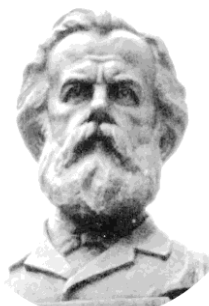


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

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

ВИПУСК 5 К (86) 17

Наукові матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції «РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПІДХОДИ», присвяченої 20-ти річчю факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

(18 – 19 травня 2017 р.)

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2017

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15>

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України, у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016

“Фізичне виховання і спорт” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.

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

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”** зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – с. 378

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи в галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, нові технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.

Андрушин Б.І.

Бех В.П.

Биковська О.В.

Бондар Вол. І.

Бондар Віт. І.

Дробот І.І.

Жалдак М.І.

Мацько Л.І.

Падалка О.С.

Синьов В.М.

Шут М.І.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.

Архипов О.А.

Волков В.Л.

Дубогай О.Д.

Медведєва І.М.

Приймаков О.О.

Сущенко Л.П.

Тимошенко О.В.

Ткачук В.Г.

Іванова Л.І.

Хорошуха М.Ф.

Камаєв О.І.

Цьось А.В.

Шкребтій Ю.М.

Грибан Г.П.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК

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

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ

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

Путров С.Ю.

Лук'янченко М.І.

Чопик Р.В.

Логвиненко О.Б.

Агребі Брахім

Бельський І.В.

Дадело Станіслав

Ейдер Ежи

Ягелло Владислав

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

доктор педагогічних наук, професор, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка

кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка

кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка

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

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

доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва

доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ЗМІСТ 5 К (86) 2017

1.	<i>Adam Podolski, Лук'янченко М. І., Герасименко С. Ю.</i> PERSONALISTYCZNE SPOJRZENIE NA CIERPIENIE SPORTOWCA.....	7
2.	<i>Арешина Ю. Б.</i> МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ РЕЦИДИВНОМУ БРОНХІТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
3.	<i>Афанасьєв С. М., Толстикова Т. М., Афанасьєва О.С.</i> ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ХВОРИХ НА КОКСАРТРОЗ ЗА ДАНИМИ ОПИТУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ SF-36.....	15
4.	<i>Базильчук О. В., Путров С. Ю.</i> ІННОВАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	18
5.	<i>Балушка Л., Флуд О., Мороз Т., Гнип І.</i> СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	22
6.	<i>Банах В. І., Довгань О.М., Кучер Т.В., Казмірук А.В.</i> ВПЛИВ ШВИДКОСТІ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА.....	25
7.	<i>Бас О. А.</i> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ МАСТЕКТОМІЇ ВІДПОВІДНО ДО ПЕРІОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ.....	29
8.	<i>Безкопильний О. О., Безкопильна С. В., Атамась О. А.</i> АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ.....	32
9.	<i>Бейгул І. О., Тонконог В. М.</i> ФОРМИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	35
10.	<i>Боднар І., Шевців У.</i> ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ... ..	38
11.	<i>Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л.</i> ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	41
12.	<i>Бугайчук Н.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	44
13.	<i>Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В.</i> ВПЛИВ МОВЛЕННСВОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	48
14.	<i>Бутенко Т. В., Мамчур С. Л.</i> ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.. ..	51
15.	<i>Василенко М. М., Денисова Л. В.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	55
16.	<i>Васильюк В.М., Ярмошук О.О., Михаць Л.В.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕНЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	59
17.	<i>Веселовський А.П., Редчиць В.О., Веселовська О.М.</i> СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СВІТЛІ ВИМОГ СЬОГОДЕННЯ.....	63
18.	<i>Волошин О. Р.</i> ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧИХ ІДЕЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	66
19.	<i>Воронецький В. Б.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІВЧАТ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	70
20.	<i>Врублевский Е. П.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	73
21.	<i>Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А.</i> ФОРМУВАННЯ УМІНЬ, НАВИЧОК В ОСНОВНИХ РУХАХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	79
22.	<i>Галандзовський С.</i> МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ.....	84
23.	<i>Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О.</i> МОТИВАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	88
24.	<i>Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.І., Adam Podolski</i> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	91
25.	<i>Глагошук О. Г.</i> ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	95
26.	<i>Грибок Н.М., Роголя Ю.Л., Зорик М.М.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	99
27.	<i>Давидюк І.В.</i> ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ, ОРГАНІЗАТОРА ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ.....	104
28.	<i>Даниленко А.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К АКТИВНОМУ ТУРИЗМУ И РЕКРЕАЦИИ.....	108

29.	Довганик М. Чичкан О., Котов С., Кмицяк М. ЗМІНИ ПАРАМЕТРІВ АЛЬФА - РИТМУ І РЕАКЦІЇ "РОЗПЛЮЩИТИ І ЗАПЛЮЩИТИ ОЧІ" ТА КОНЦЕНТРАЦІЇ КИСНЮ В КРОВІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	112
30.	Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. СТАН РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	117
31.	Єзерський В.І.ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	121
32.	Жигульова Е. О., Герасименко С. Ю. СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ СІЛЬСЬКИХ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ.....	124
33.	Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І РІЗНОЮ СПОРТИВНОЮ СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ.....	128
34.	Іваніків Н. М., Кухтій А. ТУРИСТИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	134
35.	Калічак Ю. Л. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	137
36.	Кашуба А. А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	140
37.	Кіндзера А. Б., Боднар І. Р. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5-9 КЛАСІВ.....	144
38.	Ковальчук Г. Я., Лупак О. М. ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЛІЦЕЮ.....	147
39.	Козій Т.П. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ І БОРЦІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ.....	151
40.	Кондрацька Г.Д. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	159
41.	Копко І.Є., Стець В.І. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	162
42.	Кузан М.М., Магльований А.В., Закаляк Н.Р. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО-АДАПТОВАНОГО КОМПЛЕКСУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ ПРИ ТРЕНУЮЧОМУ РУХОВОМУ РЕЖИМІ ПІСЛЯ ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОЇ УДАРНО-ХВИЛЬОВОЇ ЛІТОТРИПСІЇ.....	166
43.	Кузнецов М.В. ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДО ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ.....	172
44.	Курчаба Т. М., , Заєць В. Кізло Н. Б. СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ІНВАЛІДІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РИНКУ (на прикладі Рівненської області).....	177
45.	Лемешко О. С., Копач М. М., Попович С. І. ВПЛИВ ПРОБЛЕМНИХ ЗАДАЧ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	180
46.	Логвиненко О.Б. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	184
47.	Мандюк А. Б., Пелешишин Р. М. ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 15-17 РОКІВ.....	187
48.	Матвійчук Т. Ф., Соловійов В.Ф., Окопний А.М. ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	192
49.	Мацола Н.П., Щур Л. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	197
50.	Мельник В. В., Данилюк М. М.,Поцілуйко П. В. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ.....	200
51.	Михалюк Є.Л. ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО РІВНЯ НА ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ.....	204
52.	Мір-Бабаєва Г., Герасименко О. ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ В ХВОРИХ ІЗ ЗАКРИТИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ ПІСЛЯ СТАБІЛЬНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОСТЕОСИНТЕЗУ.....	209
53.	Мусієнко О. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНИМ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА МОТОРИКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ.....	213
54.	Надім'янова Т. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	218
55.	Насонова Ю. А.ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	221
56.	Ніконець А.В., Михайловський О.Б. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ.....	224
57.	Омельченко Т. Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ.....	227
58.	Осипенко Е. В., Логвиненко А.Б., Кушнир Р.Г. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	231

