspects of specific factors of the training process, are of particular value. The results of the study of the fundamental knowledge made it possible to conclude that the methodological and organizational conditions of the use of physical means and methods in the practice of the first and the third stages of training athletes with non-fixed disorders of the musculoskeletal system are impossible. The largest number of non-fixed and fixed disorders of the musculoskeletal system occurs among athletes aged 12–14. Conclusion.* It is determined that the amount of cases of diagnosing functional abnormalities of the musculoskeletal system in the sagittal area is one and a half times higher than the indicator registered in the frontal area. In our opinion, it is connected, first of all, with gender peculiarities of the age periods of growing (high growing rates of girls), as well as the influence of the chosen sports specialization.

Keywords: physical rehabilitation, process of long-term training, young athletes, disorders of the musculoskeletal system.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Пріоритет профілактично-реабілітаційної складової процесу багаторічної підготовки спортсменів,

обумовлений небезпечною ситуацією, що склалася зі здоров'ям юних атлетів протягом його першого–третього етапів [10, 12, 14]. На думку фахівців, вона характеризується збільшенням числа негативних тенденцій у стані соматичного здоров'я атлетів на кожному з етапів становлення [4, 7, 10].

Системний аналіз спеціальної науково-методичної літератури [3, 8], вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду [1, 11, 13], об'єднаних проблемою охорони здоров'я спортсменів у процесі етапів першої стадії багаторічної підготовки, на думку С.С. Люгайло [12] свідчить про єдність думки фахівців стосовно: збільшення кількості негативних тенденцій у стані соматичного здоров'я юних спортсменів, обумовлених дисонансом між функціональними резервами організму, який росте, та факторами тренувальної діяльності; приросту показників поширеності патологічних порушень у діяльності провідних соматичних систем організму, переважно гострих форм; збільшення ступеня тяжкості діагностованих дисфункцій та виражених клінічних симптомів їх прояви в умовах збільшення основних параметрів тренувального процесу, специфічних для обраного виду спорту; лімітуючого впливу прихованих та хронічних патологій на ефективність процесу професійного становлення молодих атлетів [5, 13, 15].

Вище перелічене визначило пріоритет профілактично-реабілітаційної складової етапів багаторічної підготовки, з закономірним відходом від медикаментозних засобів і зміщенням акцентів до сфери формування здоров'я спортсменів у процесі корекції перед- і патологічних порушень різних нозологічних груп шляхом використання фізичних засобів і методів, що має експериментальну доказову базу [16, 17, 18, 19].

У той же час, на даний момент практична реалізація наукового досвіду з диференційованого використання комплексних засобів і методів фізичної реабілітації в процесі підготовки юних спортсменів з нефіксованим порушеннями опорно-рухового апарату вимагає вирішення.

Зв'язок з науковими темами та напрямками. Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Роботу виконано згідно до плану науково-дослідної роботи Ужгородського національного університету і є фрагментом дослідження на тему: **“Відновлення психофізичного потенціалу організму осіб різного віку і статі, які мають відхилення у стані здоров'я, з застосуванням новітніх реабілітаційних технологій”**, номер державної реєстрації 0116U003326.

Мета дослідження – встановити особливості нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів.

Методи й організація дослідження. Аналіз та систематизацію даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет здійснювали з метою вивчення актуальності питання проблем поширеності порушень опорно-рухового апарату у юних спортсменів. Контент-аналіз теоретичних і методичних робіт, даних нормативно-звітної документації щодо захворюваності юних спортсменів. Для реалізації мети дослідження, нами були проаналізовані дані програмно-нормативної і звітної документації по захворюваності юних спортсменів, зроблений аналіз диспансерних звітів лікарів-кураторів видів спорту м. Ужгорода за період – 2015–2016 рр.

Результати дослідження і дискусія. Наукове обґрунтування і розробка організаційних основ процесу фізичної реабілітації в практиці підготовки юних спортсменів з діагностованими нефіксованими відхиленнями системи опорно-рухового апарату неможлива без аналізу об'єктивних умов, які сприяють виникненню і розвитку зазначених станів. У зв'язку з цим особливу цінність мають дані диспансерного спостереження за юними спортсменами, розглянуті в аспектах специфічних факторів тренувального процесу: спортивної спеціалізації і стажу тренувальної діяльності. Спортивна спеціалізація регламентує специфіку (конституціональні і психофізіологічні параметри)

і терміни (біологічний вік) відбору дітей в певні види спорту, що накладає відбиток на частоту виявлення і розподіл нефіксованих порушень опорно-рухового апарату в площинному відношенні (сагітальна, фронтальна площини) на етапах першої стадії багаторічної спортивної підготовки. Крім того, спортивна спеціалізація визначає: сумарний обсяг тренувального та змагального навантаження на кожному наступному етапі спортивного становлення; переважну спрямованість м'язової діяльності; траєкторію біомеханіки рухів; специфіку рухових стереотипів, властивих процесу підготовки спортсмена в певному виді спорту [12].

Таким чином, сукупність перерахованих факторів тренувального процесу, інтенсивність їх впливу на функціонально несформований організм юних спортсменів, можуть бути оцінені в результаті аналізу даних диспансерного спостереження за юними спортсменами різних спеціалізацій.

Проаналізувавши звітну документацію ми встановили, що на частку нефіксованих порушень опорно-рухового апарату в структурі загальної патології 1753 обстежених, припадає 62% випадків порушень (1087 осіб). У віковому аспекті структура порушень опорно-рухового апарату має тенденцію до збільшення від мінімальних показників 9,57% (104 особи) у віковій групі 7–8 років, до 34,87% (379 осіб) – віковій групі 15–17 років.

У найбільшій кількості нефіксовані і фіксовані порушення опорно-рухового апарату зустрічається у спортсменів вікової групи 12-14 років (402 особи), що збігається з думкою компетентних фахівців, які вивчали цю проблему [2, 6, 9, 15]. На частку нефіксованих порушень опорно-рухового апарату в даній нозологічній групі, згідно з даними звітної документації, доводиться 56,97% випадків диспансерного обліку (229 осіб).

У розрізі спортивної спеціалізації картина виглядає наступним чином: ігрові види – 68 (29,69%) спортсменів; єдиноборства – 54 (23,58%); циклічні види – 42 (18,34%) спортсмена; складно-координаційні види – 35 (15,28%) осіб; швидкісно-силові види – 30 (13,10%) спортсменів.

Таким чином, ми визначили, що для предметного вивчення коригуючих причин, нам слід розглянути всі можливі аспекти розвитку нефіксованих порушень опорно-рухового апарату у представників спортивних ігор. Отримані дані допоможуть своєчасно надати “адресну” реабілітаційну допомогу контингенту спортсменів, що почали поглиблено освоювати обрану спеціалізацію. Тобто, обґрунтовану реабілітаційну стратегію, яка здатна зменшити негативний вплив факторів спортивної підготовки. Фахівці [7, 10] стверджують, це можна зробити двома способами: знизити інтенсивність спеціальних тренувальних впливів (що мало ймовірно в умовах ефективної підготовки); поліпшити функціональні резерви організму, знівелювавши паралельно згубну дію факторів спортивної підготовки спеціально підібраними комплексами фізичних вправ.

Згідно концепту здоров'язбереження спортсменів, які обрали певну спеціалізацію, в процесі їх професійного становлення, особливий дослідницький інтерес має не просто вивчення стану їх здоров'я, а всебічний скринінг причин розвитку патологій функціонального стану. Даний вид поширеного “відсіювання” довів свою ефективність, оскільки дозволив визначити коригуючі фактори ризику розвитку патології у спортсменів в рамках, не коригуючих факторів (детермінант), в даному випадку: спортивної спеціалізації. Виділення чинників розвитку негараздів функціонального стану обстежених дозволить визначити основні точки докладання реабілітаційних зусиль. Тобто максимально індивідуалізує тактику процесу фізичної реабілітації юних спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату. Фахівці [7, 10, 12] рекомендують при обґрунтуванні моделі процесу фізичної реабілітації планувати корекцію “керіваних” факторів ризику. Орієнтуючи реабілітаційні заходи на досягнення оптимальних

для змагальної діяльності і “безпечних” для здоров’я спортсменів величин всіх його складових. Що зобов’язує отримати висновок про поточний рівень функціонального стану обстежених і вивчити величини зареєстрованих в ньому дисфункціональних відхилень [7, 10, 12].

Подібні дані реально отримати під час поглибленого медичного обстеження (ПМО). Перший ступінь пов’язаний з клінічним медичним оглядом і допуском спортсменів до тренувального та змагального процесів. Допуск здійснюється відповідно до наступних критеріїв: “здоровий”, “практично здоровий”, “вимагає обмеження (повного або часткового) тренувальної діяльності”. Відповідно до зазначених градаціями відбувається розподіл обстежених за групами для включення в процеси фізичної реабілітації.

Для цього, нами було проведено констатуючий експеримент, в якому взяли участь 68 спортсменів-вихованців СДЮШОР, у віці 12-14 років. Вони спеціалізувалися в спортивних іграх: хлопчики (футбол, гандбол) – 30 осіб; дівчатка (волейбол, баскетбол) – 38 осіб (генеральна група). Важливо відзначити, що на момент початку експерименту спортсмени генеральної групи були допущені до тренувальної діяльності в повному обсязі, тобто були віднесені до першої або другої груп здоров’я.

Обстежені вважалися “здоровими” в загальноприйнятому розумінні цього слова і не потребували реабілітаційних заходів. На момент проходження ПМО вони активно брали участь в тренувальному процесі, без зменшення обсягу і інтенсивності тренувального навантаження через хворобу або наявності скарг. Однак згідно з даними лікарських висновків в діагнозі були зареєстровані нефіксовані порушення опорно-рухового апарату, згідно з якими вони були розподілені на групи в такий спосіб (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл юних спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату

Лікарський діагноз	Кількість спортсменів із відхиленнями функції опорно-рухового апарату відповідно до гендерної групи, осіб (%)		Всього з відхиленнями функції опорно-рухового апарату у даній площі, осіб (% від загальної кількості)
	Дівчата (n = 38)	Хлопці (n = 30)	
Стать, кількість обстежених			
Функціональні порушення опорно-рухового апарату			
Порушення постави (сагітальна площина)	30 (78,95%)	12 (40,00%)	42 (61,76%)
Сколиотична постава	8 (21,05%)	18 (60,00%)	26 (38,24%)

Представлені в табл. 1 дані очевидно вказують на те, що питома вага випадків діагностики функціональних відхилень опорно-рухового апарату в сагітальній площині в півтора рази перевищує показник, зареєстрований у фронтальній площі. Що, на наш погляд пов’язано, в першу чергу з гендерними особливостями вікових періодів зростання (великі темпи зростання у дівчаток), а так само впливу обраної спеціалізації (волейбол, баскетбол).

Висновок.

1. Результати вивчення фундаментальних знань, об’єднаних проблематикою дослідження, дозволили зробити висновок про неспроможність методологічних та організаційних умов використання фізичних засобів та методів у практиці першого–третього етапів підготовки спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апа-

рату. У найбільшій кількості нефіксовані і фіксовані порушення опорно-рухового апарату зустрічається у спортсменів вікової групи 12–14 років.

2. Визначено, що питома вага випадків діагностики функціональних відхилень опорно-рухового апарату в сагітальній площі в півтора рази перевищує показник, зареєстрований у фронтальній площі. Що, на наш погляд пов'язано, в першу чергу з гендерними особливостями вікових періодів зростання (великі темпи зростання у дівчаток), а так само впливу обраної спортивної спеціалізації.

Перспективи подальших досліджень: пов'язані із розробкою програми фізичної реабілітації, спрямованої на покращення показників опорно-рухового апарату у юних спортсменів, для зниження вертеброгенної патології.

1. Бурмакова ГМ. Пояснично-крестцовые боли у спортсменов и артистов балета. (Клиника, диагностика, лечение): автореф. дис. на соискание учен. степени д. мед. наук: спец. 14.00.51. М., 2004. 48 с. URL: <https://www.disscat.com>.
2. Кашуба ВА, Паненко НН. К вопросу профилактики нарушения опорно-рессорной функции стопы у юных спортсменов Материалы Международного научного конгресса “Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ”. Кишинев, 2008: 479–481.
3. Кашуба ВА, Яковенко ПА, Хабинец ТА. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов Спортсменна медицина. К., 2008; 2: 140–147.
4. Кашуба В, Сергиенко К, Кондаурова П. Особенности биометрического профиля осанки юных спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике PROBLEME ACTUALE ALE METODOLOGIEI PREGATIRI I SPORTIVILOR DE PERFORMANTA. Materialele conferintei stintifice internationale. Chisinau: USEFS, (Молдова). 2010: 163–167.
5. Кашуба ВА, Ярмолинский ЛМ, Хабинец ТА. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012; 2: 34–37.
6. Кашуба ВА, Ярмолинский ЛМ. Спортивная подготовка юных спортсменов и её здоровьесберегающая направленность Теория и методика спортивной тренировки. Алматы, 2013; 1: 30–35.
7. Кашуба ВА, Люгайло СС, Щербина ДВ. Особенности соматической заболеваемости спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки: анализ негативных тенденций Теория и методика физической культуры. 2014; 4: 11–25.
8. Кашуба ВА, Люгайло СС. Показатели соматического здоровья юных спортсменов как основа дифференцированного подхода к реализации программ физической реабилитации. Теория и методика физической культуры. 2015; 1: 59–79.
9. Кашуба В, Ярмолинский Л, Альошина А, Бичук О, Бичук І. Морфобіомеханічні особливості юних спортсменів на початковому етапі підготовки 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, 2018; 30: 175–184.
10. Кашуба ВО, Люгайло СС., Футорний СМ. Интеграция программ физической реабилитации в процесс первого–третьего этапов подготовки спортсменов при дисфункциях систем их организма Спортсменна медицина і фізична реабілітація. 2019;1:99-112. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2019;1:99-112>
11. Князева ИА. Применение методов биологической обратной связи для коррекции нарушения осанки и активной профилактики мышечного напряжения у спортсменов: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.51. М., 2005. 23 с. URL: <https://www.disscat.com>.
12. Люгайло СС. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації при дисфункціях соматичних систем у юних спортсменів в процесі багаторічної підготовки: дис. на здобуття д. фіз. вих. спец. 24.00.03 К., 2017. 460 с.
13. Мелентьева ЛМ. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.51. СГМУ. СПб., 2007. 24 с.
14. Рожкова ТА. Корекція порушень постави спортсменів високої кваліфікації у спортивних танцях засобами фізичної реабілітації: автореф. дис. на здобуття канд. фіз.. вих.: спец. 24.00.03 К., 2016. 24 с.
15. Ярмолинський ЛМ. Корекція порушень постави у футболістів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття канд. фіз.. вих.: спец. 24.00.01. Дніпро, 2018. 22 с.
16. Kashuba V, Nosova N, Bondar O. Characteristics of somatometric indicators of children 5–6 years old with different postural types as a development precondition of the concept on prophylactic and correction of functional disorders of the support-motional apparatus during the process of physical rehabilitation Journal of Education, Health and Sport. 2017; 7 (1): 789–798.

17. Kashuba V, Nosova N, Kolomiets T. Technology of biogeometric profile control of children posture in senior preschool age during physical rehabilitation process *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7 (2): 799–809.
18. Kashuba V, Nosova N, Kozlov Y. Theoretical and methodological foundations of the physical rehabilitation technology of children 5-6 years old, with functional disorders of the support-motional apparatus *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7 (4): 975–987.
19. Kashuba V, Nosova N. Characteristics of biomechanical properties of child's foot 5–6 years old in the physical rehabilitation process *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7 (5): 1086–1095.

References

1. Burmakova HM. Poiasnychno-kresttsovye boly u sportsmenov y artystov baleta. (Klynyka, dyahnostyka, lechenye).: avtoref.. dys. na soyskanye uchen. stepeny d. med. nauk: spets. 14.00.51. M., 2004. 48 s. Rezhym dostupa <https://www.dissercat.com>.
2. Kashuba VA, Panenko NN. K voprosu profylaktyky narusheniya oporno-ressornoj funktsyy stopy u yunyykh sportsmenov *Materialy Mezhdunarodnoho nauchnoho konhressa "Stratehiya razvytyia sporta dlia vsekh y zakonodatelnykh osnov fizycheskoj kultury y sporta v stranakh SNH"*. Kyshynev, 2008: 479–481.
3. Kashuba VA, Yakovenko PA, Khabynets TA. Tekhnolohyy, sberehaiushchye y korryhruyushchye zdorove, v systeme podhotovky yunyykh sportsmenov *Sportyvna medytsyna*. K., 2008; 2: 140–147.
4. Kashuba V, Serhyenko K, Kondaurova P. Osobennosti byoheometrycheskoho profylya osanky yunyykh sportsmenok, spetsyalyzuyushchysia v khudozhestvennoy gymnastyke *PROBLEME ACTUALE ALE METODOLOGIEI PREGATIRI I SPORTIVILOR DE PERFORMANTA*. Materialele conferintei stintifice internationale. Shisinau: USEFS, (Moldova). 2010: 163–167.
5. Kashuba VA, Yarmolynskiy LM, Khabynets TA. Sovremennyye podkhody k formirovaniyu zdorovesberehaiushchei napravlennoy sportyvnoy podhotovky yunyykh sportsmenov *Fizycheskoe vospytanye studentov*. Kharkov, 2012; 2: 34–37.
6. Kashuba VA, Yarmolynskiy LM. Sportyvnaia podhotovka yunyykh sportsmenov y eë zdorovesberehaiushchaia napravlennost *Teoriya y metodyka sportyvnoy trenirovki*. Almaty, 2013; 1: 30–35.
7. Kashuba VA, Liuhailo SS, Shcherbyna DV. Osobennosti somaticheskoi zaboлеваemosti sportsmenov na nachalnykh etapakh mnoholetnei podhotovky: analiz nehatyvnykh tendentsiy *Teoriya y metodyka fizycheskoj kultury*. 2014; 4: 11–25.
8. Kashuba VA, Liuhailo SS. Pokazately somaticheskoho zdorovia yunyykh sportsmenov kak osnova differentsirovannogo podkhoda k realizatsiyi programm fizycheskoj reabilytatsyy. *Teoriya y metodyka fizycheskoj kultury*. 2015; 1: 59–79.
9. Kashuba V, Yarmolynskiy L, Alohyna A, Bychuk O, Bychuk I. Morfobiomekhanichni osoblyvosti yunyykh sportsmeniv na pochatkovomu etapi pidhotovky *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alohyna. Lutsk : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2018; 30: 175–184.
10. Kashuba VO, Liuhailo SS, Futornyi SM. Intehratsiia program fizychnoi reabilitatsii v protses pershohotretoho etapi pidhotovky sportsmeniv pry dysfunktsiyakh system yikh orhanizmu *Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiia*. 2019; 1: 99–112. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed>. 2019. 1. 99–112
11. Kniiazieva YA. Prymenenye metodov byolohycheskoi obratnoi sviaty dlia korrektsiy narusheniya osanky y aktyvnoi profylaktyky myshechnoho napriazheniia u sportsmenov: avtoref. dys... kand. med. nauk: 14.00.51. M., 2005. 23 s. Rezhym dostupa <https://www.dissercat.com>.
12. Liuhailo SS. Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi reabilitatsii pry dysfunktsiyakh somatichnykh system u yunyykh sportsmeniv v protsesi bahatorichnoi pidhotovky: dys. na zdobuttia d. fiz. vykh. spets. 24.00.03. K., 2017. 460 s.
13. Melenteva LM. Fizycheskaia reabilytatsiia yunyykh sportsmenov s narusheniemy oporno-dvyhatelnoho apparata: avtoref. dys... kand. med. nauk: 14.00.51. SHMU. SPb., 2007. 24 s.
14. Rozhkova TA. Korektsiia porushen postavy sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii u sportyvnykh tantsiakh zasobamy fizychnoi reabilitatsii: avtoref. dys. na zdobuttia kand. fiz.. vykh.: spets. 24.00.03 K., 2016. 24 s.
15. Iarmolynskiy LM. Korektsiia porushen postavy u futbolistiv na etapi pochatkovoi pidhotovky: avtoref. dys. na zdobuttia kand. fiz.. vykh.: spets. 24.00.01. Dnipro, 2018. 22 s.
16. Kashuba V, Nosova N, Bondar O. Characteristics of somatometric indicators of children 5–6 years old with different postural types as a development precondition of the concept on prophylactic and correction of functional disorders of the support-motional apparatus during the process of physical rehabilitation *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(1): 789–798.
17. Kashuba V, Nosova N, Kolomiets T. Technology of biogeometric profile control of children posture in senior preschool age during physical rehabilitation process *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7 (2): 799–809.

18. Kashuba V, Nosova N, Kozlov Y. Theoretical and methodological foundations of the physical rehabilitation technology of children 5-6 years old, with functional disorders of the support-motional apparatus Journal of Education, Health and Sport. 2017; 7 (4): 975–987.
19. Kashuba V, Nosova N. Characteristics of biomechanical properties of child's foot 5–6 years old in the physical rehabilitation process Journal of Education, Health and Sport. 2017; 7 (5): 1086–1095.

Цитування на цю статтю:

Миронюк І, Гузак О. Особливості нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів на сучасному етапі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 87-93

Відомості про автора:	Information about the author:
<p><i>Миронюк Іван Святославович</i> – доктор медичних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна) e-mail: f-health@uzhnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0003-4203-4447</p>	<p><i>Myroniuk Ivan Sviatoslavovych</i> – Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Health and Physical Education, Uzhhorod national university (Uzhgorod, Ukraine)</p>
<p><i>Гузак Олександра Юрївна</i> – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна) e-mail: kaf-rehab@uzhnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0003-4203-4456</p>	<p><i>Huzak Oleksandra Yuriivna</i> – Senior Lecturer at the Department of Physical Rehabilitation, Uzhhorod national university (Uzhgorod, Ukraine)</p>

УДК 51.74(477): 796.015.132](075)
doi: 10.15330/fcult.34.93-103

Владислав Римик, Василь Вербовий

СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Мета. Розкрити сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських та визначити перспективні підходи щодо її удосконалення. *Методи.* В роботі використано аналіз наукових джерел і документальних матеріалів. *Результати.* Проаналізовано дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців про види та шляхи покращення підготовки майбутніх поліцейських. Встановлено, що досягнення високого рівня професійної компетентності майбутніми працівниками Національної поліції, курсантам необхідно пройти різнопланову підготовку, а саме: службову, вогневу, фізичну та психологічну. Окрім цього майбутній поліцейський повинен здобути професійні вміння, навички та якості які готують його до майбутньої професії. При цьому пріоритет надається психофізичним якостям. Адже тривала дія стресогенних чинників, наявність реальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи поранення висувають високі вимоги не тільки до рівня професійних знань, але й до фізичного протистояння порушникам правопорядку шляхом використання прийомів самозахисту та затримання злочинців. Курсантам закладів вищої освіти України під час їх навчання викладаються такі дисципліни як “фізична підготовка” та “спеціальна фізична підготовка”. Дані дисципліни реалізуються протягом всього періоду навчання. Навчальна програма по цим дисциплінам включає в себе такі розділи як: теоретична та методична підготовка, загальна фізична підготовка та тактика самозахисту й особиста безпека. *Висновок.* Для формування та удосконалення психофізичних властивостей у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через певні причини, а саме: низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів (так званий “доступний” рівень). Фізична підготовленість у понад 40% абітурієнтів є низькою і з року в рік погіршується; відсутня належна мотивація покращення своїх фізичних можливостей; тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з удосконалення психофізичного стану, оволодіння прийомами боротьби та рукопашного бою; мала кількість навчальних годин, які виділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Отже виникає нагальна потреба розробки нових підходів щодо психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, психофізичні якості, майбутні поліцейські.

The aim. To reveal the essence of professionally applied physical training of future police officers and to identify promising approaches for its improvement. Methods. The analysis of scientific sources and documentary materials is used in the work. Results. The research of foreign and domestic scientists on the types and ways of improving the training of future police officers is analyzed. It is established that the achievement of a high level of professional competence by future employees of the National Police, cadets need to undergo diverse training, namely: service, fire, physical and psychological. In addition, the future police officer must acquire the professional skills, skills and qualities that prepare him for the future profession. The priority is given to psychophysical qualities. After all, the effects of stressful factors, the existence of a real threat to life, the high likelihood of death or injury put high demands not only on the level of professional knowledge, but also on the physical confrontation of law enforcement officers, through the use of self-defense techniques and detention of criminals. Cadets of higher education institutions of Ukraine are taught such disciplines as "physical training" and "special physical training". These disciplines are implemented throughout the study period. The curriculum for these disciplines includes such sections as: theoretical and methodological training, general physical training and self-defense tactics and personal safety. Conclusion. For the formation and improvement of psychophysical properties in cadets, teachers choose the most effective and necessary means, methods and forms of teaching. At the same time, a large amount of educational material remains undeveloped, for certain reasons, namely: low initial level of physical fitness of cadets (the so-called "accessible" level). Physical fitness in over 40% of entrants is low and deteriorating year by year; lack of proper motivation to improve their physical capacity; the thematic plan does not cover all the problems of improving the psychophysical condition, mastering the techniques of combat and melee combat; a small number of teaching hours allocated to general and specific physical training. Therefore, there is an urgent need to develop new approaches to the psychophysical training of future police officers.

Keywords: vocational physical training, psychophysical qualities, future police officer.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Готовність до професійної діяльності майбутніх працівників поліції залежить від рівня їх специфічних компетентностей, які вони отримали за період навчання у закладах вищої освіти міністерства внутрішніх справ (ЗВО МВС).

Специфіка сучасної правоохоронної діяльності вимагає від майбутніх поліцейських не тільки ґрунтовних юридичних знань, а й розвиненої на належному рівні психофізичної підготовки. Саме це є одним із визначальних факторів від яких залежить ефективність виконання професійних функцій [2, 7].

Поліцейський, задіяний для виконання службових та професійних обов'язків, повинен психологічно та фізично бути готовий до несподіваного, нестандартного розвитку ситуацій. Важливим є впевненість в собі, у своїх знаннях, уміннях, навиках та можливостях. Найважче вступати в "схватку зі злочинністю" молодим поліцейським, які нещодавно закінчили навчання у спеціалізованих закладах. Бо на відмінну від діючих поліцейських у них не має практичного досвіду затримання правопорушника та не достатня для цього психофізична підготовка. Якісно та вдало виконувати професійні обов'язки можуть поліцейські, які володіють сукупністю необхідних компетентностей.

В науковій періодиці широко обговорюється питання психологічної та фізичної підготовки (Н. Лигун, 2013; І. Вако, 2016; А. Яворський, 2016; В. Бабенко, 2016; В. Остапович, 2016; О. Євдокімова, 2017; М. Боровик, 2018; Л. Зубченко, 2018; С. Бортнк, 2018).

На думку О.О. Євдокімової [2] аналіз помилок і промахів поліцейських у виконанні службових завдань доводить необхідність вдосконалення методів формування психологічної стійкості майбутніх правоохоронців до фрустраційного і стресогенного впливу в екстремальних ситуаціях у професійній діяльності.

Н.В. Лигун [6] стверджує, що подальше удосконалення системи професійної підготовки працівників МВС, відповідно до нових вимог і сучасних методів навчання, вимагає застосування сучасних технологій тренінгу психологічних якостей та посилення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських в процесі навчання.

Мета дослідження – розкрити сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських та визначити перспективні підходи щодо її удосконалення.

Методи й організація дослідження. Аналіз та узагальнення наукових джерел, і вивчення навчальних програм і методичних матеріалів із загальної і спеціальної фізичної підготовки, критеріїв оцінювання і тестування стану психофізичної підготовки курсантів.

Результати і дискусія. У системі МВС, яка знаходиться на шляху реформування, підготовка майбутніх поліцейських та вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовленості постійно зростає. Це потребує систематичного підвищення кваліфікації персоналу та удосконалення психофізичної готовності [7].

Професійна підготовка – це організований, безперервний та цілеспрямований процес, метою якого є оволодіння специфічними знаннями, спеціальними навиками, які необхідні для успішного виконання службових завдань [14].

Статтею 72 Закону України “Про національну поліцію” визначено, що професійна підготовка поліцейських складається з первинної професійної підготовки у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, післядипломної освіти та службової підготовки [15]. При цьому, професійна підготовка поліцейських включає в себе службову, вогневу, фізичну і психологічну підготовку.

Службова підготовка поліцейських – це система заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, та навичок працівника поліції з урахуванням оперативної обстановки, специфіки та профілю його оперативно-службової діяльності [16].

У відповідності до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50, завданнями службової підготовки поліцейських, є:

1) підвищення рівня знань, умінь, навиків та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки;

2) вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність Національної поліції України;

3) удосконалення керівним складом органів (закладів, установ) поліції навичок управління поліцейськими [16].

З огляду на наведені позиції, система службової підготовки поліцейських має бути спрямована насамперед на вдосконалення підготовки керівного складу, зокрема розширення професійних знань й навичок в роботі з особовим складом. Крім того, відповідну увагу слід звертати й на підготовку поліцейських щодо удосконалення виконання ними безпосередніх службових обов’язків.

Брак індивідуальної роботи керівника під час занять з працівником є однією із проблем службової підготовки поліцейських. Дане положення спостерігається як під час занять, так і поза ним. Викладач (інструктор) насамперед повинен приділяти достатню увагу кожному, кого навчає, з метою виявлення помилок (або оцінки виконаної дії), роз’яснення їх деструктивних наслідків і надання рекомендацій з їх усунення. Обмежений час проведення занять та відносно велика кількість слухачів навчальної групи, визначають доцільність такої практики. Поділ однієї навчальної групи на дві (три) підгрупи є найбільш доречним [6].

Ефективне вирішення завдань із службової підготовки поліцейських можливе лише в умовах реалізації таких умов:

- висока професійна і методична підготовка осіб, які організують і проводять заняття в підрозділах;

- регулярність проведення занять;

- правильний вибір форми проведення навчального заняття;

Забезпечення процесу формування умінь поліцейських що виконують службові обов'язки, розв'язують ситуаційні завдання можуть бути ефективним при використанні інтерактивних методів навчання. Інтерактивне навчання – це специфічна форма організації пізнавальної діяльності, яка має передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен слухач відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність [25]. Інтерактивне навчання передбачає спів навчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де учасники є рівнозначними суб'єктами навчання, розуміють, що вони роблять, реагують з приводу того, що вони знають, вміють і здійснюють [24]. Викладач виступає як організатор процесу навчання під час інтерактивного навчання, він накладає на себе роль консультанта, який ніколи не “замикає” навчальний процес на собі. Взаємозв'язки між слухачами, їхня взаємодія і співпраця є головними у процесі навчання. Тільки взаємними зусиллями слухачі можуть досягнути, хороших результатів у навчанні [5].

Вогнева підготовка – передбачає вивчення матеріальної частини зброї, основ і правил стрільби, дій при озброєнні (прийомів стрільби); прийомів і правил метання ручних гранат; способів розвідки цілей і визначення дальності до них, а також управління вогнем і проведення стрільби. На заняттях по вивченню матеріальної частини майбутні поліцейські знайомляться з призначенням, бойовими властивостями і пристроєм зброї, боєприпасів, приладів, правилами їх обслуговування, збереження і підготовки до стрільби [19].

Ускладнення криміногенної ситуації, нестабільна ситуація на Сході України, посилення боротьби зі злочинністю та інтенсифікація заходів з охорони громадського порядку призвели до посилення опору кримінального елементу правоохоронним органам, що актуалізує питання вогневої підготовки поліцейських [27]. Все частіше мають місце напади з використанням вогнепальної зброї та супротив поліцейським, що загрожують їхньому життю та здоров'ю. За свідченням Департаменту комунікації Національної Поліції України, як надає офіційне видання “Слово і діло”: “З моменту створення Національної поліції України при виконанні службових обов'язків отримали поранення 1197 поліцейських, з них 38 – у зоні проведення бойових дій на Донбасі, 24 працівника загинули, з них 4 – в зоні розмежування з окупованими територіями [3].

Актуальним постає питання про вдосконалення форм і методів вогневої підготовки серед курсантів нової поліції, бо вміння правильно використовувати вогнепальну зброю може вирішити цю проблему. Окрім того, для поліцейського це є гарантією власної безпеки. Майбутній поліцейський повинен не тільки бути фізично готовий і вміти влучно стріляти, але також зобов'язаний знати як правильно зберігати, переносити, використовувати і застосовувати зброю, яка є на озброєнні Національної поліції [1]. Тільки комбіновані знання надають можливість поліцейському швидко реагувати, точно та правильно здійснювати застосування зброї [23]. Міністерством внутрішніх справ та Національною поліцією прийнято низку нормативно-правових актів, які регламентують зміст вогневої підготовки: ст. 43, 46 Закону України “Про Національну поліцію”, “Інструкція із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю”, затверджена наказом МВС України від 01.02.2016 № 70; “Курс стрільб зі стрілецької зброї для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ...”, затверджений наказом МВС України від 07.09.2011 [4].

Згідно зазначеної Інструкції, “...вогнепальна зброя закріплюється за поліцейським, який склав Присягу на вірність українському народові, завершив навчання у закладі (установі) та пройшов первинну професійну підготовку і направлений для подальшого проходження служби. Також склав заліки із знання матеріальної частини

зброї, порядку і правил її застосування, заходів безпеки при поводженні з нею, виконав норматив з вогневої підготовки та вправу зі стрільби” [4].

Систематична тренуваність це основна вимога до вогневої підготовки поліцейського [1]. У бійця значно погіршується результативність його стрільби за відсутності даного аспекту. Тут спрацьовує психологічний фактор: дії, впевненого і добре підготовленого курсанта, стають менш точними; виникає підвищена напруга свідомого контролю над технікою роботи; з’являються та збільшуються неточності [11].

Вогнева підготовка формує поліцейського, закладає основу його компетентності, тому вона відіграє важливу роль у професійній підготовці майбутнього працівника поліції [26].

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних резервів, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям “фізична підготовка” користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та інших видів діяльності [16]. Цей вид підготовки є одним з пріоритетних напрямків підготовки майбутніх поліцейських до виконання професійної діяльності. Курсантам ЗВО МВС України під час їх навчання викладаються такі дисципліни як “фізична підготовка” та “спеціальна фізична підготовка”. Дані дисципліни реалізуються протягом всього періоду навчання. Навчальна програма по цим дисциплінам включає в себе такі розділи як: теоретична та методична підготовка, загальна фізична підготовка та тактика самозахисту й особиста безпека (рис. 1). Курсанти повинні оволодіти прийомами боротьби та рукопашного бою, кидками та прийомами боротьби лежачи, больовими та задушливими прийомами, способами звільнення від захоплень та хватів, захисні і атакуючі дії за допомогою спецзасобів, повинні адекватно розуміти коли, як і де використовувати дані прийоми в оперативно-службовій діяльності [24]. Окрім цього, на базі ЗВО МВС України у вільний від служби та навчання час проводиться секційна спортивна робота [8].

Через високу небезпеку роботи поліцейського та з урахуванням специфіки діяльності підрозділів Національної поліції, заняття з фізичної підготовки у ЗВО МВС проводяться відповідно до навчально-методичної та матеріально технічної бази, яка у більшості навчальних закладів перебуває на етапі модернізації.

Для формування та удосконалення фізичних і спортивних навиків у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через певні причини, а саме:

- загальний низький початковий рівень фізичної підготовленості курсантів (так званий “доступний” рівень). Фізична підготовленість у понад 40% абітурієнтів є низькою і з року в рік погіршується [7];

- питання індивідуального характеру майбутніх поліцейських (слабка воля, відсутня мотивація покращення своїх фізичних можливостей);

- вузька спеціалізація навчальної програми та навчального матеріалу (тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з удосконалення психофізичного стану, оволодіння прийомами боротьби та рукопашного бою при затриманні правопорушників або припиненні їх протиправних дій);

- занадто мала кількість навчальних годин, які виділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Ми вважаємо що одним з основних елементів підготовки майбутніх поліцейських є забезпечення розвитку фізичного потенціалу та навчання їх правильно використовувати його у професійній діяльності. Сьогодення вимагає суттєвого удосконалення

системи загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських оскільки вона є обов'язковою складовою професійної компетентності.



Рис. 1. Структура фізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Психологічна підготовка – це формування у людей психологічної стійкості, тобто психічних якостей, які посилюють здатність людей виконувати завдання в стресогенних ситуаціях (стихійні лиха, аварії та катастрофи), успішно переносити найсуворіші випробовування, будь-які моральні і фізичні навантаження, у критичні моменти не втрачати самовладання, проявляти стійкість, мужність і відвагу, діяти в вміло і активно [13].

Професійна діяльність поліцейських характеризується високою небезпечністю, адже ситуації, які відбуваються під час служби характеризуються високою несподіваністю, тривалістю та інтенсивністю, іноді вони несуть загрозу життю та здоров'ю

поліцейського [28]. Ситуації такого типу називають екстремальними, тому що вони виходять за рамки звичайних. Екстремальними (від лат. *extremum* – граничний, крайній) називають ситуації, які вимагають від людини подолання значних перешкод, зобов'язують її до повного, граничного напруження сил і можливостей, щоб впоратися з ними і виконати службові завдання [25]. Такі фактори, як ненормований робочий день, постійний контакт з людьми асоціальної поведінки, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при припиненні злочинів значно знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження. Це обумовлює високі вимоги до психічної сфери особистості працівників поліції, їх стресостійкості та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах [17].

Таким чином, тривала дія стресогенних чинників, наявність постійної реальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи поранення висувають високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості поліцейського, але і до психологічних якостей особистості.

Багатопланові дослідження, що проведені Коном І. С. (1989), Васильєвим В. Л. (1997), Родіоновим О. В. (2004), Аршавою І. Ф. (2007), Бандуркою О. М. (2017) та іншими вченими-психологами дозволяють виділити одну з найбільш бажаних психологічних якостей – стійкість особистості працівника поліції до екстремальних ситуацій службової діяльності. Тлумачний словник української мови має в собі аж п'ять значень слова “стійкий”: 1) здатний твердо стояти, триматися, не падаючи, не коливаючись; 2) який довго зберігає і виявляє свої властивості, не піддається руйнуванню, псуванню; 3) для якого характерні стабільність, постійність; 4) здатний витримати зовнішній вплив, протидіяти чомусь; 5) який виявляє наполегливість, твердість, непохитність у намірах, поглядах, вчинках, діях; вірний своїм переконанням; незламний [20].

Поняття “стійкість” також має кілька тлумачень і в психологічній літературі. У словнику А. Ребера, (2000), “стійкий” розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого є надійною і послідовною. Ця багатогранність поняття “стійкості” обумовлена, контекстами його використання щодо процесів становлення, розвитку та формування особистості, для опису різних аспектів її поведінки і діяльності. У науковій літературі можна зустріти такі термінологічні сполучення: “стійкість особистості”, “стійкість поведінки”, “стійкість (професійної) діяльності”, “стійкість до навантажень”, “емоційна стійкість”, “вольова стійкість”, “психічна стійкість”, “емоційно вольова стійкість”, “моральна стійкість”, “психологічна стійкість”. Психологічна стійкість (до невизначеності, стресу, кризи, конфлікту) визначає психічне і соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії [10].

Психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здатності переносити екстраординарність ситуації без будь-якого збитку для себе і долати її наслідки за допомогою способів, що вдосконалюють особистість, та підвищує рівень її адаптації й соціальну зрілість. Фактично ця характеристика означає наявність адаптивного потенціалу особистості, і забезпечує стійкість до фрустраційного і стресогенного впливу екстремальних факторів [18].

Особливої уваги потребує психологічна стійкість працівників поліції – як своєрідний фундамент професійної готовності до виконання дій в екстремальних умовах службової діяльності. Правоохоронці як ніхто інший часто потрапляють у складні і часом небезпечні психологічні ситуації у повсякденній службовій діяльності, які завдають стресогенного впливу на психіку працівника. Тому психологічна підготовка працівників поліції у навчальному закладі має бути спрямована на формування стійкості до:

- негативних чинників службової діяльності: (напруженості, відповідальності, ризику, небезпеки, дефіциту часу, невизначеності, несподіванок);

- травмуючих чинників, що значно впливають на психіку (наявність крові, трупів, тілесних ушкоджень);

- ситуацій протиборства (вміння вести психологічну боротьбу з особами, що протидіють попередженню, розкриттю та розслідуванню злочинів, протистояти психологічному тиску, маніпулюванню з боку, як законослухняних громадян, так і правопорушників; не піддаватися на провокації);

- конфліктних ситуацій в службовій діяльності (вміння проаналізувати внутрішні причини конфлікту, розібратися в закономірностях їх виникнення, протікання і знайти способи вирішення конфліктних ситуацій; вміння володіти собою в психологічно напружених, конфліктних, провокаційних ситуаціях) [9].

Поліцейський повинен завжди тримати себе під контролем в любых небезпечних, а інколи і загрозливих життєвих ситуаціях, швидко і адекватно оцінювати складні і нестандартні випадки та приймати адекватні рішення, що даватиме можливість ефективно виконувати поставлені завдання. Невміння працівника поліції налаштувати свій психічний стан та дії, призводить до негативних, а часто і тяжких наслідків як для нього самого так і для оточуючих [18]. На працівників правоохоронних органів кожного дня впливають негативні чинники які, як правило, мають стресовий характер. Відтак це може призводити до появи втоми, перевтоми та виникнення негативних емоційних станів. Більш вагомих успіхів досягають ті поліцейські, які краще вміють налаштуватися на боротьбу правопорушниками і злочинцями, хто вміє більш раціонально розподіляти свої фізичні й інтелектуальні ресурси, зберігати на оптимальному рівні нервово-психічну активність, проявляти в складних ситуаціях оперативно-службової діяльності свою психологічну стійкість [21].

Тому аналіз помилок і промахів поліцейських у виконанні службових завдань доводить необхідність вдосконалення методів формування психологічної стійкості майбутніх правоохоронців до стресогенного впливу екстремальних ситуацій, які супроводжують їх професійну діяльність.

Висновки.

1. Щоб стати високо кваліфікованим працівником Національної поліції, курсанти повинні пройти різні види підготовки: службову, вогневу, фізичну та психологічну.

2. Для формування та удосконалення психофізичних властивостей у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через певні причини, а саме: низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів (так званий "доступний" рівень). Фізична підготовленість у понад 40% абітурієнтів є низькою і з року в рік погіршується; відсутня належна мотивація покращення своїх фізичних можливостей; тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з удосконалення психофізичного стану, оволодіння прийомами боротьби та рукопашного бою; мала кількість навчальних годин, які виділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Отже виникає нагальна потреба щодо розробки нових підходів щодо психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

1. Бандурка ОМ. Юридична деонтологія. Харків : НУВС, 2002. 336 с.
2. Євдокімова ОО. Професійна підготовка правоохоронців у контексті системного підходу. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2017; 21(3): 88–93.
3. З'ясувалося, скільки поліцейських загинуло в Україні: статистика Слово і діло : аналіт. портал. 22.01.2018. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2018/01/22/novyna/pravo/zyasuvolosya-skilky-policejskux-zahynulo-ukrayin> і (дата звернення: 06.04.2018).
4. Інструкція із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю : затверджена наказом Мініс-

- терства внутрішніх справ України від 01.02.2016 № 70. База даних “Законодавство України”. Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z025016> (дата звернення: 06.04.2018).
5. Комар ОА. Нове покоління обирає інтерактивні технології навчання. Підготовка кадрів у вищих навчальних закладах у контексті процесів глобалізації. НС. Побірченко, редактор. Матеріали Все укр. наук.-метод. Конф; 2005 Лист 17–18; Умань. 212 с.
 6. Лигун НВ. Професійно-психологічна підготовка працівників внутрішніх справ: основи та шляхи оптимізації. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2013; (2). 23 с.
 7. Мартишко АЮ, Рябуха ОС. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. Юридична психологія. 2016; 2 (9): 91–98.
 8. Моргунов ОА. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. Честь і закон. 2014; 2 (49): 46-49.
 9. Наугольник ЛБ. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Львів: ЛьвДУВС, 2012; 2 (1): 295–304.
 10. Нидзий АО, Дашкова СВ. Психологическая устойчивость как интегративное качество специалиста экстремального профиля / Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XXX междунар. студ. науч.-практ. конф. (Россия, г. Новосибирск, 17.03.2015). 2015. № 3(30). URL: [http://sibac.info/archive/guman/3\(30\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/3(30).pdf) (дата звернення: 03.04.2018).
 11. Огневая подготовка: пути повышения профессионального мастерства / под ред. Г. Н. Будагьянца. Луганск : РИО ЛАВД, 2005. 497 с.
 12. Остапович ВП, Бабенко ВГ. Управлінські аспекти при оцінці можливостей та аналіз ризиків під час проведення спортивних заходів. Наука і правоохоронна. 2016. № 1: 121–127.
 13. Практикум по спортивной психологии / под ред. ИП. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. 288 с.
 14. Про Національну поліцію: закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41. Ст. 379.
 15. Про Національну поліцію: закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41. Ст. 379 : Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : затв. наказом М-ва внутр. справ України від 26.01.2016 № 50 // База даних “Законодавство України” / Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення: 06.04.2018).
 16. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних “Законодавство України” / Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16> (дата звернення: 22.03.2018).
 17. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. / за заг. ред. ВВ. Сокурєнка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Вид-во ХНУВС, 2018. 425 с.
 18. Психологический словарь / под ред. МГ. Ярошевского. М., 1990. 494 с.
 19. Трегубов ТВ. Вогнева підготовка – складова професійної компетентності майбутніх офіцерів. Науковий вісник МДУ ім. В. О. Сухомлинського. 2014. Вип. 1.30. С. 178–190.
 20. Словник української мови : в 11 т. / [редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін.]. Київ : Наукова думка, 1970–1980. Т. 9: С / [ред. І. С. Назарова, О. П. Петровська, Л. Г. Скрипник, Т. А. Юрчук]. Київ : Наук. думка, 1973. 840 с.
 21. Щербатых ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. Москва. : Просвещение, 2006. 256 с
 22. Юридична психологія : підручник / за заг. ред. ОМ. Бандурки ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Вид-во ХНУВС, 2017. 688 с.
 23. ADLEST – 2017 Conference pictures [Electronic resource] : website. – Accesses mode: https://www.dropbox.com/sh/k4vvgl1k8k5fcxz/AACRGpUz3mM_Wb_US2pyLCmOha?dl=0. – Title from the screen.
 24. Dolan Harry P. Community policing and organizational cultural backlash [Electronic resource] : website. Accesses mode: <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/Digitization/17993579940NCJRS.pdf>. – Title from the screen.
 25. Diplomstudiengang (Diplomverwaltungswirt) – Modulhandbuch / Modulares Curriculum. FHB, 2010. 152 S.
 26. JG. Carter, SW. Phillips, SM. Gayadeen, “Implementing Intelligence Led Policing: An Application of Loose-Coupling Theory”, Journal of Criminal Justice, № 42, p. 433–442, 2014.
 27. Masterstudiengang : Öffentliche Verwaltung – Polizeimanagement (Public Administration – Police Management) – Modulhandbuch. Münster : Deutsche Hochschule der Polizei, 2014. 102 S.
 28. Nill M. Blue courage – serving and protecting those who... [Electronic resource] : website. Accesses mode: <http://bluecourage.com>. – Title from the screen.