59. Осін Н. Б. СПЕЦІАЛЬНІ УМІННЯ І ЇХ ЗНАЧИМІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	235
60. Павлів І., Федорищак Р. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ПЛАВАННЯ.....	239
61. Павляшик В. КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ.....	242
62. Пасічник В. М., Пітин М. П., Волошин О. О. СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ М. ЛЬВОВА ТА ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ).....	245
63. Переверзева С. В., Марчик В. І., Василенко В. В. ФОРМИ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ.....	249
64. Петренко І. В., Бондар А. С. ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО СПОРТИВНОЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ...	252
65. Петрук А. П. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	256
66. Подгорна В. В. ОБҐРУНТУВАННЯ РУХОВОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ У ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ.....	261
67. Прокопенко Н. О. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	264
68. Проць Р., Проць Л. УКРАЇНСЬКІ ЄДИНОБОРСТВА В КОНТЕКСТІ ВІТЧИЗНЯНОГО СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	269
69. Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Синиця А. В., Лещак О. М. Римик В. Р. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	272
70. Ріпак І., Карпа І. СТРУКТУРА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ОКРЕМИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ.....	275
71. Ріпак М. СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	280
72. Романчук О. В. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ІНШОМОВНОЇ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ПОЛЬЩІ.....	283
73. Романчук С. В., Одерев А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ДУМКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	286
74. Самойлик С. В., Максим'як В. М., Дудник Р. І. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	292
75. Самокиш І. І. ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИШІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	295
76. Серман Л. В. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ.....	300
77. Сливка Є., Шиян О. З ДОСВІДУ ВПРОВАДЖЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я У США.....	304
78. Слобожанінов П. А., Суценко Л. П. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	308
79. Соловей А. В., Римар О. В., Ярошик М. Я. ПОРІВНЯННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ.....	312
80. Сороколіт Н., Турчик І. ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З УРАХУВАННЯМ МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ.....	315
81. Степанченко Н. І., Магльований А. В. СТРУКТУРНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	319
82. Степанюк С. І., Городинська І. В., Грабовський Ю. А., Зазуляк І. Б. РОЛЬ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	324
83. Степанюк С. І., Ломака Ж. М., Лукянченко М. І. Шатинська О. В. МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ.....	328
84. Строган Д. О., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК ЗАСОБАМИ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS».....	331
85. Ступницька С. А. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ.....	336
86. Сухінська В. О., Шиян О. І. ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТИЗОВАНОГО «BEEP-TEST» ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСІВ.....	340
87. Сцісловський С. В. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 15-16 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ.....	343
88. Туваков А. М., Ярема В. І. ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ.....	347
89. Філь В. М., Копко І. Є. ОЦІНКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	351
90. Хомич О., Слімаковський О., Малетич Н. ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА.....	354

91. Чеховська Л. ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ УКРАЇНИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....	358
92. Чичкан О., Костовський М., Музика Б., Гіль М. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОЇ ЗБІРНОЇ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ.....	363
93. Чопик Р.В. ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	367
94. Шутка Г.І., Червоношапка М.О., Котов С.М., Мотас С.І. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ТАБОРАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ.....	370
95. Щербанік Х. О., Чепелюк А. В. ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	374

УДК 796.071:130.2

Adam Podolski¹, Лук'янченко М. І.², Герасименко С. Ю.²
Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszów¹,Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич²

PERSONALISTYCZNE SPOJRZENIE NA CIERPIENIE SPORTOWCA

Temat cierpienia, bólu u sportowców wyczynowych jest wyzwaniem dla wielowymiarowego spojrzenia na wszystkie towarzyszące mu zjawiska, poczynając od kontuzjowanych zawodników, idąc poprzez zespoły medyczne, przedstawicieli klubów, kończąc na kibicach i ukazujących wydarzenia sportowe środkach społecznego przekazu.

Zjawisko cierpienia, bólu u sportowców wyczynowych jest czymś powszechnym, jednakże podejmowane współczesne próby leczenia zawodników kontuzjowanych, przy zastosowaniu najnowszych osiągnięć medycyny, posuwając się aż do korzystania z niedozwolonych środków, wypaczają pojęcie sportu i występującą zasadę fair play.

Człowiek, jako sportowiec, to istota rozumna i wolna jest odpowiedzialny za swe działania, wybory i związane z nim określone wartości. Uprawianie sportu, presja wyniku, sponsorów czy kolegów z drużyny, nie może oznaczać rezygnacji z sumienia i osądu moralnego wszelkich działań, również na płaszczyźnie sportowej.

Chorobą współczesnego człowieka jest rezygnacja z idei i wartości na rzecz pragmatyzmu, utylizyzmu, użyteczności, skuteczności, korzyści i zysku. Jest to kierunek zabójczy dla niego samego, w tym także dla sportu, który pozbawiony humanistycznego i personalistycznego sensu staje się cyrklem, zadziwiającym i rozśmieszającym, ale niemającym żadnego głębszego uzasadnienia.

Gdy sport jest dobrze organizowany to może „stać się” mówi Jan Paweł II – użytecznym treningiem cnoty męstwa, bazą do budowania w ludziach młodych harmonijnej, solidnej oraz szlachetnej osobowości, otwartej na zrozumienie i współpracę z innymi.

Słowa kluczowe: cierpienie, ból, sportowiec, personalizm.

Адам Подольський, Лук'янченко М.І., Герасименко С.Ю. Персоналістичний погляд на страждання спортсмена. Стаття присвячена аналізу окремих проблем психології спорту. В ній розглядаються питання переживань спортсменів у стресових ситуаціях, зокрема, у травмованих гравців і пов'язаних з цим морально-психологічних переживань тощо. Характеризуються сучасні підходи до лікування травмованих гравців з використанням новітніх досягнень медицини. Акцентується увага на практиці застосування незаконних засобів у таких випадках, що порушує концепцію спорту та суперечить його базовим моральним засадам – формування молодого людини як гармонійної, благородної особистості, відкритої для розуміння та співпраці з іншими.

Ключові слова: страждання, біль, спортсмен, персоналізм.

Adam Podolski, Lukianchenko M.I., Gerasymenko S.Y. Personalistic view at suffering athlete. The discussion upon suffering presents an individual with a challenge of some sort, as one has to verify a multitude of aspects related to the subject, for instance injuries, medical professionals, representatives of a club, fans and the presentation in the mass media.

It is well known among athletes that some discomfort is a part of being a sportsman. On the other hand, the way in which we tackle the issue of pain by means of the most recent findings in the field of medicine, also including the illegal performance-enhancing drugs, might somewhat diminish the noble idea of fair play.

As any human being, an athlete is granted with the ability to think freely and at the same time, being responsible for his or her own actions. Regardless of the fact that being a professional athlete on a regular basis involves meeting the expectations of sponsors or fellow sportsmen, this should not be mistaken with an approval for suppressing one's conscience in every aspect of our life, also in sport.

More than ever before, the mankind is troubled by what appears to be a common loss of ideals. Nowadays, human beings are more likely to identify pragmatics, utilitarianism, usefulness and personal gain as more relevant criteria when facing a difficult choice. This could possibly have a detrimental impact on any aspect of life, with sport being one of them. It appears that sacrificing the aforementioned ideals in the name of entertainment deprives this endeavour of its profound importance.

According to Johannes Paul II, a proper approach towards sport can aid an individual in mastering one's bravery. Even more importantly though, it can serve as an incentive to develop a well-established noble personality in young people, making it easier to understand and cooperate with other human beings.

Key words: suffering, pain, sportsman, personalism.

Cierpienie dotyka i dotyczy każdego człowieka. Sposób jego przeżycia bywa natomiast zróżnicowany i wiąże się z szeroko pojętym światopoglądem, uwarunkowanym tak cechami osobniczymi, jak i kulturą, religią, obyczajami. Cierpienie należy do sfery powszechności, ale jednocześnie wskazuje na odrębność i jakiegoś rodzaju nieprzekraczalność, nieprzekazywalność tego przeżycia wobec kogoś – dlatego także w tym sensie inne. Tę dwoistość oddaje H. de Lubac stwierdzając, że: „Każde cierpienie jest niepowtarzalne – i każde cierpienie jest wspólne” (de Lubac 1995, s. 47).

Z racji podjęcia tematu dotyczącego cierpienia sportowców wyczynowych należy w odniesieniu do cierpienia przeżywanego na poziomie jednostki, która go doświadcza, wskazać odrębności, jak i korelacje, jakie zachodzą między cierpieniem a bólem. Zjawisko bólu, jak i cierpienia stanowi przedmiot zainteresowania badaczy reprezentujących wiele dziedzin nauki, począwszy od

medycyny, poprzez psychologię, sport czy na filozofii kończąc. Ten, kto odczuwa ból, może zazwyczaj, a niekiedy z całą pewnością, podać jego miejsce.

Ból także wiąże się z każdorazowym momentem i może przemijać. Cierpienie natomiast odwołuje się do pamięci człowieka i w sferze jego myśli doznaje on czegoś, co przekracza doznania bólowe. W sporcie wyczynowym cierpienie duchowe i ból idą razem. Perspektywa somatyczna pokazuje zaangażowanie ciała ludzkiego w powstawanie i utrzymywanie się cierpienia.

Problematyka, która została podjęta w niniejszej pracy odnosi się bezpośrednio do cierpienia, które pojawia się u sportowców wyczynowych w momencie odniesienia kontuzji. Odczuwany ból staje się jej nieodłącznym komponentem. Zjawisko cierpienia, bólu u sportowców wyczynowych jest czymś powszechnym, jednakże podejmowane współczesne próby leczenia zawodników kontuzjowanych, przy zastosowaniu najnowszych osiągnięć medycyny, posuwając się aż do korzystania z niedozwolonych środków, wypaczają pojęcie sportu i występującą zasadę fair play.

Przyjmując za podstawę filozofii sportu personalizm, sport należy zbudować na personalistycznej koncepcji człowieka i aksjologii. Wartości wiele znaczą w życiu człowieka. Odgrywają niezwykle ważną rolę w sporcie wyczynowym. Każda wartość zawiera dwa elementy: podmiot i przedmiot. (Podrez 1989). Mówiąc o wartościach należy uwzględnić każdy rodzaj potrzeb człowieka, równocześnie należy zauważyć, że świat wartości jest zróżnicowany jakościowo. Osoba ludzka, czyli człowiek powinien być centralną wartością całej rzeczywistości. (Hessen 1937, s. 133-204).

Człowiek, jako sportowiec, to istota rozumna i wolna jest odpowiedzialny za swe działania, wybory i związane z nim określone wartości. Uprawianie sportu, presja wyniku, sponsorów czy kolegów z drużyny, nie może oznaczać rezygnacji z sumienia i osądu moralnego wszelkich działań, również na płaszczyźnie sportowej.

Po dokonaniu analizy rzeczywistości związanej ze sportem jedno jest pewne, że współczesny sport odszedł od ideałów tego, który wskrzesił idee olimpizmu Pierre de Coubertin. Chorobą współczesnego człowieka jest rezygnacja z idei i wartości na rzecz pragmatyzmu, utylitaryzmu, użyteczności, skuteczności, korzyści i zysku. Jest to kierunek zabójczy dla niego samego, w tym także dla sportu, który pozbawiony humanistycznego i personalistycznego sensu staje się cyrkiem, zadziwiającym i rozbawiającym, ale niemającym żadnego głębszego uzasadnienia.

Wszystkie te uwagi dostrzega najwyższy autorytet moralny naszych czasów, Jan Paweł II, który podczas jubileuszu roku 2000 mówił: „Sport jest z pewnością jednym z ważniejszych zjawisk, zdolnym przekazywać bardzo głębokie wartości językiem powszechnie zrozumiałym. Może być nośnikiem wzniosłych ideałów humanistycznych i duchowych, jeśli jest praktykowany w duchu pełnego poszanowania reguł, ale może także sprzeniewierzać się swoim prawdziwym celom, jeśli służy obcym interesom, które lekceważą centralną rolę człowieka”.

Niesienie ulgi w bólu i cierpieniu jest jednym z głównych zadań współczesnej medycyny. Lekarz będący ekspertem w swej dziedzinie nie ma bowiem obowiązku posiadania współczesnej wiedzy specjalisty od zwalczania bólu (dolorologa), ma jednakże obowiązek dostrzegania bólu osobowego i reagowania na ten ból w sposób skuteczny, jeśli trzeba, z wykorzystaniem wiedzy i doświadczenia dolorologa.

Złożoność pojęcia bólu, w obrębie którego wyróżnia się jego postaci fizyczną, psychiczną, a także duchową i moralną, stawia przed lekarzem zadania, których realizacja niejednokrotnie go przerasta.

Dlatego istotny dla zrozumienia problemu granic walki z bólem jest humanizm lekarza.

Ból należałoby odróżniać od cierpienia, choć tych dwóch ludzkich doświadczeń nie da się do końca precyzyjnie oddzielić. (Muszala 2007, s. 93).

Ból fizyczny, z wyjątkiem sytuacji, gdy jest on wczesnym sygnałem choroby, podobnie jak ból psychiczny, moralny czy duchowy jest złem, i stąd wynika etyczny imperatyw walki z nim, czyli kontrola bólu. (Rawal, Langford 2007, s. 299-308).

Podtrzymywane w niektórych środowiskach lekarskich opinie, a zaprezentowane poniżej mity powodują nieprawidłowe postępowania, stanowiąc równocześnie fałszywą granicę walki z bólem:

1) "Ból nikogo nie zabił". Wiadomo zaś, że niekontrolowany ból pooperacyjny opóźnia proces zdrowienia i zwiększa liczbę powikłań pooperacyjnych.

2) "Przeciwbólowe przyjmowanie opioidów prowadzi do uzależnienia". Wykazano, że przyjmowanie opioidów w celu uśmierzania bólu prowadzi do uzależnienia u mniej niż 1% pacjentów.

3) "Opioidy są często przyczyną depresji ośrodka oddechowego". Stwierdzono, że depresja ośrodka oddechowego jest niezwykle rzadka, jeśli dawkę opioidu zwiększa się powoli, a następnie ją zmniejsza w chwili pojawienia się sedacji.

4) "Ból jest nieodzownym elementem każdej ciężkiej choroby". To przekonanie prowadzi do podawania zbyt małych dawek leków przeciwbólowych.

Skutkiem takiego poglądu, o którego słuszności usiłuje się niekiedy przekonać chorego, jest to że chory nie zgłasza bólu dopóty, dopóki nie osiągnie on poziomu niemożliwego do wytrzymania. (Lecybył, Szulc 2004, s.180).

Przyczyną kolejnych pozornych granic walki z bólem jest m.in. niedostatek wiedzy, negatywna postawa personelu. Przedmiotowe traktowanie pacjenta wyznacza wreszcie kolejną, pozorną granicę, wskutek której ból jest kontrolowany niedostatecznie. (Muszala 2007, s. 93).

Według amerykańskich opinii w dotychczasowej, zbyt ubogiej dyskusji wokół celów i zadań medycyny, w stosunku do cierpiącego dominuje apersonalistyczne, scjentystyczne podejście farmakologiczne, w którym wobec różnych lęków i niepokojów chorego, nadużywa się niekiedy leków uśmierzających cierpienie, zamiast obecności, troski, wsparcia i rady. (Biesaga 2006, s. 57). Ze sposobów wspomagania postępowania przeciwbólowego w odniesieniu na przykład do chorych poddanych intensywnej terapii zastosowanie znajdują dotyk, działanie ciepła, muzykoterapia. (Lecybył, Szulc 2004, s. 188).

Wśród opracowanego przez Pellegrino katalogu cnót lekarza najistotniejsze znaczenie w jego relacji z chorym ma współczucie. (Biesaga 2006, s.80). Utylitarystyczne rozumienie tego pojęcia sugeruje zasadność aktywnego działania mającego na

celu uwolnienie chorego na zawsze od jego cierpienia i w praktyce oznacza to eutanazję. (Kodeks etyki lekarskiej 1993, s.12).