References

1. Bandurka OM. Legal deontology. Kharkiv : NUVS, 2002. 336 p.

2. Yevdokimova OO. Professional training of law enforcement officers in the context of a systematic approach. Fundamental and applied researches in the practice of leading scientific schools. 2017; 21 (3): 88–93.
3. It was found out how many police officers died in Ukraine: statistics Word and deed: analyte. portal. 22.01.2018 Available: <https://www.slovoidilo.ua/2018/01/22/novyna/pravo/zyasuvalosya-skilky-policejskыx-zahynulo-ukrayin-i> (дата звернення: 06.04.2018).
4. Instruction on safety measures in the handling of firearms: approved by the order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine from 01.02.2016 No. 70. Database “Legislation of Ukraine”. Verkhovna Rada of Ukraine. Available at: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z025016> (accessed: 04/06/2018).
5. Komar OA, The New Generation Chooses Interactive Learning Technologies. Training in higher education in the context of globalization processes. N. S. Pobirchenko, editor. Materials All ukr. scientific-method. Conf; 2005 Sheet 17–18; Uman. 212 p.
6. Lyhun NV. Professional-psychological training of internal affairs employees: basics and ways of optimization. Visnyk Natsional'noyi akademiyi Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy, 2013; (2). 23 p.
7. Martyshko A. YU, Ryabukha OS. Features of formation of theoretical and methodical knowledge on physical training of police officers. Legal psychology. 2016; 2 (9): 91–98.
8. Morhunov OA. Improvement of physical training of law enforcement officers of the MVS Ukrainy at the initial stage of training. Honor and the law. 2014; 2 (49): 46–49.
9. Nauhol'nyk LB. Anxiety in the interpersonal relations of police officers. Bulletin of the L'vivs'koho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. L'viv: L'vDUVS, 2012; 2 (1): 295–304.
10. Nidziy AO, Dashkova SV. Psychological stability as an integrative quality of an expert in extreme profile / Scientific community of students of the XXI century. Humanities: Sat. Art. based on materials of XXX int. Stud. scientific-practical conf. (Russia, Novosibirsk, 03/17/2015). 2015. No 3 (30). URL: [http://sibac.info/archive/guman/3\(30\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/3(30).pdf) (date of death: 04/03/2018).
11. Fire training: ways to improve professional skills / under the editorship of N. Budag'yantsa. Lugansk : RIO LAVD, 2005. 497 p.
12. Ostapovych VP, Babenko VH. Management aspects of opportunity assessment and risk analysis during sporting events. Science and law enforcement. 2016. 1: 121–127.
13. Workshop on sports psychology / ed. IP. Volkova. SPb.: Piter, 2002. 288 p.
14. On the National Police: Law of Ukraine of 5 July 2015 No. 580-VIII. Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrainy. 2015. № 40–41. Art. 379.
15. Pro Natsional'nu politsiyu: zakon Ukrainy vid 02.07.2015 № 580-VIII. Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrainy. 2015. № 40–41. St. 379. Polozhennya pro orhanizatsiyu sluzhbovoyi pidhotovky pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrainy : zatv. nakazom M-va vnutr. sprav Ukrainy vid 26.01.2016 № 50 // Baza danykh “Zakonodavstvo Ukrainy” / Verkhovna Rada Ukrainy. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (data zvernennya: 06.04.2018).
16. Pro zatverdzhennya Polozhennya pro orhanizatsiyu sluzhbovoyi pidhotovky pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrainy : nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 № 50 // Bazadanykh “Zakonodavstvo Ukrainy” / Verkhovna Rada Ukrainy. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16> (data zvernennya: 22.03.2018).
17. Psychology in the Professional Activity of the Police tool. / for total ed. Sokurenka ; Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav. Kharkiv : Vyd-vo KHNUVS, 2018. 425 p.
18. Psychological Dictionary / ed. M. G. Yaroshevskogo. M., 1990. 494 p.
19. Trehubov T. V. Fire training is a component of the professional competence of future officers. Naukovyy visnyk MDU im. V. O. Sukhomlyns'koho. 2014. 1.30: 178–190.
20. Vocabulary of the Ukrainian language : v 11 t. / [redkol.: I. K. Bilodid (holova) ta in.]. Kyiv : Naukova dumka, 1970–1980. T. 9: S / [red. I. S. Nazarova, O. P. Petrovs'ka, LH. Skrypnyk, tL. A. Yurchuk]. Kyiv : Nauk. dumka, 1973. 840 p.
21. Shcherbatykh YU. V. Psychology of stress and correction methods Shcherbatykh YU. V. Moskva. : Education, 2006. 256 p.
22. Legal Psychology: Pidruchnik / Zag. ed. O. M. Bandurky ; Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav. Kharkiv : Vyd-vo KHNUVS, 2017. 688 p.
23. ADLEST – 2017 Conference pictures [Electronic resource] : website. – Accesses mode: https://www.dropbox.com/sh/k4vvg11k8k5fcxz/AACRGpUz3mM_Wb_US2pyLCmOha?dl=0. – Title from the screen.
24. Dolan Harry P. Community policing and organizational cultural backlash [Electronic resource] : website. Accesses mode: <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/Digitization/17993579940NCJRS.pdf>. – Title from the screen.
25. Diplomstudiengang (Diplomverwaltungswirt) – Modulhandbuch / Modulares Curriculum. FHB, 2010. 152 S.

26. JG. Carter, SW. Phillips SM. Gayadeen, “Implementing Intelligence Led Policing: An Application of Loose-Coupling Theory”, *Journal of Criminal Justice*, 2014. 42: 433–442.
27. Masterstudiengang : Öffentliche Verwaltung – Polizeimanagement (Public Administration – Police Management) – Modulhandbuch. Münster : Deutsche Hochschule der Polizei, 2014. 102 S.
28. Nill M. Blue courage – serving and protecting those who... [Electronic resource] : website. – Accesses mode: <http://bluecourage.com>. – Title from the screen.

Цитування на цю статтю:

Римик ВР, Вербовий ВП. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Листопад 27; 34: 93-103

Відомості про автора:

Римик Владислав Романович – Аспірант, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: scific1996@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>

Вербовий Василь Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Прикарпатський факультет (м. Івано-Франківськ) Національна академія внутрішніх справ (м. Івано-Франківськ, Україна).

e-mail: verbovyif@ukr.net

<https://orsid.org/0000-0002-5004-4170>

Information about the author:

Rymyk Vladislav – post-graduate student, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Verbovyi Vasyl – candidate of physical training and sport, Precarpathian department (Ivano-Frankivsk) National Academy of Internal Affairs (Ivano-Frankivsk, Ukraine).

УДК 159.942.37.04.612.7

doi: 10.15330/fcult.34.103-111

Леонід Мосійчук

**ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СИСТЕМІ “ШКОЛА-СІМ’Я”**

Мета дослідження – визначити комплекс психолого-педагогічних умов, що сприяють ефективному вихованню в молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами та розробити методiku їх реалізації в системі “школа-сім’я”. Методи й організація дослідження. Для реалізації поставленої мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальних інформаційних джерел; педагогічне спостереження за активністю учнів на заняттях; анкетування школярів та їхніх батьків, педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Педагогічний експеримент тривав шість місяців. Результати. Аналіз передової практики шкіл та численних наукових досліджень свідчить, що процес формування в учнів потреби у фізичному вдосконаленні починається ще у ранньому шкільному віці з виховання інтересу до фізичних вправ. Поряд з цим наявні методичні розробки не включають в себе реалізацію повного комплексу психолого-педагогічних чинників, що сприяють зацікавленості дітей до занять. Зокрема виявлено, що теоретики та практики не наділяють належної уваги позакласним та позашкільним формам фізичного виховання, в реалізації яких особливу роль відіграє сімейне оточення дитини. Висновок. Педагогічний експеримент показав, що комплексна реалізація відповідних психолого-педагогічних чинників при тісній співпраці школи та сім’ї сприяє значному підвищенню інтересу школярів до різних форм фізичного виховання та суттєво підвищує їхню активність на заняттях.

Ключові слова: фізичне виховання, інтерес, молодші школярі, психолого-педагогічні умови, система “школа-сім’я”.

The purpose of the study is to identify a complex of psychological and pedagogical conditions that contribute to the effective education of younger students of interest in exercise and to develop a method for their implementation in the school-family system .

Research methods and organization. The experiment was attended by students of 3rd and 3rd grades of secondary school. The first one was the experimental group of subjects (19 students), the second one was the control group (18 students). In the experimental group, classes were conducted according to the methodology we developed, in the control group – according to the traditional one. To achieve this goal, the following

research methods were used: theoretical analysis and generalization of special information sources; pedagogical observation of the activity of students in the classroom; questioning of students and their parents, pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The pedagogical experiment lasted six months.

Results. The analysis of best practices of schools and numerous scientific researches shows that the process of formation of the need for physical perfection of students begins at an early school age with the cultivation of interest in physical exercises. In addition, the available methodological developments do not include the implementation of a full range of psychological and pedagogical factors that contribute to the interest of children in the classroom. In particular, it has been found that theorists and practitioners do not pay proper attention to extracurricular and extracurricular forms of physical education, in which the child's family environment plays a special role.

Conclusions. Only about 20% of younger students and their parents were found to have a high level of interest in exercising. The pedagogical experiment showed that the complex implementation of relevant psychological and pedagogical factors in close cooperation between school and family contributes to a significant increase in the interest of students in various forms of physical education and significantly increases their activity in the classroom.

Keywords: physical education, interest, physical education, psychological and pedagogical conditions, physical activity, school-family system.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Кінцева мета шкільного фізичного виховання – озброїти випускників знаннями, вміннями та навичками ефективної організації самостійних занять фізичними вправами, сформувати мотивацію та звичку до систематичних тренувань. Необхідною передумовою її досягнення є виховання у школярів інтересу до фізичних вправ [9, 10, 11]. За даними наукових досліджень, значна частина учнів, маючи навіть достатньо високий освітній рівень, не хоче та не вміє покращувати фізичну працездатність та турбуватись про своє здоров'я. Одна з серйозних проблем сучасної школи – ослаблення інтересу учнів до фізичної культури. Тому першочерговим завданням середньої освіти є виховання у дитини ще в молодших класах зацікавленості до занять фізичними вправами. Проведений нами аналіз спеціальної літератури [1, 2, 4, 5, 7, 8, 11] виявив, що практичні рекомендації у вирішенні цього завдання не включають в себе реалізацію повного комплексу психолого-педагогічних умов формування інтересу до рухової активності. Серед них найбільшою прогалиною є організація роботи з батьками учнів у цьому напрямі, тобто система “школа-сім'я” не працює належним чином. З цих причин інтерес школярів до занять фізичними вправами не є достатньо високим. Цим і було зумовлено проведення даного дослідження.

Робота виконана згідно плану НДР Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

Мета дослідження – визначити комплекс психолого-педагогічних умов, що сприяють ефективному вихованню в молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами та розробити методiku їх реалізації в системі “школа-сім'я”.

Методи й організація дослідження. Для реалізації мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальних інформаційних джерел; педагогічне спостереження за активністю учнів на заняттях; анкетування школярів та їхніх батьків, педагогічний експеримент; методи математичної статистики. В експерименті прийняли участь школярі 3-а та 3-б класів загальноосвітньої середньої школи. Перший з них був експериментальною групою досліджуваних (19 учнів), інший – контрольною (18 учнів). Педагогічний експеримент тривав шість місяців.

Результати дослідження і дискусія. З метою визначення ступеня зацікавленості школярів у заняттях фізичними вправами, а також ставлення батьків до фізичного виховання своїх дітей нами були розроблені відповідні анкети (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Ставлення учнів до занять на початку експерименту

Питання		ЕГ (19 учнів)			КГ (18 учнів)		
		учні	%	бали	учні	%	бали
1	Чи подобаються тобі заняття з фізичного виховання та спорту?						
	дуже (2 бали)	4	21	8	3	17	6
	не дуже (1 бал)	10	53	10	11	61	11
	вони нецікаві та непотрібні (0 балів)	5	26	0	4	22	0
2	Чи виконуєш ти ранкову зарядку?						
	щоденно (2 бали)	2	10	4	3	16,5	6
	інколи (1 бал)	3	16	3	5	28	5
	не виконую (0 балів)	14	74	0	10	55,5	0
3	Чи стомлюєшся ти на уроках сидячи за партою?						
	так (0 балів)	15	79	0	13	72	0
	ні (1 бал)	4	21	4	5	28	5
4	Як переважно ти проводиш час після школи?						
	виконую малорухливу роботу (комп'ютер, уроки, телевізор) (0 балів)	9	47	0	8	44	0
	допомагаю батькам по господарству (1 бал)	7	37	7	8	44	8
	займаюся фізичними вправами (футбол, велосипед, перекладина інше) (2 бали)	6	31	12	5	28	10
	відвідную спортивну секцію (3 бали)	3	16	9	2	11	6
5	Ти виконуєш домашні завдання з фізичного виховання						
	так, регулярно (2 бали)	3	16	6	2	11	4
	інколи (1 бал)	6	31	6	5	28	5
	ні (0 балів)	10	53	0	11	61	0
6	Чи є у тебе дома спортивний куток?						
	є (1 бал)	3	16	3	3	17	3
	немає (0 балів)	16	84	0	15	83	0
7	Батьки цікавляться твоїми успіхами з фізичного виховання?						
	не цікавляться (0 балів)	13	68	0	11	61	0
	цікавляться лише оцінками (1 бал)	3	16	3	4	22	4
	цікавляться та спонукають до виконання фізичних вправ (2 бали)	3	16	6	3	17	6
8	Твої батьки виконують фізичні вправи?						
	ні (0 балів)	12	63	0	11	61	0
	інколи (1 бал)	4	21	4	5	28	5
	регулярно (2 бали)	3	16	6	2	11	4
Загальна сума балів				91			88
Відносний бал				4,789			4,888

Таблиця 2

**Ставлення батьків до фізичного виховання власних дітей
на початку експерименту (опитано 37 сімей)**

Питання		Кількість відповідей	% відповідей
1	Що на вашу думку є найважливішим чинником здоров'я та нормального фізичного розвитку вашої дитини?		
	загартування	6	16
	нормальне харчування	10	27
	спадковість	24	65
	фізична праця	15	40
	фізичне виховання та спорт	8	21
	лікарські засоби (масаж, фармація)	4	11
ваш варіант (вказіть):	0		
2	Яку роль фізичне виховання та спорт відіграє для вашої дитини?		
	відпочинок від розумової діяльності	15	40
	нормальний фізичний розвиток, міцнення здоров'я.	8	21
	щоб був кращим у спорті	9	24
3	Чи потрібно дитині виконувати ранкову зарядку?		
	так	15	40
	ні	22	59
5	Чи потрібні домашні завдання з фізичного виховання?		
	так	10	27
	ні	27	73
6	Чи турбуєтесь ви про те, щоб ваша дитина виконувала фізичні вправи до та після школи?		
	так, віддали дитину у спортивну секцію	6	16
	так, дбаєм про створення домашнього спортивного обладнання та інвентаря, спонукаєм дитину до виконання фізичних вправ	5	13
	ні	31	84
7	Чи займається хтось із сімейного оточення вашої дитини систематичним фізичним вихованням та спортом?		
	так (вказіть хто і чим):	9	24
	ні	28	76
9	До якого ряду шкільних предметів ви відносите фізичне виховання?		
	до основних	8	21
	до другорядних	29	78
10	Чи вважаєте ви, що фізичне виховання може бути шкідливим для здоров'я та навчально-виховного процесу вашої дитини?		
	так	6	16
	ні	31	84

Опитування на початку експерименту виявило недостатній інтерес більшості школярів і їхніх сімей до виконання фізичних вправ та підтвердило дані, що лише близько 20% батьків цікавляться фізичним вихованням своїх дітей [9].

Для визначення безпосередньої рухової активності учнів на заняттях нами розроблено відповідні критерії оцінювання.

Бали	Критерії оцінювання активності учнів на заняттях
4	висока активність – учень із бажанням виконує усі завдання вчителя та проявляє ініціативу, допитливість, наполегливість, сміливість, рішучість, витримку при подоланні труднощів
3	середня активність – учень якісно виконує усі завдання та вказівки вчителя, про те у його діях не спостерігається активної участі; він машинально виконує вказівки вчителя без належної ініціативи та допитливості.
2	низька активність – учень ігнорує вказівки вчителя, уникає виконання завдань без його нагляду, проявляє байдужість до рухових завдань.
1	активність відсутня – учень присутній на занятті, але не виявляє бажання виконувати фізичні вправи, виконує функцію помічника
0	учень відсутній на занятті без поважної причини

Педагогічне спостереження на практичних заняттях також показало недостатню активність учнів. Лише близько 20% дітей були високоактивними (табл. 3).

Таблиця 3

учні \ бали	Рівень активності учнів до експерименту									
	0		1		2		3		4	
ЕГ (19)	3	16%	4	21%	5	26%	3	16%	4	21%
КГ (18)	2	11%	4	22%	4	22%	4	22%	3	16%

Для вирішення виявленої проблеми ми розробили експериментальну методика виховання у молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами. В її основу лягло положення про те, що діти позитивно ставляться лише до того, що викликає в них позитивні емоції та приносить радість [7, 6, 9]. Такі можливості мають наступні психолого-педагогічні чинники (рис. 1).

Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фізичними вправами відіграє сім'я кожної дитини. Функції батьків у фізичному вихованні дітей полягають: 1) у належній організації позашкільного фізичного виховання (виконання ранкової гімнастики і домашніх завдань, організація дозвілля дітей за місцем проживання, залучення до спортивних секцій, дотримання правил особистої гігієни та загартування); 2) в особистому прикладі систематичних занять фізичним вихованням та спортом, дотриманні здорового способу життя та зацікавленості до успіху дітей. Відповідно до цих функцій батьків при налагодженні співпраці сім'ї та школи наша методика передбачала реалізацію таких завдань:

1. Переконати батьків у необхідності систематичного виконання фізичних вправ та озброїти їх необхідними уміннями та навичками належної організації фізичного виховання дітей в домашніх умовах. Для цього ми періодично (два рази на місяць) проводили зустрічі з батьками, на яких подавали інформацію про важливість фізичних вправ, надавали консультації щодо правильної організації фізичного виховання поза

школою та створення належних матеріально-технічних умов для занять удома, повідомляли про наявний фізичний стан дітей.

2. Залучити батьків до рухової активності разом з дітьми. З цією метою ми організували змагання сімейних команд (естафети та рухливі ігри, вікторини, конкурси).



Рис 1. Психолого-педагогічні чинники формування у школярів інтересу до занять фізичними вправами в системі “школа-сім’я”.

Після проведення педагогічного експерименту ми провели повторне опитування школярів на предмет їхнього ставлення до занять з фізичного виховання та спорту (табл. 4).

Таблиця 4

Ставлення учнів до занять після педагогічного експерименту

Питання	ЕГ (19 учнів)			КГ (18 учнів)		
	учні	%	бали	учні	%	бали
1 Чи подобаються тобі заняття з фізичного виховання та спорту?						
дуже (2 бали)	12	63	24	4	22	8
не дуже (1 бал)	6	32	6	10	56	10
вони нецікаві та непотрібні (0 балів)	1	5	0	4	22	0
2 Чи виконуєш ти ранкову зарядку?						
щоденно (2 бали)	8	42	16	3	16,5	6
інколи (1 бал)	9	47	9	5	28	5
не виконую (0 балів)	2	11	0	10	55,5	0
3 Чи стомлюєшся ти на уроках сидячи за партою?						
так (0 балів)	2	10	0	13	72	0
ні (1 бал)	17	9	17	5	28	5
4 Як переважно ти проводиш час після школи?						
виконую малорухливу роботу (комп'ютер, уроки, телевізор) (0 балів)	2	10	0	8	44	0
допомагаю батькам по господарству (1 бал)	4	21	4	8	44	8
займаюсь фізичними вправами (футбол, велосипед, перекладина інше) (2 бали)	13	68	26	5	28	10
відвідую спортивну секцію (3 бали)	4	21	12	2	11	6
5 Ти виконуєш домашні завдання з фізичного виховання						
так, регулярно (2 бали)	12	63	24	2	11	4
інколи (1 бал)	4	21	4	5	28	5
ні (0 балів)	3	16	0	11	61	0
6 Чи є у тебе дома спортивний куток?						
є (1 бал)	13	68	13	3	17	3
немає (0 балів)	6	32	0	15	83	0
7 Батьки цікавляться твоїми успіхами з фізичного виховання?						
не цікавляться (0 балів)	5	26	0	11	61	0
цікавляться лише оцінками (1 бал)	2	11	2	4	22	4
цікавляться та спонукають до виконання фізичних вправ (2 бали)	12	63	24	3	17	6
8 Твої батьки виконують фізичні вправи?						
ні (0 балів)	10	53	0	11	61	0
інколи (1 бал)	4	21	4	5	28	5
регулярно (2 бали)	5	26	10	2	11	4
Загальна сума балів			195			89
Відносний бал			10,26			4,94

Повторне опитування досліджуваних показало значне підвищення інтересу до занять у школярів ЕГ, у той час як у КГ ставлення до фізичних вправ практично не змінилось. Позитивні зрушення були виявлені також при спостереженні за активністю дітей на заняттях (табл. 5).

Таблиця 5

Рівень активності учнів після експерименту										
учні \ бали	0		1		2		3		4	
	ЕГ (19)	0	0%	1	5%	2	11%	5	26%	11
КГ (18)	2	11%	4	22%	4	22%	4	22%	3	16%

Фактично усі учні ЕГ почали відвідувати заняття з фізичного виховання. Високу активність проявило на 37% школярів більше, ніж на початку експерименту, середню – на 10%, низьку – на 10% менше, і лише 5% дітей байдуже віднеслись до занять.

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури та результати констатуючого експерименту вказують на актуальність проблеми виховання у школярів позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами.

2. Для ефективного виховання в молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами потрібна комплексна реалізація відповідних психолого-педагогічних чинників, серед яких особливе місце посідає співпраця сім'ї та школи.

3. Запропонована методика вирішення проблеми виявилась ефективною, про що свідчить порівняльний аналіз результатів проведених тестувань на початку та в кінці дослідження.

1. Боднарчук О. Фізична підготовленість учнів перших класів в умовах взаємодії школи та сім'ї. Спортивна наука України. Львів: ЛДУФК, 2012. № 3 (47). с. 30–34.
2. Вільчковський ЕС, Козленко МП, Цвек СФ. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації]. Київ: ІЗМН, 1998. 232 с.
3. Выготский ЛС. Собрание сочинений. Детская психология. Москва: Высшая школа; 2001. 456 с.
4. Выдрин ВМ. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование. Теория и практика физической культуры. 1995; (5–6): 15–17.
5. Іващенко ОВ. Моделювання процесу фізичного виховання школярів: монографія. Харків, ОВС, 2016. 300 с.
6. Гогунев ЕН, Мартянов БИ. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Москва: Издательский центр. "Академия"; 2004. 224 с.
7. Далинина ТА, Зедгенидзе ВЯ, Степина НМ. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ Москва: Айрис-пресс; 2004. 160 с.
8. Пилоян РА, Суханов АД. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической деятельности. Теория и практика физической культуры [Интернет]. 2000 [цитовано 2018 бер 22]; 11: URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2000N11>.
9. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання: навч. Посібник. Тернопіль: Навч. книга – Богдан. 2001. 272 с.
10. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books; 2006. 360 p.
11. Carlos Valiente, Jodi Swanson, Nancy Eisenberg. Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter Child. Dev. 2012; 6 (2): 129–35.

References

1. Bodnarchuk O. Fizichna pidgotovlenist' uchniv pershikh klasiv v umovakh vzaiemodii shkoli ta sim'i [1 st form pupils' physical fitness in conditions of family-school interaction]. Sportivna nauka Ukraini, 2012;3(47):30–34.
2. Vil'chkovs'kij ES, Kozlenko MP, Cvek SF. Sistema fizichnogo vikhovannia molodshikh shkoliariv [Physical education system for primary school pupils], Kiev: IZMN; 1998. (in Ukrainian)
3. Vyigotskiy LS. Meeting of repentance. Child psychology. Moscow: Vysshaya shkola; 2001. 456 p.
4. Vydrin VM. Non-special (non-professional) physical education. Theory and practice of physical culture. 1995; (5–6): 15–17.
5. Ivashchenko OV. Modeliuvannia procesu fizichnogo vikhovannia shkoliariv [Modeling of schoolchildren's physical education process]. Kharkiv: OVS; 2016. (in Ukrainian)

6. Gogunov EN, Martyanov BI. Psychology of physical education and sports: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy Moskva: Izdatelskiy tsentr. "Akademiya"; 2004. 224 p.
7. Dalinina TA, Zedgenidzeze VYa, Stepina NM. In the World of Children's Emotions: A Handbook for Practitioners of the DOU Moscow: Ayris-press; 2004. 160 p.
8. Piloyan RA, Suhanov AD. Physical culture as an object of cognition in the aspect of psychological activity. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi [Internet]. 2000 [cited 2018 бер 22].
9. Shyian BM. Theory and Methods of Physical Education: Teach: Navch. knyha – Bohdan. 2001. 272 p.
10. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books; 2006. 360 p.
11. Carlos Valiente, Jodi Swanson, Nancy Eisenberg. Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter Child. Dev. 2012; 6 (2): 129–35.