Według Jana Pawła II ból i cierpienie są czymś bardziej podstawowym od choroby, bardziej wielorakim i głębiej osadzonym w całym człowieczeństwie. Oznacza to, że walka i radzenie sobie z bólem nie jest jedynie zadaniem medycyny, ale również psychologii, wspólnoty religijnej i rodzinnej. A w przypadku sportowca wszystkich tych, tzn. środowiska sportowego, szeroko rozumianego, którym realnie zależy na zdrowiu i życiu oraz powrocie zawodnika po kontuzji do pełnej sprawności. Stanowi to również podstawowe wyzwanie egzystencjalne dla człowieka. (Muszala 2007, s 95-6).

Problematyka bólu u sportowców wyczynowych, podjęta w pracy, jest bardzo żywym i niezmiennie aktualnym zagadnieniem zarówno w medycynie, socjologii, filozofii, psychologii, jak i w etyce. Dowodem tego są liczne poszukiwania teoretyczne i empiryczne dotyczące tej tematyki na gruncie różnych koncepcji psychologicznych, socjologicznych, filozoficznych, etycznych, jak i poszukiwań medycznych.

Kolejna ważna kwestia edukacyjna związana z czystością sportu jest jednoznacznie negatywna postawa twórców tego zjawiska względem rasizmu oraz ksenofobii, a działanie na rzecz przekraczania i znoszenia funkcjonujących stereotypów, by w przyszłości tworzyć podstawy dla „ludzkiej rodziny globalnej”. Ważnym więc dla kształtowania się czystości sportu-co podkreśla z naciskiem Lipiec-jest etyczna powinność trenera, który dla zawodnika pełni szereg funkcji, a mianowicie: nauczyciela, wychowawcy, powiernika, przewodnika, ale i reżysera jego rozwoju nie tylko sportowego, ale i pozasportowego.

Sportowiec bowiem powinien uczyć się w pracy z trenerem tzw. „gry w życie uczciwe”. Przy okazji podkreślona zostaje tu rola pieniędzy w sporcie, które mają być źródłem autotelicznego rozwoju zawodnika, a sport w ich kontekście nie może być potraktowany jako instrument do akumulacji zysku, zaś wielkość pieniędzy nie może wpływać bezpośrednio na poziom wyczynu sportowego. (Lipiec 2007, s.122).

Sport wyczynowy, niestety, obfituje w różnego rodzaju patologie. Charakteryzuje się postępującą komercjonalizacją. Presja wyniku, medalu, splendoru, ogromnej wartości materialnej za odniesione zwycięstwo tworzy wśród społeczności związanej blisko ze sportem, swoiste niepisane relatywistyczne systemy etyczne, które to tolerują za cenę sukcesu odstępstwa od przyjętych reguł, zasad gry i norm. W wielu przypadkach jawi się machiawelistyczna zasada, która mówi, że cel uświęca środki. Uzdrawienie sportu wobec w/w tendencji jawi się jako zadanie niezwykle trudne do zrealizowania. (Dziubiński 1993, s.32).

Ponadto sport wyczynowy uwikłał się we współczesne dylematy polityczne, ekonomiczne i społeczne. Stał się biznesem a wielokrotnie narzędziem różnego nacisków i rozgrywek politycznych. Tylko „wychowanie ciągle jest i pozostaje pierwszą i ostateczną humanistyczną nadzieją”. (Wołoszyn 1986, nr 1-2).

Wprowadzenie sportu na drogę humanistycznego rozwoju, opartego o zasadę fair play nie jest łatwe. Nadzieję daje hamowanie i zdecydowany sprzeciw wobec rozwoju niekorzystnych zjawisk pojawiających się w sporcie oraz podnoszenie świadomości etycznej ludzi sportu i całych społeczeństw.

Kategoria osoby stanowi fundament personalistycznej etyki w koncepcji człowieka Jana Pawła II. W książce pt. „Miłość i odpowiedzialność”, Jan Paweł II pisze, że: „osoba jest to taki byt przedmiotowy, który jako podmiot najściślej kontaktuje się z całym światem(zewnętrznym) i najgruntowniej w nim tkwi przez swoje wnętrze i życie wewnętrzne. (Wojtyła 1986, s.16). Dlatego też osoba sportowca jest przedmiotowo „kims”- i to ją wyodrębnia spośród bytów widzialnego świata, które są przedmiotowo zawarte tylko w „czymś”. Bycie w „kims” nie tylko zapewnia osobie odrębność i możliwość kontaktowania się ze światem widzialnym, ale jednocześnie pozwala na przekraczanie porządku tego świata i osiąganie transcendencji. (Wojtyła 1976).

Osoba jest bytem, który zajmuje najwyższe miejsce na drabinie aksjologicznej rzeczywistości doczesnej i z tego też powodu posiada moralną moc podporządkowania bytów tego świata. Uznanie osoby sportowca, jak i innych osób, za wyjątkową i najwyższą wartość świata stworzonego, stanowi fundamentalny metafizyczny i aksjologiczny wyznacznik postępowania w sporcie. Osoba i jej godność-jako kategoria etyczna-winna regulować teoretyczne ramy strategii sportowej, etapy rozwoju psychoruchowego oraz ocenę uzyskanych wyników. (Dziubiński 1993, s.35-6).

Etyka personalistyczna opowiada się za sportem czystym, prowadzącym do harmonijnego rozwoju człowieka, do integracji ducha i ciała, rozwijającym człowieka intelektualnie i moralnie, poprawiającym zdrowie i sprawność fizyczną. Każda dziedzina życia, sport również, może być wykorzystany do realizacji prawdziwych wartości osoby, ale może też posłużyć do jego degradacji, a nawet do unicestwienia człowieka. (Dziubiński 1993, s.38-42).

Kolejną cnotą jest męstwo. Uzdala ono człowieka do przezwycięzania trudności życiowych. Zdolność ta wiąże się także z takimi cnotami, jak odwaga, wytrwałość, cierpliwość i wielkoduszność. Posiadanie tych uzdolnień czyni człowieka bardziej oddanym i ofiarnym w życiu społecznym. Kowalczyk ukazuje wszystkie te cnoty w świetle ich znaczeń, ukazując pośrednio, że tak pojmowany sport jest pozytywnym zjawiskiem i bardzo pożądanym. Specyfika sportu w takim rozumieniu domaga się etosu, którego cechą charakterystyczną jest gra oparta na zasadzie fair play. Zagrożeniem dla tej zasady jest według Autora komercjalizacja sportu, zwłaszcza sportu wyczynowego (zawodowego) oraz wpływ ideologii postmodernistycznej na koncepcje ciała. Dlatego potrzebna jest rehumanizacja sportu, z powodu przerosłów ambicjonalnych, niezdrowej rywalizacji i komercjalizacji, jakie mają miejsce w sporcie wyczynowym.

Wszystko zaczyna się i kończy na bólu. Najprościej mówiąc, ból to doznanie zmysłowe, informujące nasz mózg o urazie. Choć kojarzy się z reguły negatywnie, to jego odczuwanie gwarantuje nasze przetrwanie. (Hołownia 2008, s. 34.)

Wszystkie powyższe historie dowodzą, że tkwi w nas wielki potencjał fizyczny i psychiczny. Potwierdzają, że nasze ciało stać na bardzo dużo, by przetrwać, nawet w sytuacjach zdawałoby się bez wyjścia. Pokazują, że nasz sukces adaptacyjny nie był przypadkowy, a instynkt samozachowawczy jest ciągle silny. Pamiętajmy jednak, że każdemu tu opisanemu przypadkowi, można by przeciwstawić kilka innych, którym się nie udało. W ewolucji bowiem szczęście jest równie ważne jak umiejętność przetrwania.