Цитування на цю статтю:

Мосійчук ЛВ. Виховання в молодших школярів інтересу до занять з фізичного виховання у системі "школа-сім'я". Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 103-111

Відомості про автора:

Мосійчук Леонід Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (Тернопіль, Україна)
e-mail: leonid.mosiychuk@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2756-5795>

Information about the author:

Mosiychuk Leonid – Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatyuk (Ternopil, Ukraine)

УДК 796.011.2:796.6
doi: 10.15330/fcult.34.111-124

Дмитро Піонтковський,
Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ ВМХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми розвитку швидкісних і координаційних здібностей спортсменів велосипедного спорту ВМХ на етапі початкової підготовки. *Методи.* У ході дослідження було проведено педагогічний експеримент, який тривав протягом 3 років. На різних етапах експерименту прийняло участь 72 юних велосипедисти ВМХ, 36 з яких увійшли до контрольних груп (по 12 учасників у кожній), а 36 – до основних. Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей та абсолютних координаційних здібностей здійснювалася за допомогою рухових тестів (біг 30 м, човниковий біг 3x10 м). Збереження вертикальної стійкості тіла визначали за допомогою тесту Є.Я. Бондаревського. З метою акцентованого розвитку координаційних здібностей було застосовано комплекс неспецифічних для велоспорту ВМХ вправ, а саме стрибки на батуті. Мотиваційна складова велосипедистів-початківців ВМХ визначалася з використанням методик діагностики особистості на мотивацію до досягнення успіху та уникнення невдач за Т. Елерсом. Психологічний компонент програми двокомпонентного психофізичного впливу, базувався на використанні вербальних засобів психологічної підготовки спортсменів, використання методів психологічної мотивації до виконання неспецифічних вправ. *Результати.* Доведено, що показники розвитку досліджуваних фізичних здібностей учасників основних груп наприкінці річних макроциклів тренування під впливом реалізації авторської програми вірогідно зросли у порівнянні з аналогічними показниками контрольних груп. Водночас зріс рівень вертикальної стійкості тіла велосипедистів-початківців ВМХ основних груп і на останньому етапі дослідження перевищував нормативи середнього рівня, установлених для європейської популяції у віковій когорті 10-річних спортсменів. При цьому, виявлено статистично значущу різницю між середньо груповими результатами проходження змагальної дистанції 380 м учасниками основної та контрольної груп на користь юних спортсменів основних груп в усіх трьох річних макроциклах тренування. *Висновок.* Застосування в групах початкової підготовки спортсменів-велосипедистів ВМХ двокомпонентного психофізичного впливу на розвиток спеціальних фізичних якостей забезпечує інтенсивне удосконалення як швидкісних і координаційних здібностей, так і вертикальної стійкості, а також покращення результатів змагальної діяльності.

Ключові слова: спортсмени-велосипедисти ВМХ, етап початкової підготовки, швидкісні і координаційні здібності, програм двокомпонентного психофізичного впливу.

*To develop and experimentally test the effectiveness of the program of development of speed and coordination abilities of athletes of cycling sports BMX at the stage of initial preparation. Methods. During the study, a pedagogical experiment was conducted that lasted for 3 years. At various stages of the experiment, 72 young BMX cyclists participated, 36 of whom were in control groups (12 participants in each), and 36 – in the main ones. The assessment of the level of development of speed abilities and absolute coordination abilities was carried out by means of motor tests (running 30 m, shuttle running 3x10 m). Maintaining the vertical stability of the body was determined using the E.Y. Bondarevsky. For the purpose of accentuated development of coordination abilities, complexes of non-specific BMX exercises, namely jumping on a trampoline, were applied. The motivational component of beginners cycling BMX was determined using the methods of diagnosis of personality motivation to achieve success and avoidance of T. Ehler's failures. Psychological component of the program of two-component psychophysical influence, was based on the use of verbal means of psychological training of athletes, the use of methods of psychological motivation to perform non-specific exercises. Results. It is proved that the indicators of development of the studied physical abilities of participants of the main groups at the end of the annual macrocycles of training under the influence of the author's program implementation significantly increased in comparison with the similar indicators of the control groups. At the same time, the level of vertical stability of the body of cyclists-beginners of BMC of the main groups increased and at the last stage of the study exceeded the norms of the average level established for the European population in the age cohort of 10-year-old athletes. At the same time, a statistically significant difference was found between the average group results of passing the competitive distance of 380 m by the participants of the main and control groups in favor of young athletes of the main groups in all three annual macrocycles of training. **Conclusion.** The use of two-component psychophysical influence on the development of special physical qualities in the initial training groups of BMX cyclists provides for intensive improvement of both speed and coordination abilities as well as vertical stability, as well as improvement of the results of competitive activity.*

Keywords: BMX athletes-cyclists, initial training stage, speed and coordination abilities, programs of two-component psychophysical influence.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Велоспорт BMX є визнаним олімпійським видом, відтак розробка ефективних програм і методів розвитку спеціальних фізичних якостей юних спортсменів відповідає потребам сьогодення (В.Ю. Сизова, 2013) і створює передумови для підготовки вітчизняних велосипедистів BMX, орієнтованих на вищі досягнення (П.П. Булатов, Е.П. Лукша, 2014). Відтак специфіка змагально-тренувальної діяльності, складна структура дій у велоспорті BMX сприяють розвитку координаційних здібностей і психофізіологічних якостей (В.Г. Медведєв, А.С. Дишаков, 2017), від ступеню розвитку яких залежить ефективність початкової підготовки юних спортсменів (В.М. Платонов, 2015; А.М. Козак, 2016). Водночас, молодший шкільний вік відрізняється особливою чутливістю щодо застосування інноваційних методів навчання (Я. Кушнір, 2015), і якраз у цьому віці фізичні навантаження доцільно здебільшого спрямовувати на розвиток фізичних і психофізіологічних якостей (Н.В. Багинская, А.В. Федоряка, А.Л. Станіцкевич, 2015), вольове загартування, формування наполегливості (С. Воропай, М. Нудьга, С. Собко, Н. Собко, 2016).

Збіг вікових періодів найбільш ефективного педагогічного впливу та доволі сприятливого для формування координаційних здібностей та психофізіологічного статусу дитячого організму (В.М. Кириченко, 2015) особливо актуалізує питання методики розвитку спеціальних фізичних та психофізіологічних якостей велосипедистів-початківців.

У теперішній час вченими доведено вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків (Піонтковський Д, Мицкан Б., 2016; Ю.І. Іванишин, 2018), розроблено програму підвищення ефективності техніки рухових дій в видах спорту зі складно координаційною структурою руху (В.О. Кашуба, 2017), вивчено особливості проблеми і перспективи розвитку екстремального виду велосипедного спорту (BMX) (М.С. Пруднікова, 2014), запропоновано рекомендації щодо психофізичної підготовки спортсменів у велоспорті BMX (М.М. Ковилін,

А.А. Передельский, 2014), представлено експериментальні розробки з програмування і планування навчально-тренувального процесу велогонщиків BMX-RACE (М.М. Ковилін, А.А. Передельский, 2015), програму тестування координаційних здібностей юних спортсменів BMX (А.Г. Карпеев, А.А. Горский, 2012). Водночас серед сучасних наукових розробок з підготовки початківців у велоспорті BMX важко знайти чіткі програми розвитку спеціальних фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей та психофізіологічних якостей.

З урахуванням вищенаведеного актуальність дослідження видається очевидною – вона зумовлена важливістю розвитку координаційних здібностей у юних велосипедистів на тлі браку науково-методичних рекомендацій, чітко визначених засобів та методичних прийомів щодо застосування для цього сучасного, ефективного та популярного серед дітей велоспорту BMX.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність програми розвитку спеціальних фізичних якостей юних спортсменів велосипедного спорту BMX на початковому етапі підготовки.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження було проведено педагогічний експеримент, який тривав протягом 3 років. На різних етапах експерименту прийняло участь 72 юних велосипедисти BMX, 36 з яких увійшли до контрольних груп (по 12 учасників у кожній), а 36 – до основних.

Процедура розподілу, під час якої 24 велосипедисти-початківці розподілялися по 12 учасників на контрольну і основну групи, проводилася кожного року на початку річного циклу підготовки (у вересні).

Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей та абсолютних координаційних здібностей здійснювалася за допомогою рухових тестів (біг 30 м, човниковий біг 3x10 м). Збереження вертикальної стійкості тіла визначали за допомогою тесту Є.Я. Бондаревського [1].

З метою акцентованого розвитку координаційних здібностей було застосовано комплекси неспецифічних для велоспорту BMX вправ, а саме стрибки на батуті.

Мотиваційна складова велосипедистів-початківців BMX визначалася з використанням методик діагностики особистості на мотивацію до досягнення успіху та уникнення невдач за Т. Елерсом.

Як психологічний компонент програми двокомпонентного психофізичного впливу, заснованого на використанні вербальних засобів психологічної підготовки спортсменів, використовувався метод психологічної мотивації до виконання неспецифічних вправ.

На першому етапі дослідження (2011 р.– серпень 2012 р.) було проаналізовано та узагальнено дані наукової літератури, які дозволили обґрунтувати обраний напрям дослідження й конкретизувати його фокус саме на розвитку координаційних здібностей юних спортсменів з велоспорту BMX з використанням додаткових психофізичних вправ.

На другому етапі дослідження (вересень 2012 р. – червень–липень 2015 р.) кожного року проводився педагогічний експеримент за наступною схемою:

а) первинний констатуючий педагогічний експеримент у вересні на початку річного циклу підготовки для учасників основної та контрольної груп, спрямований на встановлення існуючих до застосування програми тренування характеристик розвитку швидкісних та координаційних здібностей;

б) формувальний педагогічний експеримент протягом 10-ти місяців (вересень–червень) тільки для учасників основної групи, спрямований на розвиток швидкісних і

координаційних здібностей шляхом застосування додаткового до навчально-тренувальної програми двокомпонентного психофізичного впливу;

в) вторинний констатуючий педагогічний експеримент у червні наприкінці 10-ти місячного циклу підготовки для учасників основної та контрольної груп, спрямований на встановлення існуючих після застосування програми тренування характеристик розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

г) оцінювання спортивних досягнень учасників основної та контрольної груп наприкінці річного циклу підготовки (червень–липень) способом реєстрації часу проходження дистанції 380 м. на контрольних змаганнях з велоспорту ВМХ.

До складу груп початкової підготовки з велоспорту ВМХ (з вересня 2012 р. по червень–липень 2013 р.), увійшло по 12 учасників основної та контрольної груп, усього 24 особи чоловічої статі віком 9–10 років.



Основні методи спортивного тренування юних спортсменів основної та контрольної груп початкової підготовки, які брали участь у педагогічному експерименті, відповідали умовам і вимогам навчально-тренувальних програм з велоспорту ВМХ для дітей відповідного віку.






















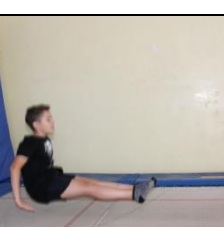

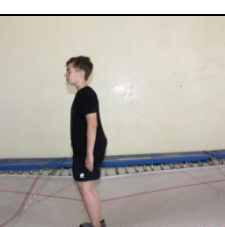




Результати дослідження і дискусія. Структура програми розвитку швидкісних і координаційних здібностей складалася з двох компонентів: фізичного та психологічного впливу.

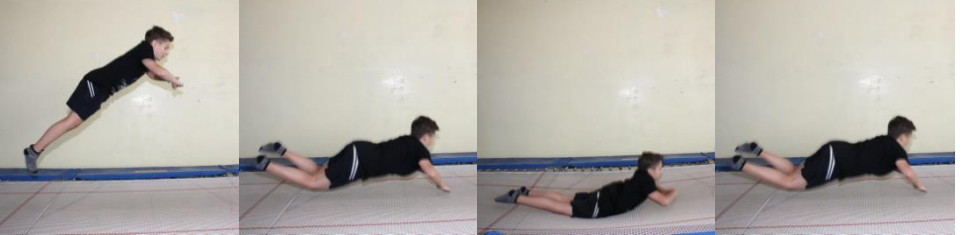

Зміст компоненту фізичного впливу являв собою сукупність спортивних вправ у стрибках на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінітрампі для груп початкової підготовки СДЮСШОР [210], які застосовувалися додатково до програми ДЮСШ з велосипедного спорту ВМХ. Змістовне призначення фізичного компоненту двокомпонентного психофізичного впливу полягало в тому, що він фактично виконував роль додаткового, неспецифічного для велоспорту ВМХ впливу фізичними навантаженнями складнокоординаційного характеру, які мали позитивно відбитися на рівні розвитку координаційних здібностей учасників педагогічного експерименту. Спеціальний комплекс спортивних вправ на батуті відображений в табл. 1.

Таблиця 1

Спеціальний комплекс вправ на батуті

№	Вправи	Фото
1	Стрибок вгору, на спину – встати на ноги	
2	Розгойдування на спині	

3	Стрибок на спину, встати, ноги випрямити				
4	Стрибок на коліна, у сід, поворот на живіт				
5	Стрибок вгору, в сід, поворот зі спини на спину				
6	Стрибок на коліна, сальто вперед				
7	Стрибок на коліна, стрибок на живіт, з живота встати				
8	Стрибок в сід, з сіда встати з поворотом на 180 °				
9	Стрибок в сід, встати з поворотом на 180 °, в сід				

10	Стрибок на живіт, повороти з живота в горизонтальній площині (ліворуч, праворуч), знову на живіт	
11	Стрибок вперед, ¾ обороту на спину, встати на ноги	

Технологія реалізації авторської програми фізичних навантажень у методичному аспекті характеризувалася такими складовими.

Необхідне обладнання: стандартний спортивний батут, з усіх боків обкладений травмобезпечними акробатичними матами.

Обсяг навантажень: час одного заняття – 30 хвилин; кількість занять на тиждень – 3; кількість тренувального часу протягом 10-и місяців експерименту – 60 годин. Протягом одного заняття кожний учасник для виконання вправ здійснював шість–сім підходів середньою тривалістю 25–35 с.

Зміст рухових дій в одному підході: учасники намагалися спочатку вивчити, а згодом якомога краще виконати першу із двох обов'язкових вправ класифікаційної програми III юнацького розряду з стрибків на батуті, котра являла собою набір із п'яти послідовно безперервно виконуваних елементів:

- 1) стрибок із основної стійки (вертикально на ногах) в положення сидячи;
- 2) стрибок на ноги (повернення в основну стійку);
- 3) стрибок з ніг на ноги з групуванням у безопорному стані;
- 4) стрибок “чверть сальто” вперед на живіт;
- 5) стрибок “чверть сальто” назад на ноги [5].

Протягом перших п'яти занять практичному виконанню вправ передували стандартні педагогічні методи (роз'яснення, показ тренера, демонстрація відеозапису зразкового виконання), які традиційно застосовуються на першому етапі в групах початкової підготовки для ознайомлення з технікою стрибків на батуті.

Оцінка якості виконання вправ (виставлення оцінок за бальною шкалою, схвалення або несхвалення педагогом тощо) навмисно не проводилася (окрім необхідної допомоги у вигляді поточних зауважень за результатами педагогічного спостереження щодо правильності техніки виконання стрибків) зважаючи на те, що мотивація учасників до самовдосконалення у неспецифічних для велоспорту BMX вправах із стрибків на батуті мала створюватися винятково в спосіб спеціального психологічного впливу.

Зміст компоненту психологічного впливу являв собою комплекс методів психологічної мотивації до виконання неспецифічних для велоспорту BMX вправ зі стрибків на батуті.

Цей другий компонент як і перший застосовувався винятково для основної групи учасників педагогічного експерименту додатково до програми ДЮСШ як психологічний компонент програми двокомпонентного психофізичного впливу. Потреба в його застосуванні була зумовлена тією обставиною, що стрибки на батуті не є типовим засобом навчально-тренувальної роботи у велоспорті. Відтак учасникам основної групи могло бути незрозуміло, для чого застосовуватимуться такі вправи, тим більше, що вони були не тільки незвичними й незрозумілими, а як усе нове викликали природне побоювання неспіху в опануванні, та ще й острах травмування. У подібних обставинах, як указують фахівці з психології спорту, необхідна спеціальна психологічна підготовка, спрямована на створення відповідної мотивації учасників та подолання страху [6, 12, 23, 26, 27,].

Технологія реалізації авторської програми психологічної підготовки в методичному аспекті характеризувалася такими складовими. Основною формою організації психологічного впливу було вербальне спілкування з учасниками основної групи. Словесні формулювання, емоційна інтенсивність і невербальне супроводження вербального спілкування в загальному сенсі визначалися й структурувалися з урахуванням практики застосування традиційних вербальних методів впливу, які використовуються в психології спорту; правила авторитету (з переліку шести основних правил, які за Р. Чалдині [26] забезпечують ефективність переконання); окремих неімперативних способів психологічного впливу (прохання, порада, переконання, схвалення, підтримка, вселяння) у викладенні О. Матвєєва [15] та окремих елементів псі-програмування з 4-компонентної (маніпуляція, програмування, тиск, атака) системи методів психологічного впливу за В. Дерюгіним [5], які використовуються в процесі інструктажу й навчання (одноманітність і константність в образах, точність і наполегливість у діях, однозначність і унікальність у словах) з метою створення алгоритмів інтелекту й формування стереотипів поведінки.

З урахуванням викладеного були обрані такі параметри технології психологічного впливу.

Обсяг психологічних навантажень: час одного заняття – 15 хвилин;

–кількість занять на тиждень – 3; кількість часу впливу протягом 10 місяців експерименту – 30 годин.

Основна форма заняття – групова співбесіда (за необхідності в ряді випадків використовувалася додаткова форма психологічного впливу – індивідуальна бесіда з учасниками, які за результатами педагогічного спостереження потребували додаткової допомоги).

Основний зміст заняття був структурований на дві приблизно рівні частини: а) мотиваційна (переконання в доцільності виконання незвичних вправ); б) стверджувальна (спрямована на подолання побоювань неспіху у виконанні незвичних вправ, вселяння впевненості у своїх силах та досягненні позитивного результату).

У мотиваційній частині переважно застосовувалося *переконання* як метод впливу на свідомість через звернення до власного судження особистості, яке формується внаслідок роз'яснення сутності явища, його причинно-наслідкових зв'язків та особистої значимості для учасника успішного опанування запропонованими вправами [14]. Для усвідомлення учасниками складнокоординаційної сутності вправ у стрибках на батуті та причинно-наслідкових зв'язків між виконанням цих вправ і результатами в основному виді спорту (велоспорті ВМХ) застосовувалися: вербальне роз'яснення подібності структури одиночної рухової дії у складі локомоцій в обох видах спорту; демонстрація відеоматеріалів, де відомі ВМХ-рейсери легко виконують вправи з арсеналу інших складнокоординаційних видів спорту (акробатичне сальто, стрибок з

трампліну у воду, сальто на батуті тощо); вербальний коментар зв'язку причини (високого рівня розвитку координаційних здібностей, досягнутого через використання неспецифічних вправ) та наслідку – високих результатів у велоспорті ВМХ, які демонструють показані у відеоматеріалі відомі ВМХ-рейсери.

Для посилення ефективності переконання додатково застосовувалися психологічні прийоми, спрямовані згідно з третім правилом Р. Чалдині (“переконання засноване на авторитеті”, тобто перед спробою переконання аудиторії важливо дати зрозуміти, що знання і досвід ведучого заслуговують на довіру [15]), на піднесення авторитету тренера-викладача, який проводив заняття. З цією метою інший тренер-викладач, який начебто випадково опинився в аудиторії перед початком заняття, привертав увагу учасників заняття до позитивних досягнень тренера-ведучого короткими (менше однієї хвилини) словесними формулами відповідного змісту (наприклад: “Він знає, що каже – виховав вже два майстри міжнародного класу”, “Минулого року його команда виграла чемпіонат країни” тощо).

У стверджувальній частині заняття переважно застосовувався метод *вселяння* з метою подолання побоювань неуспіху і створення впевненості у власних силах щодо успішного виконання неспецифічних вправ.

Невербальне вселяння здійснювалося за допомоги демонстрації відеоматеріалу, де комплекс вправ, яким мали опанувати учасники експерименту, легко виконувався дітьми значно молодшого від учасників віку (7-річні учні з групи стрибунів на батуті). Ведучий вербально коментував відеопоказ короткими формулюваннями (наприклад: “Бачите, як це безпечно”, “Це дуже легко навіть маленькій дитині” тощо).

Власне вербальне вселяння здійснювалося за формою емоційно-вольового впливу (інші форми, як-от сильне умовляння та/або тиск [24] не застосовувалися з огляду на вік молодших школярів) за допомоги словесних формул стимулюючого характеру (наприклад: “Це може кожний з вас, потрібне лише бажання”, “Ви можете це зробити, ви цілком здатні на це” тощо). Притому враховувалися стандартні методичні рекомендації щодо особливостей організації такого впливу (зниження рівня аргументації з боку ведучого і критичності сприйняття змісту вправ учасниками, забезпечення посиленої, але мало аргументованої довіри учасників до ведучого, посилення орієнтація учасників на форму і джерело вселяння, а не на його зміст [23]). Відповідно підбиралася й емоційна інтенсивність словесних формулювань.

Крім того, окремі методи *індивідуального* психологічного впливу застосовувалися, за потреби, під час практичного виконання основною групою учасників експерименту додаткової програми фізичних навантажень безпосередньо у стрибках на батуті. Цими методами, залежно від успішності конкретної ситуації, яка складалася в результаті чергового підходу певного учасника до батуту для виконання рухових дій, були *порада, схвалення, підтримка та розрада*, методичні особливості застосування яких відповідали прийнятим рекомендаціям [24].

У загальному сенсі застосування всіх методичних прийомів, пов'язаних з реалізацією психологічного компоненту програми двокомпонентного психофізичного впливу було підпорядковане настановам, визначеним численними дослідженнями закономірностей формування особистісної мотивації у юних спортсменів і ролі тренера в цьому процесі (набагато значнішої, ніж у тренуванні дорослих) [28] та одинадцятьом рекомендаціям з психологічної підготовки для дитячих тренерів, визначеним Ф. Смолем, Р. Смітом і М. Вайсом [21, 29, 30] щодо уваги до деталей виконання завдань, вербального та невербального щирого схвалення і заохочення зусиль і результатів дитини, реалістичності в оцінках і очікуваннях педагога, застосування демонстраційних прийомів, зміни видів діяльності, цільової видозміни правил, виправлення

помилку разом із схваленням, улаштування зовнішніх сприятливих умов для подолання страху та перманентного надихання дітей.

Ефективність запропонованої програми і технології її реалізації перевірялась за допомогою педагогічного експерименту. Доведено, що до початку експерименту статистично значущих відмінностей між швидкісними та абсолютними координаційними здібностями велосипедистів-початківців ВМХ не спостерігалось ($p > 0,05$). Проте показники розвитку досліджуваних здібностей учасників основних груп наприкінці річних макроциклів тренування під впливом реалізації авторської методики статистично значуще ($p < 0,05$) зросли у порівнянні з аналогічними показниками на початку річних макроциклів тренування (табл. 3). Водночас, показники вертикальної стійкості тіла велосипедистів-початківців ВМХ основних груп під впливом запропонованої програми наприкінці річних макроциклів тренування статистично значуще ($p < 0,05$) зросли як у порівнянні з вказаними показниками на початку річних макроциклів тренування, так і порівняно з показниками учасників контрольних груп і на останньому етапі дослідження перевищували нормативи середнього рівня, установлених для європейської популяції у віковій когорті 10-річних школярів.

Таблиця 3

Показники швидкісних й координаційних здібностей юних велосипедистів ВМХ на різних етапах педагогічного експерименту (n = 36)

Етап	Групи учасників експерименту	Вимірювані показники			
		Біг 30 м, с		Човниковий біг 3 x 10 м, с	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
I	основна 1 (вересень 2012 р.)	6,03	0,33	9,71	0,34
	основна 2 (вересень 2013 р.)	5,97	0,14	9,78	0,29
	основна 3 (вересень 2014 р.)	6,03	0,15	9,78	0,18
II	основна 1 (вересень 2013 р.)	5,47*	0,43	9,47*	0,44
	основна 2 (вересень 2014 р.)	5,81*	0,16	9,63*	0,21
	основна 3 (вересень 2015 р.)	5,83*	0,14	9,58*	0,11

Примітка. * – $p < 0,05$ при порівняння показників учасників однієї групи на різних етапах експерименту.

При цьому, виявлено статистично значущу різницю між середньо груповими результатами проходження змагальної дистанції 380 м учасниками основної та контрольної груп на користь юних спортсменів основних груп в усіх трьох річних макроциклах тренування (рис. 1).

Так, наприкінці річного макроциклу підготовки 2012–2013 рр. середньо груповий результат проходження змагальної дистанції учасниками основної групи виявився на 3,02 с або на 4,96% кращим, ніж відповідний результат учасників контрольної групи; результат учасників основної групи 2013–2014 рр. на 5,25 с (7,92%), перевищував відповідний результат учасників контрольної групи; протягом 2014–2015 рр. Юні велосипедисти ВМХ на змаганнях показали на 5,25 с (7,82%) кращий результат, ніж відповідний результат учасників контрольної групи. Усі отримані розходження були статистично значущими ($p < 0,01$).

Відповідно до отриманих результатів за тестом Т. Елєрса на виявлення мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач, у групі обстежуваних 54% від загальної

кількості складали юні велосипедисти BMX з високим рівнем мотивації до досягнення успіху, натомість 45% характеризувалися високим, 38% – середнім і 17% – низьким рівнем мотивації до уникнення невдач.

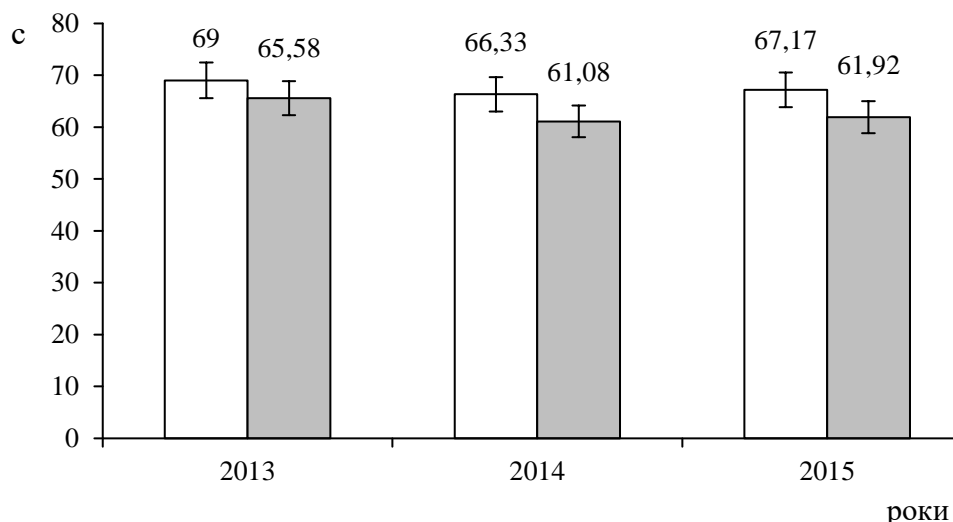


Рис. 1. Результати змагань юних велосипедистів BMX в індивідуальній гонці на 380 м. наприкінці річних макроциклів тренування, n=24: – контрольна група; – основна група.

Ми схилиємось до думки, що поєднання фізичних та психологічних впливів справляли неоднакові зміни в окремих органах і системах організму, а в підсумку цілісний організм так інтегрував діяльність задіяних протягом річного макроциклу тренування функціональних систем, що синергія одночасних навантажень на різні органи і системи змісту авторської програми відобразилася в кращих, порівняно з програмою ДЮСШ, результатах розвитку швидкісних і координаційних здібностей та змагальній діяльності юних велосипедистів BMX.

Отримані дані дозволяють підтвердити думку багатьох дослідників різних наукових шкіл В.М. Платонова [20] А.М. Козак [10] про те, що неодмінною умовою ефективного розвитку координаційних здібностей є застосування в навчально-тренувальному процесі спеціальних вправ. Водночас треба відзначити, що найбільш сенситивним віком для розвитку координаційних здібностей юних спортсменів, які займаються в групах початкової підготовки з велосипедного спорту BMX є період від 9 до 10 років, а не 12 років, як це стверджують О.М. Колумбет [11] і В.М. Кириченко [5]. При цьому на рівень розвитку координації рухів у юних велосипедистів суттєвий вплив мають швидкісні здібності і це знаходить своє підтвердження в дослідженнях А.А. Горського [4] Ю.І. Іванишина [6].

Висновки.

1. Розроблено авторську програму розвитку спеціальних фізичних якостей з використанням двокомпонентного психофізичного впливу на розвиток координаційних здібностей юних спортсменів з велоспорту BMX на початковому етапі підготовки. Принципова відмінність змісту якої від раніше використовуваних у практиці тренувань з цього виду спорту та інших видів велосипедного спорту полягає в наявності двох комплексно застосовуваних засобів координаційної підготовки, а саме: фізичних вправ у стрибках на батуті, застосованих як додаток до програми ДЮСШ, та психологічних вправ, спрямованих на створення мотивації до виконання фізичних вправ у стрибках на батуті, яку вперше застосовано на практиці як додаток до програми ДЮСШ в навчаль-

но-тренувальному процесі протягом першого в житті річного макроциклу тренування юних спортсменів BMX.

2. Доведено, що вплив розробленої та застосованої на практиці протягом першого в житті річного макроциклу тренування з велосипедного спорту BMX в групах початкової підготовки авторської програми двокомпонентного психофізичного впливу на розвиток координаційних здібностей не обмежується підвищенням рівнів розвитку швидкісних і координаційних здібностей учнів віком 9–10 років, зареєстрованих в штучних умовах тестування, а проявляється також в кращих результатах у природних умовах змагань з велосипедного спорту BMX, де середньо групові результати учасників основних груп, які тренувалися за цією програмою, були вищими в порівнянні з результатами учасників контрольних груп, які тренувалися за програмою ДЮСШ.

3. Застосування комплексу методів психологічної мотивації велосипедистів-початківців BMX до виконання неспецифічних для велоспорту BMX вправ із стрибків на батуті, заснованих на використанні вербальних засобів психологічної підготовки спортсменів, зумовило інтеграцію діяльності задіяних протягом річного макроциклу тренування фізіологічних систем цілісного організму, що стало підґрунтям для кращих, порівняно з програмою ДЮСШ, результатів розвитку рухових здібностей, провідних для велосипедного спорту BMX та змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі вбачаються у виявленні особливостей і, відповідно, вдосконаленні розробленої методики розвитку швидкісних і координаційних здібностей як додаткового засобу для застосування в тренувальному процесі велосипедистів BMX в групах базової підготовки.

1. Білієнко АГ. Біомеханіка вертикальної стійкості і оцінка її в спорті: дис. на здобуття вч. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. "Терія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої адаптивної фізичної культури". Санкт-Пітер., 2008. 212 с.
2. Булатов ПП, Лукша ЕП. Методика розвитку скоростно-силових способностей у юних гонщиків BMX. Молодая спортивная наука Беларуси. Материалы междунар. науч. конф. Минск; 2014: 29–31.
3. Воропай СМ. Вплив тренувальних навантажень різної переважної спрямованості на корекцію психофізіологічного стану юних спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1: 164–169.
4. Горский АА. Методика развития координационных способностей велосипедистов BMX-RACE на начальном этапе спортивной подготовки [автореферат]. Омск; 2015. 20 с.
5. Дерюгин В. Система методов психологического воздействия. URL: <http://psychology.net.ru/articles/content/1105305530.html>.
6. Іванишин ЮІ. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків [автореферат]. Київ; 2018. 24 с.
7. Кашуба В, Гордеева М, Жук А, Ризатдинова А, Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice". 2017;27(1): 93-8.
8. Кириченко ВМ. Педагогічні умови вдосконалення координаційних здібностей школярів. 2015; 42 (95): 475–480.
9. Ковылин ММ, Передельский АА. Психофизическая диагностика и технико-тактильный анализ как управляющий механизм экспериментального педагогического программирования в велоспорте (BMX). Теория и практика физической культуры. 2014; 1: 36–38.
10. Козак АМ. Контроль координаційних здібностей тенісистів 5–6 років на етапі початкової підготовки [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.
11. Колумбет ОМ. Развитие координационных способностей молодежи: монография. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
12. Круцевич ТЮ. Теория і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2008. 368 с.
13. Кушнір Я. Формування координаційних здібностей молодших школярів спеціальної медичної групи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015; 4 (32): 90–94.
14. Лях ВІ. Двигательные способности школьников. Москва: Терра-Спорт; 2000. 192 с.
15. Матвеев О. Психология влияния на человека 2012. URL: <http://психоаналитик-матвеев.рф/psychologiya/psikhologiya-vliyaniya-na-cheloveka/>.

16. Медведев, ВГ, Дышаков АС. Техника стартового действия в BMX-Race. Экстремальная деятельность. 2017; 1 (42): 45–48.
17. Мельников ВМ, редактор. Психология: учеб. для ИФК. Москва: Физкультура и спорт; 1987. 367 с.
18. Пионтковский Д, Мыцкан Б. Развитие координационных способностей младших школьников в велоспорте BMX с помощью методики дополнительной психофизической тренировки. In: Manolachi V, redactor. Sport. Olimpism. Sanatate, congress scientific international (2016; Chisinau). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Scientific International: Consecrate anniversaries a 65-a a organizarii in vatamantului superior de cultura fizica din Republica Moldova, 5–8 octombrie 2016. Chisinau: USEFS; 2016; 2: 277–282.
19. Пионтковский ДВ. Специфіка розвитку психофізіологічних функцій організму дітей молодшого віку, які займаються BMX-RACE. В: Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах. Матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2015; 270–271.
20. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
21. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80.
22. Прудникова МС. Особенности, проблемы и перспективы развития экстремального вида велосипедного спорта (BMX). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014; 2(40): 111–116.
23. Родионов АВ. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер; 2002. 158 с.
24. Родионов АВ. Психология физического воспитания и спорта: учебник. Москва: Академический Проект; 2004. 576 с.
25. Сизова ВЮ. Формирование двигательного навыка при обучении спортивной технике. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2013; 7 (33): 223–229.
26. Чалдини Р, Мартин С, Гольдштейн Н. Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным. Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2013. 224 с.
27. Louis J, Billaut F, Bernad T, et al. Physiological demands of a simulated BMX competition. Int J Sports Med. 2013; 34 (6): 491–496.
28. Smoll FL, Smith RE, Cumming, SP. Effects of a psych educational intervention for coaches on changes in child athletes' achievement goal orientations. Journal of Clinical Sport Psychology. 2007; 1: 23–46.
29. Smoll FL, Smith, RE. Sports psychology for youth coaches. Washington: National Federation for Catholic Youth Ministry; 1987.
30. Weiss MR. Psychological skill development in children and adolescents. The Sports Psychologist. 1991; 5: 335–354.

References

1. Bilienko АН. Biomechanika vertykalnoi stiičnosti i otsinka yii v sporti: dys. na zdobuttia vch. stupenia kand. ped. nauk: 13.00.04. "Teriia i metodyka fizychnoho vykhovannia, sportyvnoho trenuvannia ta ozdorovchoi adaptyvnoi fizychnoi kultury". Sankt-Piter., 2008. 212 s.
2. Bulatov PP, Luksha EP. Metodyka rozvytyia skorostno-sylovykh sposobnostei u yunykh honschchykov VMKh. Molodaia sportyvnaia nauka Belarusy. Materyaly mezhdunar. nauch. konf. Mynsk, 2014; 29–31.
3. Voropaі SM. Vplyv trenuvalnykh navantazhen riznoi perevazhnoi spriamovanosti na korektsiiu psykhofiziolohichnoho stanu yunykh sportsmeniv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016; 1: 164–169.
4. Horskyy AA. Metodyka rozvytyia koordynatsionnykh sposobnostei velosypedystov VMKh-RACE na nachalnom etape sportyvnoi podhotovky [avtoreferat]. Omsk; 2015. 20 s.
5. Deriuhyn V. Systema metodov psykhologhycheskoho vozdeistvyia. Dostupno: <http://psychology.net.ru/articles/content/1105305530.html>.
6. Ivanyshyn YuI. Vplyv zaniat ekstremalnymy vydamy rukhovoі aktyvnosti na rozvytok koordynatsiinykh zdbnostei pidlitkiv [avtoreferat]. Kyiv; 2018. 24 s.
7. Kashuba V, Hordeeva M, Zhuk A, Ryzatdynova A, Lytvynenko Yu. Prohramma povysheniya efektyvnosti tekhnky dvyhatelynykh deistvyi v vydakh sporta so slozhnokoordynatsyonnoi strukturoi dvyzheniia. Revistă teoretico-tiințifică "Stiința culturii fizice". 2017; 27 (1): 93–98.
8. Kyrychenko VM. Pedahohichni umovy vdoskonalenniia koordynatsiinykh zdbnostei shkoliariv. 2015; 42 (95): 475–480.
9. Kovylyn MM, Peredelskyi AA. Psykhofyzycheskaia dyahnostyka y tekhnkyo-taktylnyi analiz kak upravliaiushchyi mekhanyzm eksperymentalnoho pedahohycheskoho prohrammyrovaniia v velosporte (VMKh). Teoryia y praktyka fizycheskoi kultury. 2014; 1: 36–38.
10. Kozak AM. Kontrol koordynatsiinykh zdbnostei tenisystiv 5–6 rokiv na etapi pochatkovoі pidhotovky [avtoreferat]. Kyiv; 2016. 20 s.

11. Kolumbet OM. Rozvytok koordynatsiinykh zdbnostei molodi: monohrafiia. Kyiv: Osvita Ukrainy, 2014. 420 s.
12. Krutsevych TIu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2008. 368 s.
13. Kushnir Ya. Formuvania koordynatsiinykh zdbnostei molodshykh shkoliariv spetsialnoi-medychnoi hrupy. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2015; 4 (32): 90–94.
14. Liakh VY. Dvyhatelnye sposobnosti shkolnykov. Moskva: Terra-Sport; 2000. 192 s.
15. Matveev O. Psykholohyia vliianyia na cheloveka. 2012. Dostupno: <http://psykhoanalytik-matveev.rf/psychologiya/psikhologiya-vliyaniya-na-cheloveka/>.
16. Medvedev, VH, Dыshakov AS. Tekhnyka startovoho deistvyia v BMX-Race. Ekstremalnaia deiatelnost. 2017; 1 (42): 45–48.
17. Melnykov VM, redaktor. Psykholohyia: ucheb. dlia YFK. Moskva: Fyzkultura y sport; 1987. 367 s.
18. Pyontkovskiy D, Mytskan B. Razvytye koordynatsionnykh sposobnostei mladshykh shkolnykov v velosporte VMKh s pomoshchiu metodyki dopolnytelnoi psykhofyzycheskoi trenyrovky. In: Manolachi V, redactor. Sport. Olimpism. Sanatate, congress scientific international (2016; Chisinau). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Scientific International: Consecrate anniversaries a 65-a a organizarii in vatamantului superior de culturafizica din Republica Moldova, 5–8 octombrie 2016. Chisinau: USEFS; 2016; 2: 277–282.
19. Piontkovskiy DV. Spetsyfika rozvytku psykhofiziolohichnykh funktsii orhanizmu ditei molodshoho viku, yakii zaimaiutsia VMKh-RACE. V: Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu v suchasnykh umovakh. Materialy I Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Dnipropetrovsk, 2015; 270–271.
20. Platonov VN. Sistema podgotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obschaia teoriia y ee prakticheskye prylozheniia. K: Olymпыiskaia lyteratura, 2015. T. 1. 680 s.
21. Pro derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 15 sichnia 1996 r. № 80.
22. Prudnykova MS. Osobennosti, problemy y perspektivy razvytyia ekstremalnoho vyda velosypednoho sporta (VMKh). Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. 2014; 2 (40): 111–116.
23. Rodyonov AV. Praktycheskaia psykholohyia fizycheskoi kultury y sporta. Makhachkala: Yupiter; 2002. 158 s.
24. Rodyonov AV. Psykholohyia fizycheskoho vospytanyia y sporta: uchebnyk. Moskva: Akademicheskyyi Proekt; 2004. 576 s.
25. Syzova VIu. Formyrovanye dvyhatelnoho navyka pry obuchenyy sportyvnoi tekhnike. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovy-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 2013; 7 (33): 223–229.
26. Chaldyny R, Martyn S, Holdshtein N. Psykholohyia ubezhdenyia. 50 dokazannykh sposobov byt ubezhdelynym. Moskva: Mann, Yvanov y Ferber; 2013. 224 s.
27. Louis J, Billaut F, Bernad T, et al. Physiological demands of a simulated BMX competition. Int J Sports Med. 2013; 34 (6): 491–496.
28. Smoll FL, Smith RE, Cumming, SP. Effects of a psych educational intervention for coaches on changes in child athletes' achievement goal orientations. Journal of Clinical Sport Psychology. 2007; 1: 23–46.
29. Smoll FL, Smith, RE. Sports psychology for youth coaches. Washington: National Federation for Catholic Youth Ministry; 1987.
30. Weiss MR. Psychological skill development in children and adolescents. The Sports Psychologist. 1991; 5: 335–354.

Цитування на цю статтю:

Піонтковський ДВ, Мицкан БМ, Мицкан ТС. Розвиток швидкісних і координаційних здібностей спортсменів з велосипедного спорту BMX на етапі початкової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 111-124

Відомості про автора:

Піонтковський Дмитро Валерійович – Гуманітарний інститут Національного авіаційного університету (Київ, Україна)

e-mail: dima.zacepin@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-5853-7135>

Information about the author:

Piontkovskiy Dmytro Valeriiovych – Humanities Institute of National Aviation University (Kiev, Ukraine)

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

Mytskan Bohdan Mykhailovych – Doctor of Biological Science, Professor, Head of Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5853-713X>

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: tania_mytskan@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Mytskan Tetiana Stepanivna – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.093.554

doi: 10.15330/fcult.34.124-130

Людмила Гапонова

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-МАУНТИНБАЙКЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета – проаналізувати уявлення тренерів та спортсменів про розвиток координаційних здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки у маунтинбайку. *Методи*: аналіз науково-методичної літератури, анкетування спортсменів та тренерів з різним досвідом роботи. *Результати*. Визначено, що важливим компонентом координаційних здібностей є здатність оцінювати і регулювати просторові, часові, динамічні параметри рухів та спритність, розвитку яких потрібно приділяти найбільше уваги. Визначено місце координаційних здібностей у спортивній підготовці: на 10 балів їх вплив на результат у маунтинбайку оцінили 20% тренерів, на 9–26%. *Висновок*. У тренувальному процесі необхідно приділяти достатньо уваги розвитку координаційних здібностей та їх компонентів.

Ключові слова: координаційні здібності, маунтинбайк, спритність.

The purpose is to analyze the coaches and athletes perceptions of the development of coordination abilities at the stage of specialized basic training in mountainbike (in the example of cross-country), to determine what forms of development of coordination abilities athletes-mountainbikers prefer. Methods: analysis of scientific and methodological literature, questioning of athletes (n = 67) and coaches (n = 35) with different work experience. Results. Trainers with work experience of 9 years and over have determined that the most important component of developmental coordination abilities that needs to be given the most attention is the ability to evaluate and adjust the spatial, spatio-temporal, dynamic parameters of movements, agility and the ability to arbitrarily relax muscles, and the least significant component is the ability to sense and absorb rhythm. With respect to determining the place and role of coordination abilities and their components in the cyclist's sports training system, the following points were determined on a 10 point scale: only 8% rated the role of coordination abilities and their impact on mountain bike sport (in cross-country): by 9 – 26% and by a maximum of 10 points 20% of the coaches surveyed. During the questioning of the athletes it is revealed that they favor the forms of development of coordination skills, which are performed directly on the bicycle and are most similar in structure to competitive activity (training on special competitive tracks with complex technical sections. Conclusion. Thus, in the training process of mountain bikers, it is necessary to pay sufficient attention to the development of coordination abilities, as they affect the effectiveness of competitive activities.

Keywords: coordination abilities, mountainbike, agility.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені, зміна рельєфу змагальних трас та складності їх проходження, з одного боку, та недостатня кількість наукових робіт з методики підготовки велосипедистів до специфічних особливостей змагальної діяльності, з іншої, обумовлюють необхідність розробки нових методик, комплексів вправ для вдосконалення процесу розвитку координаційних здібностей спортсменів в олімпійській дисципліні крос-кантрі, де змагальна траса складається з комбінації природних та штучних перешкод з урахуванням особливостей місцевості і включає лісові та лугові стежки, ґрунтові дороги, гравійні доріжки, підйоми та спуски тощо. З кожним роком складність змагальних трас на головних міжнародних змаганнях підвищується [1].

Досягти високої техніко-тактичної спортивної майстерності, досконалого управління своїми руховими діями юними і кваліфікованими спортсменам в значній мірі допомагає цілеспрямований розвиток координаційних здібностей [2, 4, 6].

Аналіз програм для ДЮСШ з різних видів спорту показав, що координаційна підготовка, як самостійний вид ніде не виділявся. За даними Е. Садовські [7], більше 85% опитаних тренерів взагалі ніяк не оцінюють координаційну підготовленість своїх спортсменів, отже не розвивають її цілеспрямовано.

Кваліфікований маунтинбайкер з метою ефективного ведення змагальних перегонів і демонстрації високих спортивних результатів повинен відпрацювати великий арсенал технічних прийомів, які забезпечать швидке та безпечне проходження на велосипеді дистанції з подоланням специфічних перешкод, важких ділянок траси тощо [2]. Питаннями розвитку координаційних здібностей у велосипедистів займалися ряд науковців [4, 5], але в маунтинбайку дана тема висвітлена лише опосередковано. Зокрема у науковій літературі відсутні систематизовані знання, щодо важливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів [3, 6], які займаються маунтинбайком на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Актуальність даного дослідження визначається потребою теорії і практики цілеспрямованого розвитку компонентів координаційних здібностей тренерами у спортсменів-маунтинбайкерів.

Мета дослідження – проаналізувати уявлення тренерів про розвиток координаційних здібностей та пріоритетні засоби їх розвитку у спортсменів, що займаються маунтинбайком (на прикладі крос-кантрі) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи й організація дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, експертної оцінки, статистичної обробки кількісних даних.

В ролі експертів виступали 35 тренерів ДЮСШ (відділення маунтинбайку) з різним досвідом роботи, які займаються підготовкою велосипедистів на етапі попередньо-базової та спеціалізованої базової підготовки, також були опитані 67 спортсменів, які займаються маунтинбайком.

Результати дослідження і дискусія. В результаті проведеного дослідження встановлено наступне: паспортний вік тренерів з маунтинбайку коливається в широких межах, від 24 до 58 років; стаж тренерської роботи від 2 до 26 років; серед опитаних 35 тренерів 21 представник чоловічої і 14 жіночої статі.

Щодо спортсменів то їх вік на етапі спеціалізованої базової підготовки складав 12–16 років.

На рис. 1 подана характеристика рівнів обізнаності тренерів щодо координаційних здібностей. Так, з 35 опитаних тренерів, вважають, що вони добре обізнані з різновидами, засобами і методами розвитку координаційних здібностей 37% осіб, обізнані – 20%, мають уявлення – 29%, не мають уявлення – 14%.

На рис. 2 представлено результати оцінки координаційних здібностей у системі спортивної підготовки маунтинбайкерів, яка визначалася по 10-ти бальній шкалі на думку тренерів. Так, з 35 опитаних тренерів: лише 8% – оцінили роль координаційних здібностей та їх вплив на спортивний результат у маунтинбайку (в олімпійській дисципліні крос-кантрі) на 4 бали; 6% – на 5 балів; 9% на 6 балів; на 7 балів оцінили 14% тренерів; на 8 балів – 17%; на 9 – 26% і на максимальних 10 балів 20% опитаних тренерів.