Bibliografia

1. Biesaga T. (2006), Elementy etyki lekarskiej. Kraków, Medycyna Praktyczna.

2. Dziubiński Z. (1993), Sport w kategoriach etyki personalistycznej Jana Pawła II, w: Chrześcijańska etyka sportu, pod red. Z. Dziubińskiego, Warszawa.
3. De Lubac H. (1995), Cierpieć, tłum. M. Rostworowska-Książek, „Życie Duchowe” 4.
4. Hessen J. (1937), Wertphilosophie, Paderborn.
5. Hołownia Sz. (2008), Ludzie na walizkach, Znak.
6. Kodeks Etyki Lekarskiej (1993), Tekst jednolity ze zmianami uchwalonymi przez III Krajowy Zjazd Lekarzy. Warszawa 12-14 grudnia, Warszawa, Oficyna Wydawnicza Naczelnej Izby Lekarskiej, art. 31.
7. Lecybył R., Szulc R. (2004), ostry ból w intensywnej terapii, w: Medycyna bólu, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
8. Lecybył R., Szulc R. (2004), ostry ból w intensywnej terapii, w: Medycyna bólu, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
9. Lipiec J. (2007), Pożegnanie z Olimpią, Wydawnictwo FALL, Kraków 2007.
10. Muszala A. (2007), Encyklopedia Bioetyki, Radom, Polwen
11. Podrez E. (1989), Człowiek- byt- wartość, Warszawa
12. Rawal N. and Langford R. M. (2007), Current practices for postoperative pain management in Europe and the potential role of the fentanyl HCL iontophoretic transdermal system. Eur. J. Anaesthesiol

УДК 796.012:616.233-002-053.4-057.874

Арешина Ю. Б.

Інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка, м. Суми

МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ РЕЦИДИВНОМУ БРОНХІТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Розглянуто основні фізіологічні ефекти різних методів рухової активності при рецидивному бронхіті у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. З даною метою було проведено аналіз близько 42 літературних джерел. Визначено ефективні методи рухової активності при даному захворюванні: лікувальна гімнастика та аеробно-циклічні вправи традиційної спрямованості, а також нетрадиційні методики: хатха-йога та цигун-терапія. Позитивний вплив лікувальної гімнастики проявляється шляхом реалізації тонізуючого та трофічного механізмів дії, формування компенсацій, нормалізації функцій. Аеробно-циклічні вправи сприяють подоланню стресової реакції на хворобу, встановленню нормальної резистентності організму до респіраторних захворювань та збільшенню функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. Вправи хатха-йоги застосовуються з метою зміцнення дихальних м'язів, поліпшення функції зовнішнього дихання, збільшення неспецифічної резистентності організму. Фізіологічна дія цигун-терапії заснована на мобілізації природних захисно-приспосувальних механізмів організму.

Ключові слова: бронхіт, гімнастика, діти, йога, рухова активність, дошкільнята, молодші школярі.

Аннотация. Арешина Ю. Б. методы двигательной активности при рецидивирующем бронхите у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Рассмотрены основные физиологические эффекты различных методов двигательной активности при рецидивирующем бронхите у детей дошкольного и младшего школьного возраста. С данной целью был проведен анализ около 42 литературных источников. Определены эффективные методы двигательной активности при данном заболевании: лечебная гимнастика и аэробно-циклические упражнения традиционной направленности, а также нетрадиционные методики: хатха-йога и цигун-терапия. Положительное влияние лечебной гимнастики проявляется путем реализации тонизирующего и трофического механизмов действия, формирования компенсаций, нормализации функций. Аэробно-циклические упражнения способствуют преодолению стрессовой реакции на болезнь, установлению нормальной резистентности организма к респираторным заболеваниям и увеличению функциональных возможностей кардио-респираторной системы. Упражнения хатха-йоги применяются с целью укрепления дыхательных мышц, улучшения функции внешнего дыхания, увеличения неспецифической резистентности организма. Физиологическое действие цигун-терапии основано на мобилизации природных защитно-приспособительных механизмов организма.

Ключевые слова: бронхит, гимнастика, дети, йога, двигательная активность, дошкольники, младшие школьники.

Summary. Areshina Y. B. Physical activity methods in recurrent bronchitis at preschoolers and junior schoolchildren

Recurrent bronchitis is one of the most common pathology in childhood. Physical rehabilitation of children with this disease is extremely important, complicated and multicomponent process.

The main physiological effects of various means of physical activity for recurrent bronchitis at preschoolers and junior schoolchildren are considered. Thereto we analyzed about 42 references. The effective methods in this case are: traditional therapeutic gymnastics and aerobic exercises, as well as non-traditional techniques: Hatha Yoga and Qigong therapy.

The positive impact of therapeutic gymnastics is manifested by tonic and trophic mechanisms, development of compensations and normalization of different functions. These statements are considered at V. K. Dobrovolskiy's fundamental works (1970) in detail. The most significant points, concerning the respiratory diseases at children, are: activation of neural mechanisms of

respiration regulation, improvement of trophism of the respiratory system tissues, stimulation of the heart and respiratory functions, normalization of blood gas composition, optimization of the rhythm and pace of breathing.

Aerobic exercises promote the overcoming of stress response to illness, establishing proper resistance to respiratory diseases and increasing of the functionality of the cardio-respiratory system. Hatha Yoga exercises are used to strengthen respiratory and large skeletal muscles, to improve respiratory function, to enhance chest mobility and the drainage function of the bronchi, to increase nonspecific resistance of the organism. The physiological effect of Qigong therapy is based on the mobilization of natural protective and adaptive mechanisms of the body.

Key words: *bronchitis, children, gymnastics, yoga, physical activity, preschoolers, junior schoolchildren.*

Постановка проблеми. У віковому періоді до 14 років патологія органів дихання посідає одне з чільних місць у загальній структурі дитячої захворюваності і реєструється майже у 70 % випадків. За даними досліджень епідеміологів, в останній час відмічається неухильне зростання кількості респіраторних захворювань у дітей, що відбувається переважно за рахунок гострих та рецидивних форм. У свою чергу, у структурі респіраторної захворюваності одне з чільних місць належить бронхітам: згідно з даними різних авторів, частота їх складає від 15 до 50 % серед пацієнтів дитячого віку [1; 9; 17].

У сучасному медичному просторі значно зросла зацікавленість дитячих пульмонологів рецидивним бронхітом (РБ), який, згідно даних статистики, реєструється найчастіше у періоді 4-7 років. У періоді ремісії РБ зберігаються порушення з боку дихальної, а також імунної та ендокринної систем [2; 18].

Фізична реабілітація (ФР) при даному захворюванні набуває все більшого значення, оскільки звичайна тактика лікування включає потужну протизапальну терапію, що часто призводить до алергізації організму дитини та ослаблює і без того знижений імунітет. Тому важливість розробки програм ФР, основним елементом яких є найчастіше різноманітні методи рухової активності як найбільш природного засобу відновлення функцій різних органів та систем, набуває все більшого значення [3; 18; 21].

Зв'язок з важливими науковими програмами та темами. Робота виконана за планом науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933).

Мета дослідження – проаналізувати можливості застосування та основні фізіологічні ефекти традиційних та нетрадиційних методів рухової активності при рецидивному бронхіті у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Традиційні вправи лікувальної гімнастики (ЛГ) є методом, який заснований на використанні принципів та засобів фізичної культури з метою усунення захворювань та ушкоджень, попередження їх загострення, ускладнень, відновлення здоров'я та працездатності пацієнтів. У фундаментальних працях В. К. Добровольського (1970) викладено такі основні механізми, якими пояснюється терапевтична дія фізичних вправ ЛГ: тонізуючий та трофічний механізми, формування компенсацій, нормалізація функцій [7].

Механізм тонізуючої дії реалізується за двома шляхами: нервовим (рефлекторним) та гуморальним. Значущими ефектами при респіраторних захворюваннях тут є наступні. Під час роботи скелетних м'язів відбувається активізація нервових механізмів регуляції дихання, що забезпечує адекватну вентиляцію легень і сталу концентрацію вуглекислого газу у крові. Рухи руками, головою, тулубом, ногами, які раціонально співвідносяться із фазами дихального циклу виступають умовними подразниками, завдяки чому формується умовний пропріоцептивний дихальний рефлекс. Словесні вказівки під час ЛГ впливають на регуляцію дихання за другою сигнальною системою. Під час здійснення м'язової діяльності кора великих півкуль виступає не лише пусковим, але й коригувальним чинником, оскільки протягом виконання вправ забезпечує відповідну легеневу вентиляцію, ритм та темп дихання [16].

Гуморальний механізм полягає у секреції біологічно активних сполук, що чинять тонізуючий вплив та призводять до стимуляції функцій серцево-судинної, дихальної та інших систем організму [7; 12].

Сутність механізму трофічної дії полягає у тому, що спеціально дібрані, цілеспрямовані вправи сприяють поліпшенню трофіки легеневої тканини, полегшенню роботи серцевого м'яза, збільшенню рухливості грудної клітки, зменшенню застійних явищ у дихальних шляхах, оптимізації дренажної функції бронхів та здатності дихальної мускулатури до скорочення, що, у свою чергу, призводить до зниження альвеолярної гіпоксії, збільшення показників оксигенації крові [4].

Завдяки реалізації механізму нормалізації функцій створюються передумови для відновлення нормальних функцій як дихальної системи безпосередньо, так і організму в цілому. При РБ фізичні вправи ЛГ забезпечують більш оптимальне формування тимчасових компенсацій, а нові моторно-вісцеральні рефлекси призводять до їх удосконалення [39].

При захворюваннях дихальної системи у дітей застосовують як фізичні, так і спеціальні дихальні вправи (зокрема, вправи зі зміною співвідношення фаз дихання, дренажні, звукові, вправи для нормалізації носового дихання тощо). Роль дихальних вправ полягає у відновленні злагодженої роботи дихальних м'язів, ліквідації дискоординації у діяльності основної та допоміжної дихальної мускулатури, встановленні нормальної функції зовнішнього дихання [19; 21].

Аеробно-циклічні види рухової активності. Багатьма дослідниками відмічено важливість застосування вправ аеробно-циклічного характеру при захворюваннях органів дихання [6; 39]. Виконання даних вправ не вимагає значних проявів швидкості та сили, проте висуває вимоги до серцево-судинної та респіраторної систем, викликаючи активізацію їх діяльності. Робота даних систем виступає загальним показником адаптаційно-приспосувальної діяльності організму [13]. І хоча у дошкільному віці загальна витривалість як фізична якість іще достатньо не сформована, на думку деяких вчених (В. К. Бальсевич, 1988; А. П. Антропова, 2001; О. В. Коломицева, 2006) вік 4–6 років є чутливим для початку розвитку різних фізичних якостей. Здатність дитини до ефективного виконання аеробно-циклічних вправ збільшується з віком та залежить від

систематичних занять фізичною культурою із включенням відповідних видів рухової діяльності [6]. Існують дослідження, які доводять зниження функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи у дітей із повторними захворюваннями нижніх дихальних шляхів [37].

Спеціальними дослідженнями доведено високу ефективність систематичного застосування аеробно-циклічних вправ (зокрема, дозованого бігу) при РБ, частих гострих респіраторних захворюваннях (ГРЗ) та інших захворюваннях дихальної системи у дітей. Одним з важливих моментів є особливість перебігу адаптації до систематичного застосування даної групи вправ. Так, довготривала адаптація до тренувань характеризується, зокрема, збільшенням активності стрес-лімітуючих систем, що сприяє подоланню стресової реакції на хворобу (загострення РБ), встановленню нормальної резистентності організму до респіраторних захворювань [4; 13; 19; 37].

Нетрадиційні методики використання фізичних вправ. Суттєвим недоліком у проведенні процедур ЛГ з дітьми, які страждають на РБ, в умовах лікувально-профілактичних, навчальних закладів є недостатність або відсутність уваги до нетрадиційних методів оздоровлення та реабілітації, зокрема йога-терапії та цигун-терапії. Дані методи неодноразово підтверджували свою високу ефективність у боротьбі з різноманітними захворюваннями, у тому числі дихальної системи [14; 16; 36].

Хатха-йога. Окремі положення системи хатха-йоги покладено в основу низки авторських методик оздоровлення при широкому спектрі захворювань. На фізіологічних аспектах пранаями (дихальної гімнастики йогів) базуються такі ефективні методи відновлення здоров'я, як метод вольової ліквідації глибокого дихання К. П. Бутейка (1983), ендогенне дихання В. Ф. Фролова (1993), парадоксальна гімнастика О. М. Стрельникової (1974).

Можливість використання йогівських фізичних вправ у дитячому віці підтверджена багаторічним практичним досвідом засновників різних течій хатха-йоги. У традиції Свамі Шивананди діти від 5 років вже виконують доволі складні вправи (асани). У традиції Б. К. С. Айєнгара існує думка про те, що вправи йоги використовують для дітей до 8 років у вигляді гри [15].

У західних країнах йога для дітей як система з'явилася у 80-х роках ХХ ст. у вигляді бебі-йоги, тобто йоги для малюків (до 3 років). Її засновницею стала Ф. Б. Фрідман (університет Кембріджа, Великобританія). Деяко пізніше, а саме у 1991 р., у США виник напрям дитячої йоги YogaKids®, у рамках якого проводяться заняття для дітей від 4 до 15 років. Засновницею даного напрямку стала американський інструктор з йоги М. Веніг. У теперішній час у країнах Західної Європи, США та інших поширеність дитячої йоги як загальнозміцнювальної системи продовжує зростати [28; 33; 40].

Закордонний досвід свідчить про доцільність використання йога-терапії, зокрема, у дитячому віці, при стресових станах [35; 38], частих ринітах та застуді [41], бронхіті [24], бронхіальній астмі [31] та інших захворюваннях [25; 41].

Поряд з цим, досвід роботи вітчизняних йога-терапевтів у дитячих групах підтверджує можливість отримання вагомих позитивних результатів при низці захворювань. У наукових періодичних виданнях в останні роки з'являються публікації, у яких наведено наукові дані щодо успішного використання дитячої хатха-йоги для вирішення різних завдань фізичної реабілітації та фізичного виховання, зокрема, при пульмонологічних захворюваннях [5; 20].

Для ефективного використання йога-терапії при РБ у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку вкрай важливим є розуміння особливостей фізіологічного впливу різних вправ йоги при захворюваннях органів дихання. У сучасних дослідженнях проаналізовано та обґрунтовано основні механізми впливу даних груп вправ на різні органи та системи органів, окремі ланки опорно-рухового апарату. Так, було доведено, що кожна поза йоги впливає на певну рефлексогенну зону опорно-рухового апарату, яка є джерелом нервових імпульсів до центральної нервової системи, а через неї – до внутрішніх органів. При виконанні вправ йоги у поєднанні зі звичайними фізичними вправами відбувається зростання абсолютних значень максимального споживання кисню [8].

У результаті регулярного виконання комплексів хатха-йоги зафіксовано збільшення неспецифічної резистентності організму до різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, у тому числі й тих, які можуть викликати ГРЗ та розвиток рецидиву бронхіту (інфекційні агенти, перепади зовнішньої температури тощо) [35; 30; 32; 42].

Існують дослідження, які доводять можливість поліпшення антиоксидантного статусу після амбулаторного курсу фізичних (асан), дихальних (елементів пранаями) та релаксацийних (наприклад, шавасана) вправ хатха-йоги. Заняття з йога-терапії призводять до вираженого поліпшення функцій дихальної системи, зокрема зменшення частоти та збільшення глибини дихання [25; 29], підвищення таких спірометричних показників, як ЖЄЛ, ФЖЄЛ, ПОШ, ОФВ1, збільшення сили інспіраторних та експіраторних дихальних м'язів [23; 29; 34], виникнення неспецифічного бронхорелаксацийного ефекту [24].