Це свідчить про те, що тренери розуміють важливість розвитку координаційних здібностей та визнають їх вплив на спортивний результат у маунтинбайку.

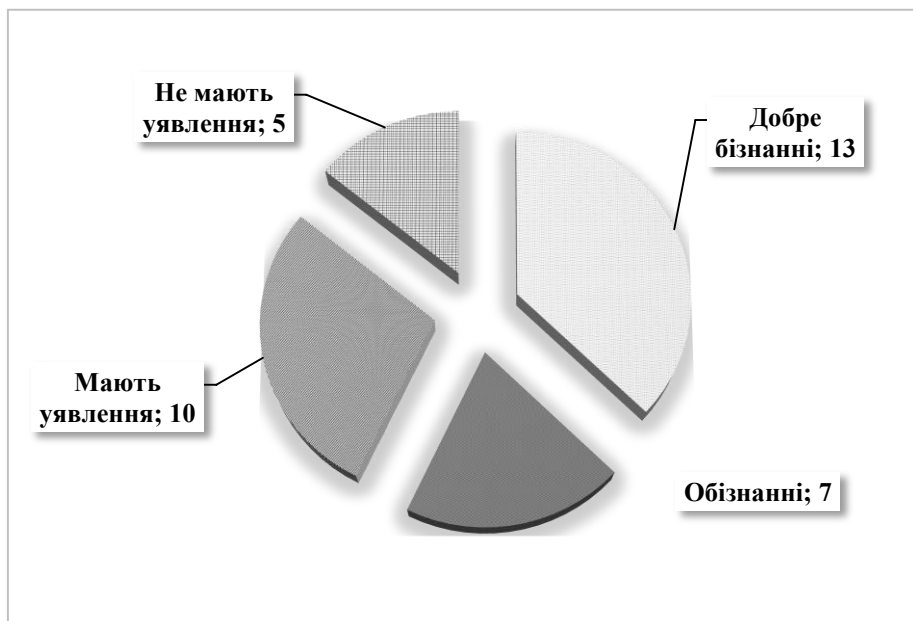


Рис. 1. Обізнаність тренерів щодо різновидів, засобів і методів розвитку координаційних здібностей (n=35).

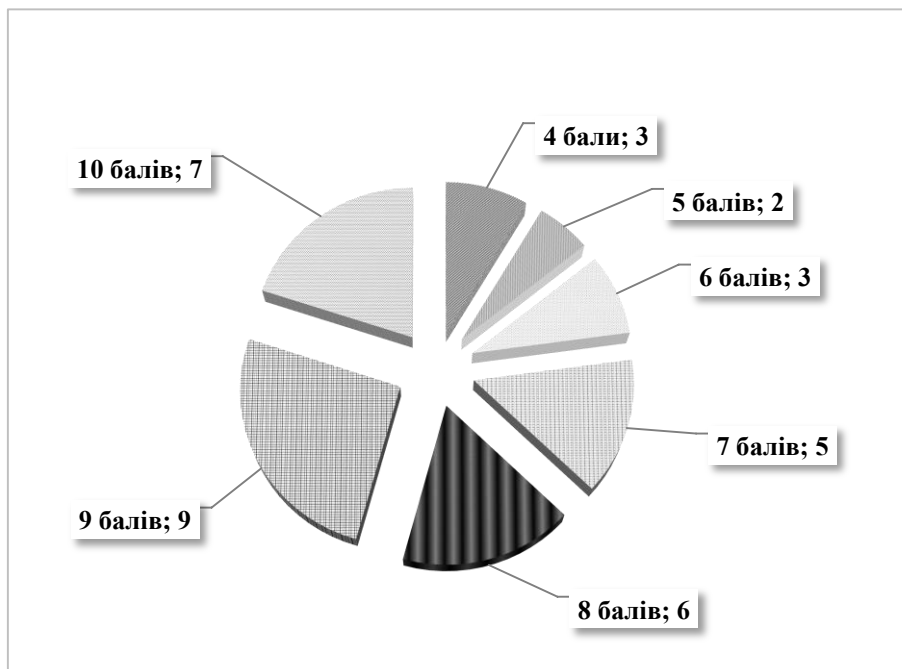


Рис. 2. Результати оцінювання тренерів щодо важливості координаційної підготовки маунтинбайкерів (n=35).

В результаті аналізу науково-методичної літератури було виявлено шість компонентів координаційних здібностей, які є базовими в засвоєні рухів і впливають на спортивний результат у багатьох видах спорту, тому одним з завдань нашого дослідження було виявити, які з компонентів координаційних здібностей є найбільш важливими в маунтинбайку, шляхом визначення рангів тренерами від 1 до 6 (6 – найважливіший компонент). Для цього 35 респондентів було поділено на три групи за стажем роботи: I група – стаж роботи 1–3 роки, II група – 4–8 років і III група – 9 і більше років стажу роботи (рис. 3).

Так, на думку тренерів I групи найбільш важливими компонентами координаційних здібностей є здатність відчувати і засвоювати ритм та здатність зберігати стійку рівновагу, а найменш значимими – здатність довільно розслабляти м'язи.

На думку тренерів II групи найбільш важливим компонентом, який впливає на результат в крос-кантрі є координованість рухів, а компонент, який найменше впливає на нього – здатність відчувати і засвоювати ритм.

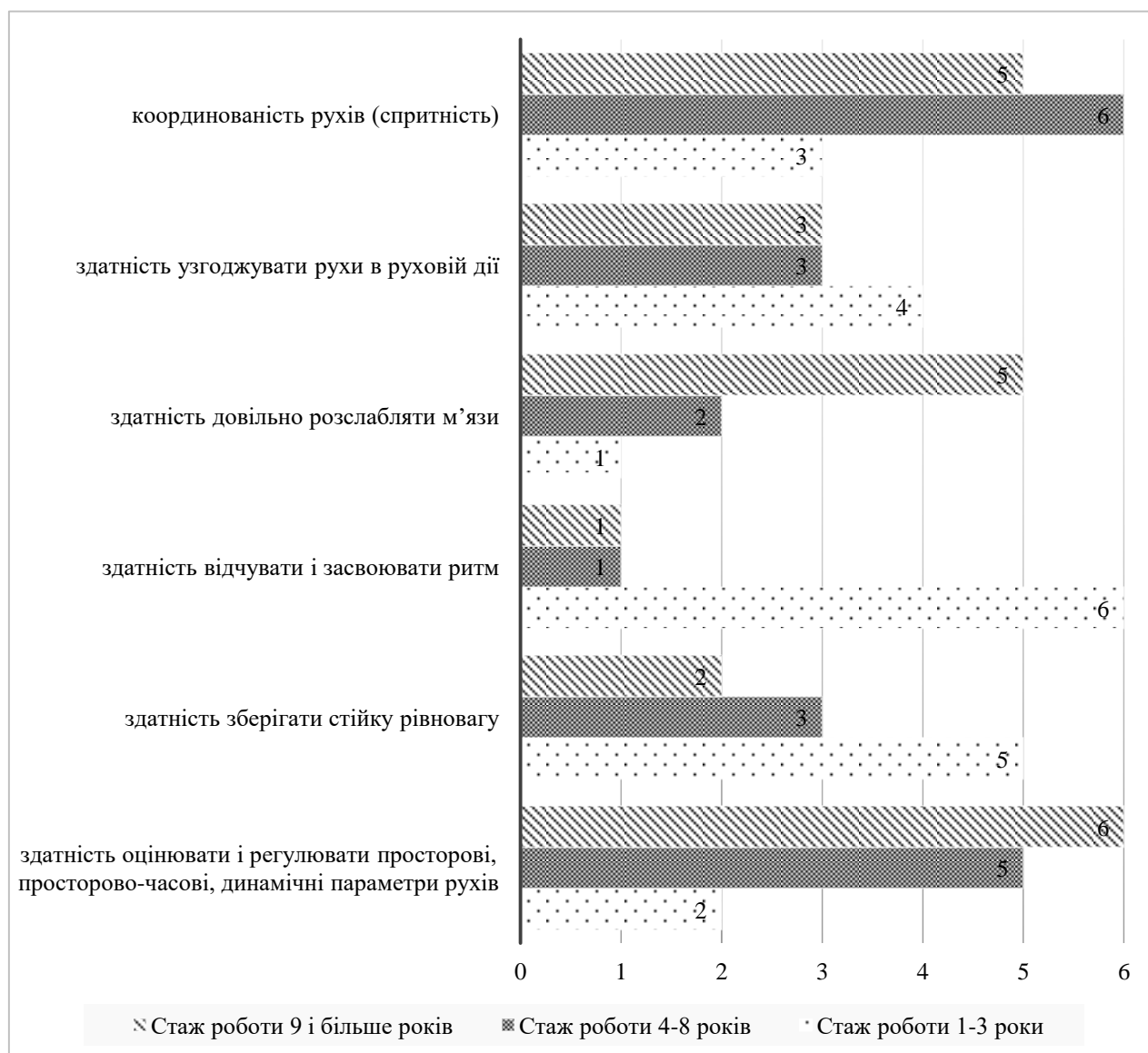


Рис. 3. Роль компонентів координаційних здібностей у спортивній діяльності спортсменів-маунтинбайкерів за даними опитування тренерів з різним стажем роботи (n=35).

Результати анкетування тренерів III групи свідчать про наступне: найбільш важливим компонентом координаційних здібностей, розвитку якого потрібно приділяти найбільше уваги, є здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів (6 ранг), координованість рухів (спритність) та здатність доволіно розслабляти м'язи (5 ранг), а найменш значимим компонентом є здатність відчувати і засвоювати ритм.

Також одним з завдань нашого дослідження було встановити яким засобам розвитку координаційних здібностей спортсмени-маунтинбайкери (крос-кантрі) надають перевагу в тренувальному процесі (рис. 4).

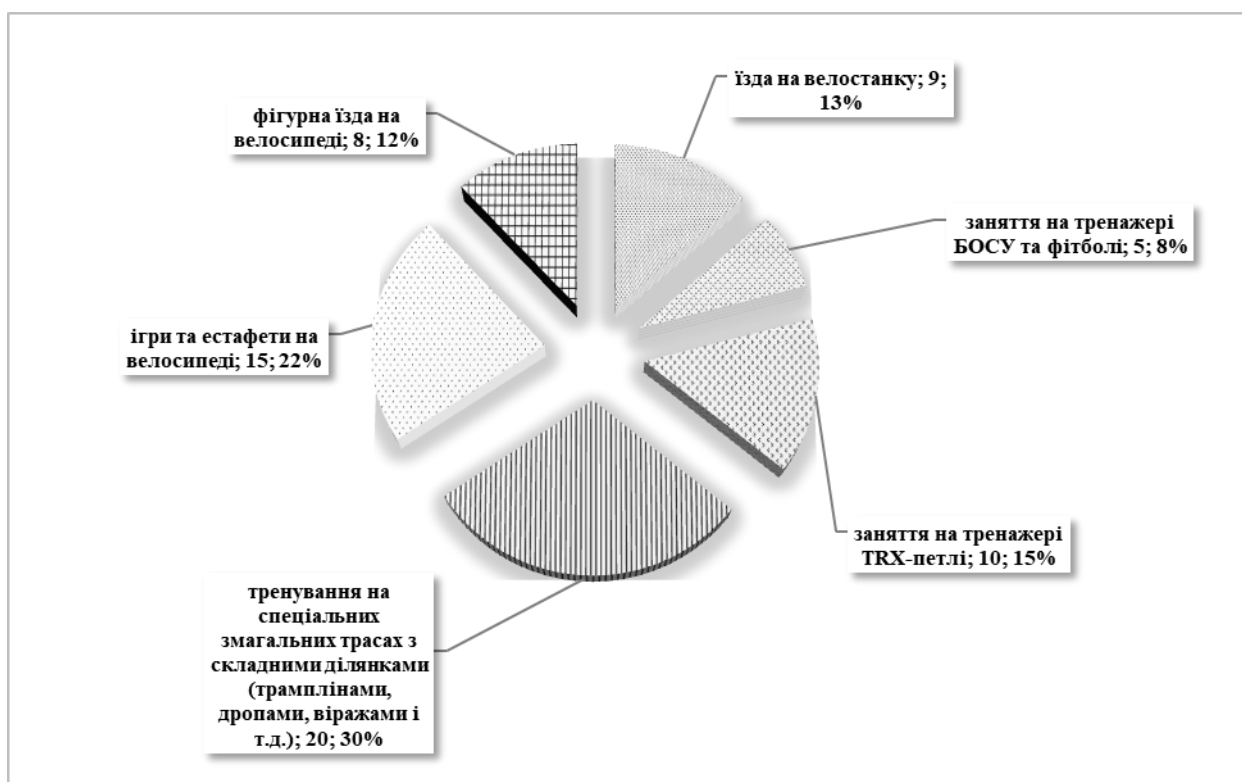


Рис. 4. Засоби розвитку координаційних здібностей у спортсменів-маунтинбайкерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (n=67).

На рис. 4 подане співвідношення різних засобів розвитку координаційних здібностей. Так, із 67 опитаних їзді на велостанку надають перевагу 13% маунтинбайкерів, заняттям на тренажері БОСУ та фітболі – 8%, на тренажері TRX -15%, іграм та естафетам на велосипеді віддало перевагу 22% спортсменів, фігурній їзді – 12% та тренуванням на спеціальних змагальних трасах з складними технічними ділянками (трамплінами, дропами, віражами тощо) – 30% спортсменів-маунтинбайкерів.

Висновки.

1. Виявлено що існує необхідність в підвищенні рівня обізнаності тренерів щодо координаційних здібностей у зв'язку з тим, що 14% не мають уявлення про їх різновиди, засоби і методи розвитку.

2. Розвитку координаційних здібностей слід приділяти достатньо часу в тренувальному процесі, оскільки переважна кількість тренерів (54%) визначила їх важливість у фізичній підготовленості маунтинбайкерів.

3. Встановлено, що відповідно до стажу роботи тренерів, спостерігаються відмінності у відповідях, щодо найбільш важливих компонентів координаційних здібностей у маунтинбайку: здатність відчувати і засвоювати ритм I група вважає найбільш важливою, II та III група – що цей компонент займає шосте місце з шести компонентів.

4. Спортсмени-маунтинбайкери, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки надають перевагу тим засобам розвитку координаційних здібностей, які виконуються безпосередньо на велосипеді і є найбільш схожими за структурою на змагальну діяльність (іграм та естафетам (12%) та тренуванням на спеціальних змагальних трасах (30%).

1. Краснов ВН. Кросс кантри: спортивная подготовка велосипедистов [монография]. Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 446 с.
2. Краснов ВН. Тренировка гонщиков в кросс-кантри: учеб. пособие. Чебоксары: Чувашский ун-т, 2003. 178 с.
3. Лях ВИ. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
4. Піонтковський Д В. Оцінка вертикальної стійкості тіла дітей 7–10 років, які займаються велоспортом (BMX). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015; 19: 188–192.
5. Піонтковський Д, Мыцкан Б. Развитие координационных способностей младших школьников в велоспорте BMX с помощью методики дополнительной психофизической тренировки. Sport. Olimpism. Sanatate, congresstiintific international (2016; Chisinau). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Stiintific International: Consacrataniiversarii a 65-a a organizariiinvatamantului superior de culturafizica din Republica Moldova, 5–8 octombrie 2016:[in vol.] / com. st.: V. Manolachi (presedinte) [et al.]; col. red.: Povestca Lazari [et al.]. Chisinau : USEFS, 2016. ISBN 978-9975-131-31-5. 2016; 2: 277–282.
6. Тихомиров АК. Развитие координационных способностей. М: Физическая культура в школе, 2009; 4: 29–31.
7. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах. К.: Наука в олимпийском спорте, 2000; 2: 5–9.

References

1. Krasnov VN. Kros kantri: sportivnaya podgotovka velosipedistov [Cross Country: Athletic Cycling Training]. Teoria i praktika fizicheskoy kultury i sporta – Theory and practice of physical culture and sports; 2006, 446 p.
2. Krasnov VN. gonschikov v kross-kantri: ucheb. posobie [Cross-country racers training: tutorial]. Chuvashskiy universitet – Chuvash University; 2003, 178 p.
3. Lyah VI. Koordinatsyonye sposobnosti: diagnostica i razvitie [Coordination abilities: diagnosis and development]. TVT Division – TVT Division, 2006, 290 p.
4. Piontkovsky DV. Assessment of the vertical stability of the body of children 7-10 years who practice cycling (BMX). Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports. 2015; 19: 188-192.
5. Piontkovsky D, Mytskan B. Development of coordination skills of junior high school students in cycling BMX using the method of additional psychophysical training. Sport. Olimpism. Sanatate, congresstiintific international (2016; Chisinau). Sport. Olimpism. Sanatate: Congres Stiintific International: Consacrataniiversarii a 65-a organizariiinvatamantului superior de culturafizica din Republic of Moldova, October 5-8, 2016: [in vol.] / Com. st. : V. Manolachi (presedinte) [et al.]; col. ed.: The Histories of Lazari [et al.]. Chisinau: USEFS, 2016. ISBN 978-9975-131-31-5. 2016; 2: 277–282.
6. Tikhomirov AK. Razvitie koordinatsyonykh sposobnostey [Development of coordination abilities]. Fizicheskaya kultura v shkole – Physical education at school, 2009; 4: 29–31.
7. Sadovski E. Struktura koordinatsyonykh sposobnostey sportsmenov spetshtyaliziruyuchikhsya v sportivnykh edinibirstvakh [Structure of coordination abilities of athletes specializing in martial arts]. Nauka v olimpiyskom sporte – Science in Olympic Sports, 2000; 2: 5–9.

Цитування на цю статтю:

Гапонова Л.Ю. Аналіз практичного досвіду розвитку координаційних здібностей у спортсменів-маунтинбайкерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 124-130

Відомості про автора:	Information about the author:
<i>Гапонова Людмила Юрійвна</i> – аспірант, викладач, Національний університет фізичної культури та спорту (Київ, Україна) e-mail: luda.haponova@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-1699-2334	<i>Haponova Liudmyla Yuriivna</i> – PhD student, lecturer, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

УДК 796.035-053.81:572.511
doi: 10.15330/fcult.34.130-138

Igor Vypasniak, Iryna Ivanyshyn

CORRECTION AND PROPHYLACTIC TRENDS IN PHYSICAL TRAINING OF ADULTS

Мета дослідження: на підставі теоретичного аналізу і власних експериментальних досліджень науково обґрунтувати, розробити теоретико-методичні засади концепції корекційно-профілактичних технологій у фізичному вихованні осіб з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату для підвищення його здоров'яформуючої спрямованості. Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів), соціологічні (інтерв'ю й опитування), емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичних якостей різних груп м'язів), біомедичні (метод В. Бунака в модифікації Е. Мартиросова, розрахунок індексу Пінньє для визначення типу тілобудови, метод фотографії й аналізу статури з використанням програми "Torso", експрес-метод візуального скринінгу біогеометричного профілю), методи математичної статистики. **Результати.** У процесі досліджень розроблено концепцію профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату осіб зрілого віку в процесі фізичного виховання, відмінними особливостями якої є побудова методології управління з урахуванням індивідуальних особливостей стану біогеометричного профілю їх постави, що включає теоретичну і практичну складові. Практична складова включала корекційно-профілактичні технології. **Висновки.** Нами розроблено профілактично-корекційні технології для осіб з функціональними порушеннями ОРА. Мета технологій – впровадження корекційно-профілактичних заходів оздоровчого спрямування, що мають за мету корекцію функціональних порушень ОРА, фізичного стану осіб зрілого віку під дією фізичного навантаження, враховуючи рівень їх біогеометричного профілю постави.

Ключові слова: особи зрілого віку, функціональні порушення опорно-рухового апарату, тілобудова, профілактика, корекція, фізичне виховання.

The purpose of the work is on the basis of theoretical analysis and own experimental research, to scientifically substantiate, develop theoretical and methodological foundations of corrective-preventive technologies concept in physical training of adults with MSS functional disorders in order to improve their health-forming orientation. **Methods.** The analysis and synthesis of scientific and methodological literature and Internet sources data were carried out with the purpose to establish work priority directions, determine problematic questions on prevention and correction of MSS functional disorders of adults in the process of physical training. Sociological research methods (interview and questionnaire). Empirical research level (pedagogical observation, pedagogical physical fitness testing that is the determination of general endurance level, strength endurance of torso muscles, force endurance of upper extremities and back muscles, spinal column flexibility, movements speed development, hip joints mobility and hamstrings elasticity, movements static body balance; pedagogical experiment). Biomedical methods (anthropometry – examination of adult persons was carried out by standard equipment according to the conventional and unified methods of V. Bunak in the modification of E. Martirosov, using the Pinnier index was determined the type of body structure; photography and posture analysis of students was done using the "Torso" program; visual screening of the posture biometric profile was carried out with the help of express control card. **Results.** During research there was developed the prevention and correction concept of musculoskeletal system functional disorders of adults in physical education process, distinctive features of which is the management methodology construction, taking into account the individual features of their' posture biometric profile, including theoretical and practical components. The practical component included corrective and prophylactic technologies. **Conclusions.** For theoretical concept provisions realization, we have developed prevention and correction technologies of MSS functional disorders of adults in physical training process. The purpose of technology is justification and implementation of corrective-preventive measures aiming at correction of MSS functional disorders, students physique in physical training process taking into account their biometric profile level to improve its health-forming orientation.

Keywords: adults, musculoskeletal system, posture functional disorders, correction, physical education.

Introduction and analysis of recent researches. Caring about young generation health is an urgent problem in modern society [1, 4, 8, 14]. The deterioration of student youth health poses a serious social risk. In the context of modern trends of social and economic development, educational paradigms modernization, which in aggregate predetermine innovative processes in higher education, becomes of particular importance. Numerous studies conducted in recent years [1, 2, 11, 13] confirm the mass character of musculoskeletal system (MSS) functional disorders of students. Due to urgency of the problem, Ukrainian specialists have substantiated various innovative technologies, methods and programs for the prevention and correction of MSS functional disorders of student and adults [3, 5, 7, 11]. It should be noted the work of A. Alyoshina [1], which substantiates the concept of prevention and correction of MSS functional disorders of children and young people in the process of physical education. At the same time, the tendency of increasing number of students with MSS functional disorders shows that the scientific and methodological providing of work with this category of people is falling far behind time requirements and have further need for methodological, organizational and practical substantiation.

The **purpose** of the work is on the basis of theoretical analysis and own experimental research, to scientifically substantiate, develop theoretical and methodological foundations of corrective-preventive technologies concept in physical training of adults with MSS functional disorders in order to improve their health-forming orientation (on the basis of students sample).

Research materials and methods. The analysis and synthesis of scientific and methodological literature and Internet sources data were carried out with the purpose to establish dissertation work priority directions, substantiate theoretically object and subject of research, determine problematic questions on prevention and correction of MSS functional disorders of students in the process of physical education. Theoretical analysis of scientific and methodological literature data (analysis and synthesis, generalization, induction and deduction) made it possible to determine the main directions of research issues, its relevance, purpose and tasks. Sociological research methods (interview and questionnaire). Empirical research level (pedagogical observation, pedagogical physical fitness testing that is the determination of general endurance level, strength endurance of torso muscles, force endurance of upper extremities and back muscles, spinal column flexibility, movements speed development, hip joints mobility and hamstrings elasticity, movements static body balance; pedagogical experiment). Biomedical methods (anthropometry – examination of adults was carried out by standard equipment according to the conventional and unified methods of V. Bunak in the modification of E. Martirosov, using the Pinnier index was determined the type of students' body structure; photography and posture analysis of students was done using the "Torso" program; visual screening of the posture biogeometric profile was carried out with the help of express control card [11]. The method of expert evaluation was used during the expert evaluation of certain factors importance by determining their rank in descending order of importance (preference method); in mathematical statistics methods we used descriptive statistics, sampling method, factor analysis we used to study the factor structure of physical development, physique and state of biogeometric student posture profile.

Results and discussion. According to obtained data, only 33.0% of first-year students have a normal posture. At the same time, we found negative tendency of reducing the number of students with normal posture from the first to the fourth year: in the second year the number of students with a normal posture was already 28.8%, in the third year – 21.6%, in the fourth year – only 19.8%. Such postural disorders as "scoliotic posture" and "round back" herewith dominated.

The visual screening results of students' posture helped to determine its biogeometric profile level. First of all, 71.1% of the first-year students with normal posture were characterized by a high level of biogeometric posture profile, and 28.9% - by average (Table 1).

The negative tendency of reducing students posture biogeometric profile level from year to year has been established.

According to test exercises results, which characterize the spine flexibility, hip joints mobility and the hamstrings elasticity, upper extremities and back strength endurance, body muscles strength endurance, the strength endurance of forearm flexor muscles, static body balance, in first-year students with normal posture for the number of indicators there was observed a significant differences compared to the data of students with different MSS functional disorders and low posture biogeometric profile level ($p < 0,05$).

Table 1

Distribution of students according to posture biogeometric profile level, %

Posture biogeometric profile level	Posture type				
	Normal posture	Flatback	Rounded back	Roundback	Scoliotic posture
1-st year (n = 115)	n = 38	n = 11	n = 10	n = 13	n = 43
low	–	36,4	30,0	46,2	27,9
average	28,9	63,6	70,0	53,8	72,1
high	71,1	–	–	–	–
2-nd year (n = 108)	n = 31	n = 9	n = 9	n = 15	n = 44
low	–	33,3	44,4	26,7	43,2
average	58,1	66,7	55,6	73,3	56,8
high	41,9	–	–	–	–
3-rd year (n = 97)	n = 21	n = 5	n = 7	n = 16	n = 48
low	–	80,0	71,4	50,0	47,9
average	66,7	20,0	28,6	50,0	52,1
high	33,3	–	–	–	–
4-th year (n = 81)	n = 16	n = 6	n = 6	n = 10	n = 43
low	–	66,7	100,0	90,0	58,1
average	68,8	33,3	–	10,0	41,9
high	31,2	–	–	–	–

According to obtained data, in first-year students with normal posture and high biogeometric profile posture level the torso angle (α_2) was on average equal $(1.66 \pm 0.57)^0$, in third-year students this indicator was statistically higher $(2.25 \pm 0.63)^0$, and in fourth-year students it was on average $(2.49 \pm 0.32)^0$ ($p < 0,05$).

The calculations prove that the asymmetry blades angle (α_6) had the following average indicators ($\bar{x} \pm s$): in first-year students – $(1.92 \pm 0.41)^0$, that is significantly statistically less ($p < 0,05$) than in third-year students $(2.47 \pm 0.58)^0$ and fourth-year students – $(2.76 \pm 0.42)^0$.

It should also be noted that the comparative characteristics of students data with normal posture and students with scoliotic posture and round back showed statistically significant differences ($p < 0,05$) between the values ($p < 0,05$) of goniometry indices of their body, indicating the negative tendency to students angular characteristics deterioration from course to course.

During the pedagogical experiment, we distributed the students of 1-4 courses by physique type. It was found that the most students had mesomorphic somatotype at each

course (in the 1st year – 63.41%; 2nd year – 58.82%; 3rd year – 60.08%; 4th year – 60.38%); 14.63% of 1st year students, 15.69% of 2nd year students, 15.87% of 3rd year students and 18.87% of 4th year students had ectomorphic somatotype; 21.95% of 1st year students, 25.49% of 2nd year students, 19.05% of 3rd year students, 20.75% of 4th year students had endomorphic somatotype.

The distribution of 1st year students according to posture type indicated that normal posture was observed in 11.76% of ectomorphic somatotype students. Posture distribution of students of this type was as follows: 11.76% of students with rounded and flat back, 29.41% – round back, and 35.29% – scoliotic posture (Fig. 1).

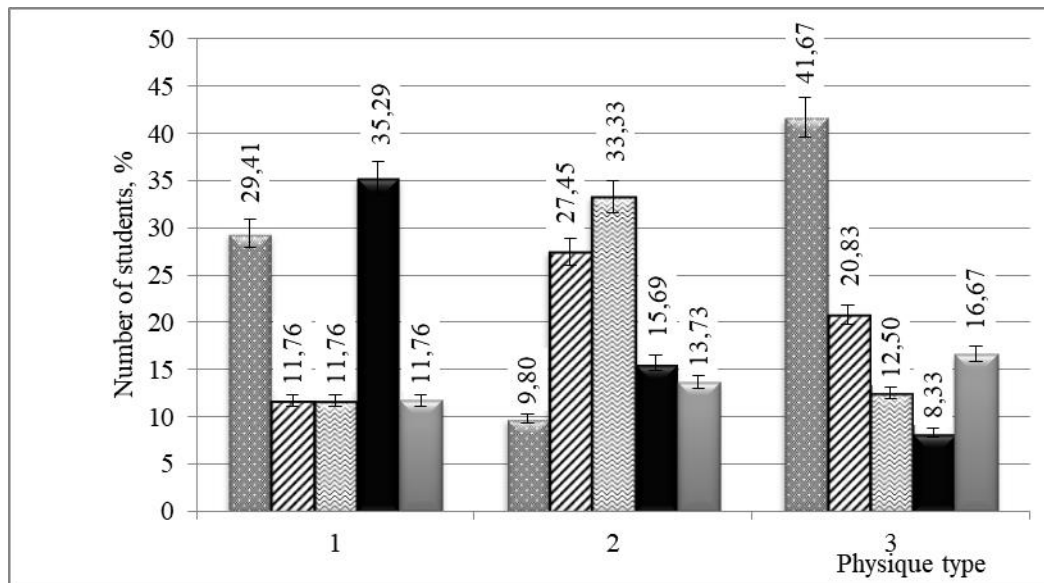


Fig 1. Distribution of 1st year students with different body structure according to revealed functional postural disorders (n = 92):

■ – roundback; ▨ – normal posture; ▩ – rounded back; ■ – flat back; □ – scoliotic posture; 1 – ectomorphic type, 2 – mesomorphic type; 3 – endomorphic type

In the experimental study it was determined that among students of mesomorphic somatotype normal posture was observed in 27,45%, 9,8% of students had round back, 33,33% – rounded back, 15,69% – scoliotic posture, and 13,73% – flat back. It should be noted that in endomorphic somatotype students the most had round back – 41,67%. At the same time, 20,83% of students had normal posture, 12,50% – rounded back, 16,67% – flat back, and 8,33% had scoliotic posture.

During further research, we determined the state of students' biogeometric profile, depending on their posture and structure type. The distribution of 1st year students with different body structure according to their posture biogeometric profile level made it possible to establish that students with normal posture had a high level, students with rounded back and scoliotic posture were usually characterized by low, and with round and flat-by average posture biogeometric profile level.

During the study there were observed physical fitness peculiarities of students of different physique depending on the posture violations. It should be noted that students with endomorphic flat-back somatotype had the lowest value of indicators of physical fitness compared to students of other physique types and postural disorders.

For theoretical concept provisions realization, we have developed prevention and correction technologies of MSS functional disorders of youth in physical training process (Fig. 2)

The purpose of technology: justification and implementation of corrective-preventive measures aiming at correction of MSS functional disorders, students physique in physical training process taking into account their biogeometric profile level to improve its health-forming orientation.

Tasks of technology:

1. Increasing the efficiency of physical training process in the direction of MSS functional disorders correction, students physique taking into account their biogeometric profile level.
2. Increasing the biogeometric profile level of students posture with MSS functional disorders and different physique types.

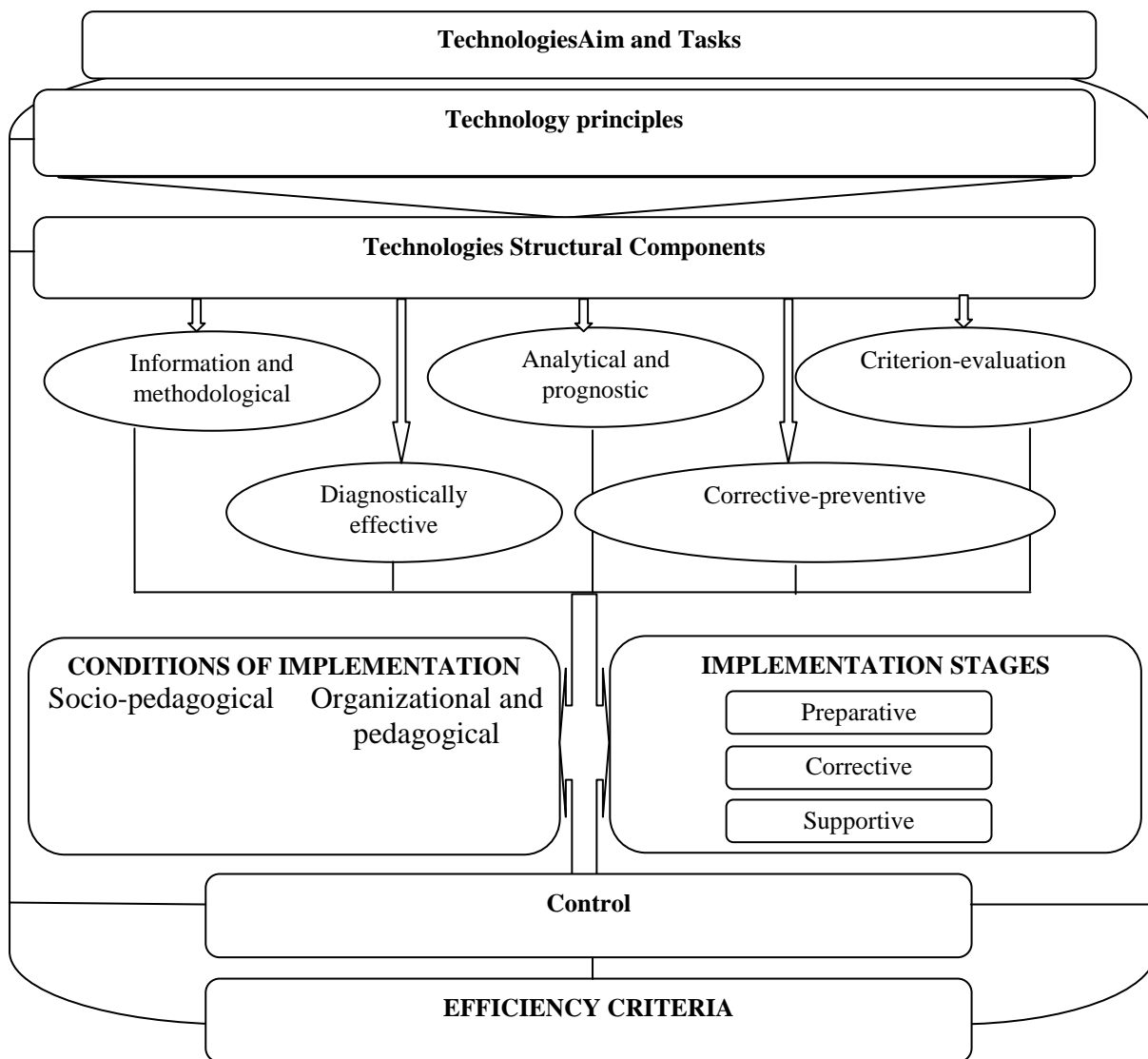


Fig. 2. Flowchart of Corrective-Prophylactic Technologies of Physical Training of Students with MSS Functional Disorders

3. Increasing the physical development and physical qualities level of students with MSS functional disorders and different physique types through modern athletic gymnastics means in physical training process.

4. Form a clear motivational orientation and reinforce the students' persistent need for regular exercise.

5. Increasing students' theoretical knowledge level and practical skills of health technologies using in the direction of physique correction and MSS functional disorders.

The correct biogeometric posture profile is considered by us in the context of students harmonious physical development, and any violation of it is the first indicator of changes in different human body systems functioning. According to the scientific community [10] deviation of physique components from optimal values negatively influences both physical and mental student youth status.

In literature both in Ukraine and abroad, there are quite a lot practical developments concerning the problem of students physique correction in physical training process. Scientific researches analysis on the above mentioned socially important problem has shown that, despite considerable attention of experts, there was reviewed insufficient development of students physique correction technologies in physical training process taking into account posture biogeometric profile level. The above problem is compounded by the fact that posture functional disorders are among the most common abnormalities in student youth musculoskeletal system.

Scientific literature analysis showed [6, 9, 10] that the problem of theoretical substantiation of prevention and correction concept of MSS functional disorders of youth in physical training process, taking into account biogeometric posture profile was not the subject of domestic and foreign scholars wide range studies and insufficiently researched in pedagogical theory

Despite considerable theoretical achievements in the sphere of prevention and correction of MSS functional disorders of youth, the question of theoretical and methodological substantiation of corrective-preventive measures of above mentioned contingent taking into posture biogeometric profile level and physique type is not explored enough.

The ascertainment experiment data showed that traditional pedagogical tests use to assess functional MSS status of students was not sufficiently informative, but only attested general negative tendency to individual physical qualities level decrease. However, additional pedagogical tests, for example the Flamingo test for assessing the students' bodies vertical resistance, showed statistically significant differences between testing results of first-year students compared to 2-3-year students [12, 13]. This was taken into account while planning the forming experiment.

Conclusions. For the first time there was substantiated the prevention and correction concept of musculoskeletal system functional disorders of student youth in physical training process, distinctive features of which is the management methodology construction, taking into account the individual features of students' posture biogeometric profile, including theoretical and practical component. The practical component included corrective and preventive technologies.

The technology of students posture correction taking into account the detected state of its biogeometric profile includes three stages – preparatory, corrective and supportive, each of which solved the appropriate tasks and provided fifteen complexes of differently orientated exercises. The criteria of technology effectiveness include analysis of posture biogeometric profile level, body goniometry indicators and students physical fitness. An integral part of the developed technology is pedagogical control, which allows to observe, measure and evaluate the indicators of posture biogeometric profile, body goniometry, as well as physical preparedness of students in physical training process.

The technology of students structure correction in physical training process taking into account the state of their posture biogeometric profile level is based on the following structural components: organizational, diagnostic, methodological, control and correction, informational and resultative. The technology consists of preparatory, corrective, supportive stages, includes 5 blocks of physical exercises and information-methodological system

“Perfectum corpus”. The multimedia informational-methodical system “Perfectum corpus” has been developed to increase students’ theoretical knowledge level and their motivation to exercise. The multimedia information and methodological system content is a structured amount of knowledge, consisting of pre-selected material in the form of separate modules. Theoretical module “Useful to Know” includes the following information: “Healthy Lifestyle”, “A healthy body makes a healthy spirit” and “Monitoring”. The module “Practice” contains data of athletic gymnastics means using, taking into account body type and students posture biogeometric profile state. The multimedia information and methodological system “Perfectum corpus” allows to integrate different types of information supply namely text, static and dynamic graphics, videos into a single complex, which allows student to become an active participant in physical training process. Bonus module of multimedia information and methodological system includes the following elements: “Interesting videos”, “Internet resources”, “Types of motor activity”.

The implementation of technologies can be carried out according to the following algorithm:

– the first algorithm step: analysis of corrective and preventive measures structure; definition of indicators of physical development and physical fitness, body type; screening of posture biogeometric profile level, indicators of students musculoskeletal system formation; definition of means, methods of physical training; informing students about research results; characterization of exercises, size and orientation of load, forms of students’ classes organization; conditions of implementation;

– the second step: planning of corrective and preventive measures, development of training programs in athletic gymnastics, content substantiation of exercise complexes of different biomechanical orientation;

– the third step: the experimental verification of influence of correction technologies means and methods on MSS functional disorders, the state level of posture biogeometric profile, students physique and physical fitness;

– the fourth step: development of practical recommendations on modern corrective-preventive technologies use taking into account the students’ motives.

Prospects for further research. The further research prospects are related to scientifically proven program development of student physique correction, taking into account posture biogeometric profile level.

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 368 с.
2. Винтоняк О. В., Лопецкий С. В. Нарушения осанки студентов в процессе физического воспитания на современном этапе, как научная проблема. *Revistă teoretico-tiințifică “Știința culturii și fizice”*. Кишинев, 2016; 25/1:84–89.
3. Випасняк Ігор, Лопецкий Сергій, Лісовський Богдан. Корекція порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану біогеометричного профілю. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт”: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016; 78К: 50–54.
4. Кашуба В., Фурорный С., Хабинец Т., Лопецкий С. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2017; 27: 46–53.
5. Лопецкий С. В., Випасняк І. П., Винтоняк О. В. Аналіз корекційно-профілактичних технологій використуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2016; 23: 3–11.

6. Kashuba, V., Golovanova, N. 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*. 2018; 22(2):57–62.
7. Ivanchykova, S., Saienko, V., Goncharova, N., Tolchieva, H., & Poluliashchenko, I. Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(2): 961–65.
8. Kashuba, V., Futornyi, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O. & Nosova, N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(4): 2515–21. doi: 10.7752/jpes.2018.04377.
9. Kashuba, V., Khmel'nitska, I. & Krupenya, S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table. *Journal of Physical Education and Sport*, 2012; 12(4): 431–35. doi: 10.7752/jpes.2012.04064.
10. Kashuba, V., Kolos, M., Rudnytskyi, O., Yaremenko, V., Shandrygos, V., Dudko, M. & Andrieieva, O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4): 2472–76. doi: 10.7752/jpes.2017.04277.
11. Kashuba, V., Usychenko, V. & Bibik, R. The modern approaches to correction of postural abnormalities through health-enhancing fitness in women of early adulthood. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2016a; 3: 64–71.
12. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L., Blagii, O. & Teslitskyi, Yu. The Use of Modern Means of Health Improving Fitness during the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017a; 17 (3): 1935–40. doi:10.7752/jpes.2017.03189.
13. Shankovsky, A., Vypasniak, I. On the Use of Information Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(6): 902–17. <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5077>.
14. Vypasniak, I., Shankovsky, A. To the issue of increasing the efficiency of the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(11): 340–51. <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5230>.

References

1. Aloshyna A. I. *Profilaktyka y korektsiia porushen oporno-rukhnovoho aparatu v doshkilniat, shkoliariv ta studentskoi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannia*. Lutsk : Vezha-Druk, 2015. 368 s.
2. Vyntoniak O. V., Lopatskyi S. V. Narusheniya osanky studentov v protsesse fizycheskoho vospytanyia na sovremennom etape, kak nauchnaia problema. *Revistateoretico-tiintifică “Știința culturii i fizice”*. Kyshynev, 2016; 25/1: 84–89.
3. Vypasniak Ihor, Lopatskyi Serhii, Lisovskyi Bohdan. Korektsiia porushen postavy studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia z urakhuvanniam stanu bioheometrychnoho profiliiu. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia №15. “Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport”*: zb. naukovykh prats. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. 2016; 78K: 50–54.
4. Kashuba V., Futornyi S., Khabynets T., Lopatskyi S. K voprosu povysheniya efektyvnosti fizycheskoho vospytanyia zanymaiushchysia fizycheskymy upravleniemy s yspolzovanyem tekhnolohycheskykh ynnovatsyi. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna*. Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. 2017; 27: 46–53.
5. Lopatskyi S. V., Vypasniak I. P., Vintoniak O. V. Analiz korektsiino-profilaktychnykh tekhnolohii vykorystovuvanykh u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv z funktsionalnymy porushenniemy oporno-rukhnovoho aparatu. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia : Fizychna kultura*. 2016; 23: 3–11.
6. Kashuba, V., Golovanova, N. 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*. 2018; 22(2):57–62.
7. Ivanchykova, S., Saienko, V., Goncharova, N., Tolchieva, H., & Poluliashchenko, I. Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(2): 961–65.
8. Kashuba, V., Futornyi, S., Andrieieva, O., Goncharova, N., Carp, I., Bondar, O. & Nosova, N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(4): 2515–21. doi: 10.7752/jpes.2018.04377.

9. Kashuba, V., Khmel'nitska, I. & Krupenya, S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in «round-off, flic-flac» type on the vault table. *Journal of Physical Education and Sport*, 2012; 12(4): 431–35. doi: 10.7752/jpes.2012.04064.
10. Kashuba, V., Kolos, M., Rudnytskyi, O., Yaremenko, V., Shandrygos, V., Dudko, M. & Andrieieva, O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4): 2472–76. doi: 10.7752/jpes.2017.04277.
11. Kashuba, V., Usychenko, V. & Bibik, R. The modern approaches to correction of postural abnormalities through health-enhancing fitness in women of early adulthood. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2016a; 3: 64–71.
12. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L., Blagii, O. & Teslitskyi, Yu. The Use of Modern Means of Health Improving Fitness during the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017a; 17 (3): 1935–40. doi:10.7752/jpes.2017.03189.
13. Shankovsky, A., Vypasniak, I. On the Use of Information Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(6): 902–17. <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5077>.
14. Vypasniak, I., Shankovsky, A. To the issue of increasing the efficiency of the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017; 7(11): 340–51. <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5230>.

Цитування на цю статтю:

Vypasnyak I, Ivanyshyn I. Correction and prophylactic trends in physical training of adults. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Листопад 27; 34: 130-138

Відомості про автора:

Випасняк Ігор Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: kicuk80@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4192-1880>.

Іванишин Ірина Мирославівна – кандидат хімічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: Iraivan68@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1765-8311>

Information about the author:

Vypasnyak Ihor – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Ivanyshyn Iryna – Candidate of Science (Chemistry), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 378.093.2.016:796.

doi: 10.15330/fcult.34.138-145

Віталій Кашуба, Інна Асаулюк

РІВЕНЬ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інтенсифікація процесу навчання, психічне насичення та недостатній обсяг рухової активності обумовлює недостатній рівень фізичного стану студентського контингенту загалом та слабкість м'язового корсету зокрема. У той же час робоча діяльність студентів спеціальності “Музичне мистецтво” характеризується малозручною робочою позою, яка провокує тривале напруження м'язового корсету та, відповідно, ряд порушень постави. В процесі дослідження виявлено особливості стану біогеометричного профілю постави студентів дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей, наступних спеціалізацій: акторське мистецтво, кіно фотозйомка, теорія музики, вокал, хорове диригування; оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; хореографія. Встановлено, що залежно від курсу навчання рівень стану біогеометричного профілю постави дівчат має певні особливості. Найвищий процент осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави у дівчат спеціалізації “Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти”. Отримані результати являлись підґрунтям для розробки корекційної технології із

використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та урахуванням стану біогеометричного профілю постави студентів освітніх закладів культури та мистецтв.

Ключові слова: візуальний скринінг, біогеометричний профіль постави, мистецькі спеціальності, фізичне виховання, студенти.

The intensification of the learning process, the mental saturation and the lack of physical activity cause the lack of physical condition of the student contingent in general and the weakness of the muscular corset in particular. At the same time, the work of students of the specialty "Musical Arts" is characterized by an uncomfortable work posture, which provokes prolonged tension of the muscular corset and, accordingly, a number of violations of the posture. In the course of the research the peculiarities of the biogeometric profile of the posture of students of girls I– IV courses of artistic specialties, the specializations: acting, cinema photography, music theory; vocal, choral conducting; orchestral wind instruments and percussion instruments, folk instruments; piano, orchestra, string instruments; choreography. It is established that, depending on the course of study, the level of biogeometric profile of a girl's posture has certain features. The highest percentage of persons with a low level of biogeometric profile of posture in girls specializing in "Piano, orchestra, stringed instruments". The results obtained were the basis for the development of corrective technology using modern physical-fitness technologies and taking into account the state of biogeometric profile of posture of students of educational institutions of culture and arts.

Keywords: visual screening, posture biogeometric profile, art specialties, physical education, students.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Загальновідомий та багаторазово доведений факт – порушення постави – це зниження функціональних можливостей організму, хронічні захворювання, дисбаланс розвитку опорно-рухового апарату тощо [1, 2, 4, 5, 7, 8, 17]. На сьогодні численна кількість дослідників поглиблено вивчає стан ОРА й окреслює шляхи подолання негативних наслідків, які спричиняють порушення постави [6, 11, 15, 16]. Дане питання актуальне через призму професійно-прикладної фізичної підготовки. Так, у спеціальній науковій літературі зафіксовано деякий досвід вивчення проблеми корекції постави студентів музичних спеціальностей в процесі фізичного виховання [3, 9, 10, 12, 13]. Приміром автором [14], на підставі виявлених індивідуальних показників порушення постави розроблено методичні підходи щодо формування коригувальних м'язових напружень шляхом використання запатентованих технічних пристроїв, деталізовано шкалу визначення ступеня вираженості кіфотичної постави у студентів музикантів. У той же час, кожній музичній спеціалізації притаманна певна робоча поза [12, 14], стоячи або сидячи, яка впливає на роботу м'язів рук, плечового поясу і тулуба, що необхідно враховувати при розробці оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей [6, 13].