За умови відкритої голосової щілини усі деформації грудної клітки, які мають місце при виконанні асан, призводять до зміни об'єму і форми легень. У тих долях легень, які знаходяться у ділянці грудної клітки, що розширюється, альвеоли розправляються і, таким чином, збільшується площа газо- і кровообміну. Так, пози із прогинами тулуба назад призводять до розкриття та ліпшої вентиляції передніх реберно-діафрагмальних заглиблень, а пози, що супроводжуються інтенсивним нахилом тулуба вперед поліпшують вентиляцію задніх реберно-діафрагмальних заглиблень [8].

Перевернуті пози сприяють поліпшенню видиху, оскільки внутрішні органи черевної порожнини, які тиснуть при цьому на діафрагму та зміщують положення дихального спокою (точку релаксації) у напрямку видиху, одночасно викликаючи стискання легень. Поряд з цим, поліпшується еластичність легень та грудної клітки, зростає альвеолярна вентиляція. Іще один важливий ефект перевернутих поз полягає у реалізації постурального дренажу при накопиченні мокротиння у середніх та нижніх долях легень [11; 21; 26].

У роботах Г. Захар'їна та Г. Геда був вивчений рефлексорний механізм дії вправ, сутність якого полягає у компенсаторному посиленні кровообігу після розтягування або стискання різних ділянок тіла, що дозволяє цілеспрямовано впливати на функції внутрішніх органів, груп м'язів та ендокринних залоз. Даний механізм реалізується, зокрема, при виконанні прогинів, внаслідок чого відбувається інтенсивне стискання зони нирок та надниркових залоз і, як наслідок, зниження секреції

кортизолу – гормону стресу. Підвищена секреція даного гормону призводить до пригнічення клітинних імунних реакцій, пов'язаних з Т-клітинами, і, таким чином, викликає збільшення чутливості до інфекцій, у тому числі й респіраторних, які є однією з основних причин РБ [8; 11; 32].

Рефлекторний механізм реалізується також при виконанні скручувань та нахилів убік, коли відбувається стискання однієї половини грудної клітки і розширення іншої. Разом з поліпшенням трофіки, це призводить до збільшення вентиляції у тій частині грудної клітки, яка розширюється, а також до поліпшення її рухливості у цілому. Крім того, експериментальним шляхом було доведено, що механічне перешкоджання рухам грудної клітки з одного боку призводить до рефлекторного посилення носового дихання з протилежного боку [8; 26].

У механізмі дихання значну роль відіграє міжреберна мускулатура, особливе значення має діафрагма. Важливою також є рухливість ребер відносно грудини та хребта. Це обумовлює необхідність оптимізації екскурсії грудної клітки у дітей з РБ. Під час виконання асан зі скручуваннями та прогинами відбувається поліпшення рухливості грудної клітки, під час прогинів зменшується надмірне напруження додаткової дихальної мускулатури [27].

Ще одним різновидом асан є так звані «човникові» пози, коли тіло приймає положення, схоже на човен. Вони спрямовані на зміцнення великих м'язових груп тіла, насамперед м'язів живота, спини та ніг, які беруть участь у підтриманні правильної постави [5; 27; 26; 33].

При виконанні асан на рівновагу, разом із тренуванням великих м'язових груп, відбувається залучення до роботи дрібної паравerteбральної мускулатури, що забезпечує підтримання пози тіла, тобто також бере участь у формуванні та закріпленні стереотипу правильної постави [26].

Поза релаксації у положенні «лежачи на спині» (шавасана) сприяє розслабленню різних груп м'язів, формуванню рефлексу заспокоєння, зменшенню проявів стресових реакцій, викликаних захворюваннями [8; 32].

Цигун-терапія. Серед нетрадиційних реабілітаційних та оздоровчих методик, окрім йога-терапії, неодноразово підтверджувала свою ефективність також цигун-терапія. Сутність її полягає у нормалізації протікання життєвої енергії в організмі людини. Методика цигун-терапії або її елементи використовуються при різних захворюваннях, зокрема при захворюваннях органів дихання у дітей. Застосування даного методу дозволяє підвищувати загальну стійкість організму до захворювань, у тому числі респіраторних, сприяє зміцненню життєво важливих органів [10; 14].

Дослідниками фізіологічних ефектів нетрадиційних методик відновлення здоров'я, зокрема йога-терапії та цигун-терапії, підкреслюється, що їх дія заснована на складній інтеграції індивідуально набутої функціональної діяльності та закладених у процесі філогенезу генетичних механізмів, реалізуючись у межах фізіологічних можливостей організму. При цьому мобілізуються природні захисно-приспосовувальні механізми. Внутрішня перебудова, що ініціюється використанням даних методик, відбувається адекватно вихідному функціональному стану організму – рівню здоров'я, різному ступеню напруженості функціональних резервів, наявності захворювань [14]. Тож дані методики мають вагомні переваги та можуть бути використані при побудові програм ФР для дітей з РБ.

Висновки. РБ виступає однією з найбільш поширених патологій у дитячому віці. ФР дітей із даним захворюванням є надзвичайно важливим складним та багатокомпонентним процесом.

Під час аналізу літературних джерел встановлено, що значний потенціал у відновленні здоров'я дітей із захворюваннями дихальної системи, зокрема РБ, мають такі засоби ФР, як різні види рухової активності традиційної спрямованості (лікувальна та дихальна гімнастика, аеробно-циклічні вправи) та нетрадиційні методики (хатха-йога, цигун-терапія).

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності від практичного застосування комплексу традиційних та нетрадиційних методів рухової активності при захворюваннях органів дихання у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Література

1. Абатуров А. Е. Неспецифическая профилактика ОРВИ у детей [Електронний ресурс] / А. Е. Абатуров, И. Л. Высочина // Здоров'я України. Медична газета. – 2011. – № 1 (16). Режим доступу : http://health-ua.com/pics/pdf/ZU_2011_pediatr_1/34-35.pdf.
2. Антипкін Ю. Г. Клініко-функціональний стан дітей з рецидивуючим бронхітом в стадії ремісії / Ю. Г. Антипкін, В. Ф. Лапшин, Т. Д. Задорожна, Т. Р. Уманець // Український пульмонологічний журнал. – 2008. – № 3. Додаток. – С. 80.
3. Апарин В. Е. Лечебная физкультура и массаж как основные средства реабилитации детей с заболеваниями органов дыхания / В. Е. Апарин, Б. Н. Коротков, А. Б. Коротков, С. Б. Короткова // ЛФК и массаж. – 2005. – № 6. – С. 39.
4. Белевский А. С. Реабилитация больных с патологией лёгких / А. С. Белевский // Пульмонология и аллергология. – 2007. – №4. – С. 14–17.
5. Бокатов А. Детская йога. / А. Бокатов, С. Сергеев. – К.: Ника-центр, 2006 – 352 с.
6. Гордон Н. Ф. Заболевания органов дыхания и физическая активность / Н. Ф. Гордон. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 128 с.
7. Добровольский В. К. Лечебная физическая культура в хирургии / В. К. Добровольский. – М.: Медицина, 1970. – 271 с.
8. Дорохов А. Н. Механизмы действия системы йога: теории, гипотезы. анализ теоретических и экспериментальных исследований [Електронний ресурс] / А. Н. Дорохов // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2008. – №3. Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Chem_Biol/Zppf/2008_3/text.htm.
9. Дудіна О.О. Динаміка здоров'я дитячого населення України / О. О. Дудіна, Г. Я. Пархоменко // Современная педиатрия. – 2011. – № 5. – С. 37–39.
10. Кузьмин А. Опыт применения гимнастики цигун при лечении часто болеющих детей / А. Кузьмин // Цигун и жизнь. –

1998. – № 1. – С. 35–36.