Зв'язок з науковими темами та напрямками. Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Роботу виконано згідно до плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського на 2013–2016 рр. з теми "Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування" (номер державної реєстрації 0113U007491). Подальші дослідження виконувалися відповідно до теми: "Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді" на 2015–2017 рр. (номер державної реєстрації 0115U0067675) та "Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті" на 2018–2022 рр.

Мета дослідження – оцінити стан біогеометричного профілю постави студентів дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей, для подальшої розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи й організація дослідження. Учасники дослідження. В ході експерименту було залучено студентів I–IV курсів КЗ "Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича", Житомирського музичного училища імені В.С. Косенка

Житомирської Обласної Ради та Тульчинського коледжу культури: I курс – 127 осіб; II курс – 139 осіб; III курс – 130 осіб та IV курс – 129 осіб. *Методи дослідження.* У роботі використано аналіз фахової науково-методичної літератури та педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Вивчення особливостей біогеометричного профілю постави студентів відбувалось на основі фотограм. Визначення рівня стану біогеометричного профілю постави студентів здійснювалося з використанням удосконаленої карти експрес-контролю біогеометричного профілю постави (В. Кашуба, Р. Бирик, Н. Носова, 2012). Розподіл студентів за рівнями стану біогеометричного профілю постави здійснювалося з урахуванням 11 показників у фронтальній (5) і сагітальній (6) площинах. Оцінювання кожного показника проводилося за трибальною системою методом порівняння індивідуальної постави на фотограмі та графічних варіантів на зразку. Бал “1” відповідав оцінці “погано”, “2” – “задовільно”, “3” – “добре”. Розподіл стану біогеометричного профілю постави студентів було виконано на основі шкали рівня стану біогеометричного профілю постави студентів і “зон ризику” (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень стану біогеометричного профілю постави та “зон ризику” за інтегральною оцінкою, бал

Рівень			Зона ризику
низький	середній	високий	
11–16	17–23	24–33	17–19

Результати досліджень та їхнє обговорення. Згідно з отриманими даними, у дівчат I курсу оцінка постави у фронтальній площині склала (13,03; 2,96 бала), у сагітальній площині – (11,43; 3,23 бала), а узагальнена оцінка – (24,29; 5,96 бала), що свідчить про високий рівень стану їх біогеометричного профілю постави (табл. 2).

Констатуємо гірші показники дівчат II курсу у порівнянні із показниками I курсу, як у фронтальній, так і у сагітальній площині. Як бачимо з таблиці, оцінка постави дівчат III курсу у фронтальній площині склала (11,30; 2,37 бала), у сагітальній площині – (9,53; 1,96 бала), а узагальнена оцінка – (20,83; 4,14 бала), що свідчить про середній рівень стану їх біогеометричного профілю постави.

У ході дослідження встановлено, що залежно від курсу навчання рівень стану біогеометричного профілю постави дівчат має певні особливості.

Таблиця 2

Стан біогеометричного профілю постави дівчат мистецьких спеціальностей I–IV курсів (n = 396), бал

Оцінка	Контингент							
	I курс (n=127)		II курс (n=139)		III курс (n=130)		IV курс (n=129)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Фронтальна площина	13,03	2,96	12,36	3,26	11,30	2,37	11,04	2,09
Сагітальна площина	11,43	3,23	8,56	2,12	9,53	1,96	9,25	2,15
Узагальнена оцінка	24,49	5,96	22,64	5,31	20,83	4,14	20,29	4,04

Так у 20,47 % дівчат I курсу рівень стану біогеометричного профілю постави був низьким, у 37,01 % – середнім, а у 42,52 % – високим; розподіл дівчат II курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави наступний:

у 23,74 % дівчат II курсу рівень стану біогеометричного профілю постави був низьким, у 40,29 % – середнім, а у 35,97 % – високим; розподіл дівчат III курсу: у 30,77 % дівчат III курсу рівень стану біогеометричного профілю постави був низьким, у 30,00 % – середнім, а у 39,23 % – високим; та розподіл дівчат IV курсу: у 34,11 % дівчат IV курсу рівень стану біогеометричного профілю постави був низьким, у 30,23 % – середнім, а у 35,66 % – високим.

Наступним етапом нашого дослідження був розподіл дівчат мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до досліджуваних спеціалізацій.

Як приклад наведемо розподіл дівчат I курсу (рис. 1). Характерно, що максимальна частка осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави у дівчат спеціалізації “Акторське мистецтво, кіно фотозйомка, теорія музики” – 66,67%, так само і дівчата спеціалізації “Хореографія” – 93,75% високий рівень.

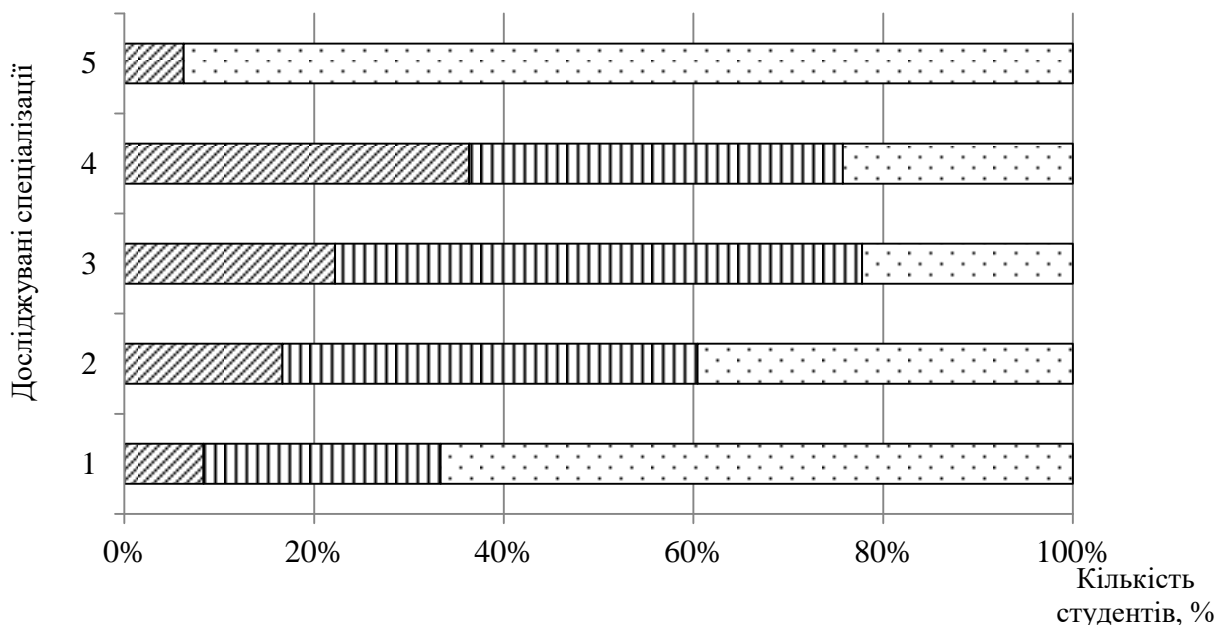


Рис. 1. Розподіл дівчат I курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 127):

■ – низький; ▨ – середній; ▩ – високий; 1 – Акторське мистецтво, кіно фотозйомка, теорія музики; 2 – Вокал, хорове диригування; 3 – Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – Хореографія.

Найвищий процент осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави у дівчат спеціалізації “Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти”. Студенти спеціалізації “Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти” мали такий розподіл за рівнем стану біогеометричного профілю постави: 22,22 % – низький рівень, 56,56 % – середній, а 22,22 % – високим рівнем.

З огляду на такі особливості нерівномірного розподілу стану біогеометричного профілю постави серед дівчат, нами проаналізовано розподіл студенток I курсу за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно типу постави, який дав можливість встановити, що високий рівень притаманний виключно дівчатам із нормальною поставою, студентки з круглоувігнутою спиною та сколіотичною поставою зазвичай характеризуються низьким, а з круглою та плоскою спиною – середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави (табл. 3).

Серед дівчат I курсу спеціалізації “Вокал, хорове диригування” з середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави було 43,75%, як бачимо з таблиці 3, дані 21 особи – це студенти з нормальною поставою – 35,42% та круглою спиною – 8,33%. Приміром, серед дівчат спеціалізації “Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти” особи, що мали порушення постави відповідали низькому стану біогеометричного профілю постави – 24,24% зі сколіотичною поставою, 6,06% – з круглою спиною та по 3,03% із кругловігнутою та плоскою спиною, у той же час дівчата із порушенням постави – кругла спина мали середній рівень стану біогеометричного профілю постави – 22,22% та 6,06% – низький рівень. Як бачимо з таблиці, серед дівчат із порушеннями постави не було осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави.

Таблиця 3

Розподіл дівчат I курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n=127)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		Акторське мистецтво, кіно фотозйомка, теорія музики (n=12)		Вокал, хорове диригування, (n= 48)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=33)		Хореографія, (n=16)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	середній	2	16,67	17	35,42	6	33,33	10	30,30	-	-
	високий	8	6,67	19	39,58	4	22,22	8	24,24	15	93,75
сколіотична постава	низький	1	8,33	8	16,67	2	11,11	8	24,24	1	6,25
кругла спина	низький	-	-	-	-	2	11,11	2	6,06	-	-
	середній	1	8,33	4	8,33	4	22,22	3	9,09	-	-
кругловігнута спина	низький	-	-	-	-	-	-	1	3,03	-	-
плоска спина	низький	-	-	-	-	-	-	1	3,03	-	-

Висновок. Проведені дослідження дозволяють констатувати, що порушення стану біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціальностей найбільше проявляються у дівчат спеціалізацій “Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти” та “оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти”.

Підсумовуючи вищевикладене наголосимо, що при розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей доцільно враховувати визначені в процесі дослідження особливості стану біогеометричного профілю постави студентів, що дозволить забезпечити необхідний рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей і функцій, сприяти професійному довголіттю.

Перспективи подальших досліджень: полягають в упровадженні заходів, які передбачають корекцію рівня стану біогеометричного профілю постави студентів

дівчат мистецьких спеціальностей, спеціалізації “Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти”.

1. Асаулюк Ю. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 2019. № 1 (5). С. 9-14. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.01>.
2. Випасняк П. Шанковський АЗ. Характеристика фізичної підготовленості студентів з нормальною поставою та різним рівнем стану біогеометричного профілю. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11. С. 24-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_11_8.
3. Випасняк П. Шанковський АЗ. Характеристика фізичної підготовленості студентів з нормальною поставою та різним рівнем стану біогеометричного профілю. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11. -С. 24-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_11_8.
4. Дяченко АА, Асаулюк Ю, Маринчук П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти. *Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції “Актуальні наукові дослідження в сучасному світі”*. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип.11 (31), Ч. 3. С. 90-93.
5. Кашуба В, Андреева О, Сергієнко К, Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2006. № 3. С. 55–60.
6. Кашуба ВА, Адель Бенжедду Профилактика и коррекция нарушенной пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания К.: Знання України, 2005. 158 с
7. Кашуба В, Асаулюк І, Дяченко А. До питання експертного оцінювання фізичних якостей студентів закладів освіти як передумови розробки фізкультурно-оздоровчих технологій . *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ “Планер”, 2019. С. 74-79. Режим доступу: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4495>.
8. Кашуба В, Асаулюк І, Дяченко А. Стан біогеометричного профілю постави студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал*. № 2, 2019. С. 79-86. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-079.
9. Кашуба ВА, Маслова ЕВ, Рычок ТН, Лопаткий СВ. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания различных групп населения. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт”*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 6 (88)17. С. 37-41.
10. Кашуба ВО, Асаулюк Ю, Дяченко АА. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 1 (107). С. 25-29.
11. Кашуба ВО, Голованова НЛ. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.
12. Кашуба В, Лопатський С, Хабінець Т. Просторова організація тіла людини в процесі моніторингових досліджень . *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 25. С. 9-15.
13. Коновалов ИЕ. Программа формирования профессионально-прикладной физической культуры музыкантов-инструменталистов ССУЗ: учебно-методическая разработка. Набережные Челны: КамГИФК, 2007. 56 с.
14. Рязанцев АА. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: дисерт канд. пед. наук 13.00.04 – Теория и

- методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. М. 2009. 140 с.
15. Юмашева ЛЛ. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2007. 20 с.
 16. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017.No. 7(7), pp. 1366-1378.
 17. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport.*, Vol. 7(2). – 2017. p. 765-775.
 18. Kashuba V, Asauliyuk I. and Diachenko A. (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. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>.

References

1. Asauliyuk 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. Vypasniak IP, Shankovsky AS (2017) “Characteristics of students’ physical fitness with normal posture and different level of biogeometric profile”. *Scientific journal [MP Dragomanov National Pedagogical University]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. no. 11. P. 24-28: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_11_8.
3. Dyachenko AA, Asauliyuk IO, and Marinchuk PI. (2017) “Professional-Applied Physical Training of Students at Educational Establishments”, *Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoyi konferenciyi “Aktualni naukovyi doslidzhennya v suchasnomu sviti”*. Pereyaslav-Hmelnickij, Vol. 11 (31), no. 3, pp. 90-93.
4. Kashuba VO, Andreeva OV, Sergienko KM and Goncharova NM (2006), “The project of the system of monitoring physical school students on the basis of the information technology information”, *The theory and method of physical education. Upbringing and sports*, no. 3, pp. 55-60.
5. Kashuba VA, Adel’ Benzheddu. (2005) *Profilaktika i korrekciia narushenij prostranstvennoj organizacii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniia [Prevention and correction of violations prostranstvennoy human body organization in the process of physical education]*. Kiev, Knowledge of Ukraine. 158 p.
6. Kashuba V, Asauliyuk I, Dyachenko A. (2019) “On the issue of expert evaluation of physical qualities of students of educational institutions as a prerequisite for the development of physical and health technologies”. *Physical education, sports and health of the nation: a collection of scientific papers*. No. 7 (26). Vinnitsa: Planer LLC. P. 74-79: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4495>.
7. Kashuba V, Asauliyuk I, Diachenko A. (2019) “The state of the biogeometric profile of students’ posture”. *Sport Bulletin of the Dnieper Scientific and Practical Journal*. No. 2. P. 79-86. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-079.
8. Kashuba VO, Maslova EV, Rychok TN, and Lopatsky SV. (2017) “The use of multimedia technologies in the process of physical education of various population groups”, *Naukovy chasopis NPU named after M.P. Dragomanova*, vol. 6 (88), no.17, pp. 37-41.
9. Kashuba VO, Asauliyuk 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 Dragomanov*. Vol. 1 (107). pp. 25-29.
10. Kashuba VO, Golovanova NL. (2018) *Innovative technologies in the process of professional-applied physical training of students: a monograph*. Lutsk: Tower-Print. 208 p.
11. Kashuba V, Lopatskyi S, and Khabinets T. (2017) “Spatial organization of the human body in the process of monitoring research”. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho*

- natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. vol. 25. pp. 9-15.*
12. Konovalov Y E. (2007) "Program of formation of professional-applied physical culture of musicians-instrumentalists of secondary education". *uchebno-metodycheskaia razrabotka*. Naberezhnye Chelny: KamNYFK, 56 p.
 13. Riazantsev AA. (2009) "Professional-applied physical training of students of musical colleges, performers on wind instruments" *dysert kand. ped. nauk 13.00.04 – Teoryia y metodyka fizychnoho vospytannia, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovyitelnoi y adaptyvnoi fizychneskoï kultury*. 140 p.
 14. Yumasheva LI. (2007) "Correction of violations of the position of students of a musical higher educational establishment in the process of physical education": *avtoref. dis... kand. nauk z fiz. viovannya i sportu*: 24.00.02, Nac. un-t fiz. viovannya i sportu Ukrayini, 20 p.
 15. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Dyachenko Anna (2017) "To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth". *Journal of Education, Health and Sport*. No. 7(7), pp. 1366-1378.
 16. Kashuba V, Asaulyuk I. and Diachenko A. (2017) "A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth". *Journal of Education, Health and Sport*, Vol. 7(2). pp. 765-775.
 17. Kashuba V., Asaulyuk I. and Diachenko A. (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. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>.

Цитування на цю статтю:

Кашуба ВО, Асаулюк ІО. Рівень стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 138-145.

Відомості про автора:

Кашуба Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: Vitaliy_kashuba@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6669-738X>

Асаулюк Інна Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна)

e-mail: asaulyukira@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8119-2726>

Information about the author:

Kashuba Vitaliy Oleksandrovych – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Asaulyuk Inna Oleksiivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky (Vinnytsia, Ukraine)

ЗМІСТ

<i>Кашуба Віталій, Дяченко Анна, Остап'як Зіновій, Вінтоняк Олег.</i> ІНФОРМАЦІЙНИЙ КОМПЕНДІУМ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	3
<i>Мицкан Богдан, Жирак Людмила, Мицкан Тетяна.</i> КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ.....	10
<i>Футорний Сергій.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ.....	26
<i>Руденко Юлія, Литвиненко Юрій, Хабінець Тамара, Ватаманюк Сергій.</i> РІВЕНЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАТЬ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	33
<i>Гакман Анна.</i> ВПЛИВ УНІВЕРСИТЕТІВ ТРЕТЬОГО ВІКУ НА ПСИХОФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ОСІБ СТАРШОГО ПОКОЛІННЯ.....	39
<i>Кашуба Віталій, Носова Наталія, Коломієць Тетяна, Сobotюк Сергій, Бондар Олена, Лісовський Богдан.</i> АПРОБАЦІЯ КАРТИ СКРИНІНГ-КОНТРОЛЮ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	45
<i>Миронюк Іван, Дуб Мар'яна.</i> ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ.....	53
<i>Випасняк Ігор, Самойлюк Оксана, Мицкан Тетяна.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	60
<i>Данищук Андрій.</i> ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ЛАНЦЮГІВ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЕКВОН-ДО..	68
<i>Руда Тетяна, Мицкан Тетяна.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	77
<i>Миронюк Іван, Гузак Олександра.</i> ОСОБЛИВОСТІ НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	87
<i>Римик Владислав, Вербицький Василь.</i> СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	93
<i>Мосійчук Леонід.</i> ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СИСТЕМІ “ШКОЛА-СІМ'Я”.....	103
<i>Піонтковський Дмитро, Мицкан Богдан, Мицкан Тетяна.</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ ВМХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	111
<i>Гапонова Людмила.</i> АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-МАУНТИНБАЙКЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	124
<i>Випасняк Ігор, Іванишин Ірина.</i> КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТРЕНДИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ (англ. мовою).....	130
<i>Віталій Кашуба, Інна Асаулюк.</i> РІВЕНЬ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	138

CONTENTS

<i>Kashuba Vitalii, Diachenko Anna, Ostapiak Zinovii, Vintoniak Oleh.</i> INFORMATIONAL COMPENDIUM AS THE HEALTH FORMATION BASIS OF STUDENTS.....	3
<i>Mytskan Bohdan, Zhyrak Liudmyla, Mytskan Tetiana.</i> CORRECTION OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE OF HEARING-IMPAIRED CHILDREN BY RECREATIONAL HEALTH TOURISM.....	10
<i>Futorny Serhii.</i> THE EFFECT OF HEALTH-RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL STATE OF ELDERLY WOMEN IN THE HEALTH GROUPS.....	26
<i>Rudenko Yuliia, Lytvynenko Yurii, Khabinets Tamara, Vatamaniuk Serhii.</i> LEVEL OF HEALTH-CONSERVATIVE KNOWLEDGE OF MATURE MEN WHO DO HEALTHY FITNESS.....	33
<i>Hakman Anna.</i> THE INFLUENCE OF THE THIRD AGE UNIVERSITIES ON THE PSYCHOPHYSICAL ACTIVITY OF PEOPLE OF OLDER GENERATION.....	39
<i>Kashuba Vitalii, Nosova Nataliia, Kolomiets Tetiana, Sobotiuk Serhii, Bondar Olena, Lisovsky Bohdan.</i> APPROBATION OF THE SCREENING-CONTROL CARD OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF PRESCHOOL CHILDREN'S POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL REHABILITATION.....	45
<i>Myroniuk Ivan, Dub Mariana.</i> CHARACTERISTIC FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AND OBJECTIVES OF OBESITY STUDENTS.....	53
<i>Vypasniak Ihor, Samoiliuk Oksana, Mytskan Tetiana.</i> COMPARATIVE ANALYSIS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG SPORTSMEN.....	60
<i>Danyshchuk Andrii.</i> ELECTROPHYSIOLOGICAL RESEARCH OF MYOFASCIAL LINKS IN FLAT FEET OF YOUNG TAEKWONDO SPORTSMEN.....	68
<i>Ruda Tetiana, Mytskan Tetiana.</i> THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE STRENGTH AND PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF ADOLESCENTS.....	77
<i>Myroniuk Ivan, Huzak Oleksandra.</i> PECULIARITIES OF UNFIXED DISORDERS OF YOUNG SPORTSMEN MOTOR SYSTEM AT THE MODERN STAGE.....	87
<i>Rymyk Vladyslav, Verbytskyi Vasyl.</i> THE ESSENCE OF PROFESSIONAL AND PHYSICAL TRAINING OF FUTURE POLICE OFFICERS.....	93
<i>Leonid Mosiichuk.</i> EDUCATION IN YOUNGER PUPILS THE INTEREST TO PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM "SCHOOL-FAMILY".....	103
<i>Piontkovskyi Dmytro, Mytskan Bohdan, Mytskan Tetiana.</i> DEVELOPMENT OF SPEED AND COORDINATION ABILITIES OF CYCLISTS AT THE INITIAL TRAINING STAGE.....	111
<i>Haponova Liudmyla.</i> ANALYSIS OF PRACTICAL EXPERIENCE OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SPORTSMAN-MOUNTINGBIKERS ON THE STAGE OF SPECIFIED BASIC TRAINING.....	124
<i>Vypasniak Igor, Ivanyshyn Iryna.</i> CORRECTION AND PROPHYLACTIC TRENDS IN PHYSICAL TRAINING OF ADULTS.....	130
<i>Vitalii Kashuba, Inna Asauliuk.</i> LEVEL OF STATE OF THE BIOGEOMETRICAL PROFILE OF STUDENTS' POSTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	138

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. **Обсяг оригінальної статті** – 6 і більше сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.
2. **Статті подаються у форматі Microsoft Word.** Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
3. **Текст статті** має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. **Таблиці** мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. **Діаграми, рисунки, формули, схеми** потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

Статті пишуться за схемою:

- **УДК** (у лівому верхньому куті аркуша).
- **Автор(и)** (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті).
- **Назва статті** (заголовними буквами, жирним шрифтом).
- **Резюме й ключові слова** 2-ма мовами (укр., англ.). Об'єм резюме англійською мовою не менш **1800 символів**, українською – **800 символів**, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
- **Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
- **Мета дослідження.**
- **Методи й організація дослідження.**
- **Результати і дискусія.**
- **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
- **Список використаних джерел** (стилем **Vancouver** та оформлення пристатейної бібліографії латиницею (**References**)).

1. **Стаття приймаються** на українській, англійській та польській мовах.
2. **У кінці статті навести:** прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду, номер ORCID; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу закладу вищої освіти.
3. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей: 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт; 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; 24.00.03 – Фізична реабілітація; 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура й основи здоров'я).
4. **Статті надсилати на e-mail:** journal.pu.fc@gmail.com та за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу.

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: journal.pu.fc@gmail.com

<http://journals.pu.if.ua/index.php/fcult/index> – журнал “Вісника Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”

Наукове видання

**ВІСНИК
Прикарпатського університету**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 34
2019**

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 28.11.2019. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 15,4.
Тираж 100 прим.

Видавець
Видавництво ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75-13-08
E-mail: vdvci@pu.if.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.

Виготовлювач
ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.