11. Минвалеев Р. С. Особенности внутрисердечного и внутриорганного кровотока при избранных позах человека (по данным доплерографии): автореф. дисс. ... канд. биол. наук: 03.00.13 [Электронный ресурс] / Минвалеев Ринад Султанович ; Санкт-Петербургский государственный университет. – СПб., 1999. Режим доступа: <http://www.nih.ru/articles/autoref.html>.

12. Мошков В. Н. Общие основы лечебной физкультуры / В. Н. Мошков // ЛФК и массаж. – 2005. – № 4. – С. 56–61.

13. Мятага Е. Н. Применение дозированного бега и дыхательных упражнений в физическом воспитании дошкольников, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями : дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Мятага Елена Николаевна ; Харьковская государственная академия физической культуры Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта. – Харьков, 2004. – 205 с.

14. Разумов А. Н. Некоторые физиологические аспекты механизмов действия традиционных оздоровительных методик (Цигун, индийская и тибетская йога) / А. Н. Разумов, Г. Т. Намсараева, В. К. Фролков // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2008. – № 4. – С. 55–60.

15. Сандер Н. Практикум с детства! / Н. Сандер // Йога. – 2007. – №3. – С. 31–33.

16. Соколова Н. И. Оздоровительная физическая культура для детей с заболеваниями дыхательной системы: Учебное пособие / Н. И. Соколова, И. В. Терещенко, Н. В. Якушонок, И. Г. Парас. – Донецк : Вега-Принт, 2006. – 62 с.

17. Толкачова О. В. Ефективність впровадження щадного режиму дня в загальноосвітній заклад для реабілітації дітей 11–14 років з рецидивуючим бронхітом / О. В. Толкачова, С. Г. Жестков // Вісник Запорізького національного університету. Серія : Фізичне виховання та спорт. – 2011. – № 2. – С. 104–109.

18. Федорчук Т. І. Деякі особливості перебігу і комплексної відновлювальної терапії дітей, хворих на рецидивний бронхіт / Т. І. Федорчук, І. В. Галіна, Т. В. Польщакова [та ін.] // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2004. – № 3. – С. 27–28.

19. Хрущев С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 304 с.

20. Чепурна В. С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11–13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Чепурна Віта Сергіївна; Харківська державна академія фізичної культури Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту. – Харків, 2003. – 23 с.

21. Шемякина Т. А. Возможности дыхательной гимнастики в реабилитации детей дошкольного возраста с патологией органов дыхания / Т. А. Шемякина, Е. В. Голикова, Е. И. Кондратьева [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2008. – № 2. – С. 31–33.

22. Abonia J. P. Drug allergy in pediatric patients / J. P. Abonia, M. Castells // Pediatric Annals. – 2011. – Vol. 40, № 4 – P. 200–204.

23. Behera D. Yoga therapy in chronic bronchitis / D. Behera // Journal of Association of Physicians of India. – 1998. – Vol. 46, № 2. – P. 207–208.

24. Bhavanani A. B. Clinical roundup: selected treatment options for bronchitis / A. B. Bhavanani, Z. Sanjay // Alternative and Complementary Therapies. – 2011. – Vol. 17, № 6. – P. 349–353.

25. Birdee G. S. Clinical applications of yoga for the pediatric population : A systematic review / G. S. Birdee, G. Y. Yeh, P. M. Wayne [et al.] // Academic pediatrics. – 2009. – Vol. 9, № 4. – P. 212–220.

26. Coulter H. D. Anatomy of Hatha Yoga / H. D. Coulter. – Honesdale : Body and Breath, 2010. – 622 p.

27. Ebert D. Physiologische Aspekte des Yoga / D. Ebert. – Leipzig : Georg Thime, 158 s.

28. Freedman F. B. Baby yoga / F. B. Freedman. – London : Gaia Books, 2000. – 143 p.

29. Galantino M. L. Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature / M. L. Galantino, R. Galbavy, L. Quinn // Pediatric Physical Therapy. – 2008. – Vol. 20, № 1. – P. 66–80.

30. Gopal A. Effect of integrated yoga practice on immune responses in examination stress / A. Gopal, S. Mondal, A. Gandhi [et al.] // International Journal of Yoga. – 2011. – № 4 (1). – P. 26–32.

31. Jain S. C. Effect of yoga training on exercise tolerance in adolescents with childhood asthma / S. C. Jain, L. Rai, A. Valecha [et al.] // Journal of Asthma. – 1991. – Vol. 28, № 6. – P. 437–442.

32. Kamei T. Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation / T. Kamei, Y. Toriumi, H. Kimura [et al.] // Perceptual and Motor Skills. – 2000. – № 90. – P. 1027–1032.

33. Lerner A. Children yoga: Complete guide. The most complete methodology to teaching yoga to children of all age / A. Lerner. – Charleston: CreateSpace, 2011. – 378 p.

34. Mandanmohan. Effect of yoga training on handgrip, respiratory pressures and pulmonary function / Mandanmohan, L. Jatiya, K. Udupa, A. B. Bhavanani // Indian Journal of Physiology and Pharmacology. – 2003. – Vol. 47, № 4. – P. 387–392.

35. Parshad O. Role of yoga in stress management / O. Parshad // West Indian Medical Journal – 2004. – Vol. 53, № 3. – P. 191–194.

36. Soni R. Study of the effect of yoga training on diffusion capacity in chronic obstructive pulmonary disease patients: A controlled trial / R. Soni, K. Munish, K. P. Singh, S. Singh // International Journal of Yoga. – 2012. – Vol. 5, № 2. – P. 123–127.

37. Sritippayawan S. Optimal level of physical activity in children with chronic lung diseases / S. Sritippayawan, Ch. Hamruthakorn, J. Deerojanawong [et al.] // Acta Paediatrica. – 2008. – Vol. 97, № 11. – P. 1582–1587.

38. Stueck M. Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the training of relaxation with

- elements of yoga for children / M. Stueck, N. Gloeckner // Early Child Development and Care. – 2005. – Vol. 175, № 4. – P. 371–377.
39. Troosters T. Exercise training and pulmonary rehabilitation: new insights and remaining challenges / T. Troosters, R. Gosselink, W. Janssens, M. Decramer // European Respiratory Review. – 2010. – Vol. 19, № 115. – P. 24–29.
40. Wenig M. Yoga for kids [Електронний ресурс] / M. Wenig // Yoga Journal. – 2010. – № 232. Режим доступу : <http://www.yogajournal.com/lifestyle/210>.
41. White L. S. Yoga for Children / L. S. White // Pediatric Nursing. – 2009. – Vol. 35, № 5. – P. 277–295.
42. Yadav R. K. Efficacy of a short-term yoga-based lifestyle intervention in reducing stress and inflammation : preliminary results / R. K. Yadav, D. Magan, N. Mehta [et al.] // Journal of Alternative and Complementary Medicine. – 2012. – № 18 (7). – P. 662–667.

УДК [330.59:616.728.2-056.24]:303.62(045)

Афанасьєв С. М., Толстикова Т. М., Афанасьєва О. С.
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (м.Дніпро)

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ХВОРИХ НА КОКСАРТРОЗ ЗА ДАНИМИ ОПИТУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ SF-36

Анотація. Близько 11 % хворих з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями суглобів в Україні залишаються інвалідами. Понад 40 % випадків захворювань опорно-рухового апарату припадає на коксартроз, тривалий і повільно прогресуючий перебіг якого, наявність постійного хронічного больового синдрому значно знижує якість життя пацієнтів.

Проаналізована обумовленість якості життя 86 хворих на коксартроз I-II рентгенологічної стадії за Kellgren-Lowrence провідними факторами ризику його розвитку та клінічними проявами та функціональним станом кульшового суглоба.

Встановлено, що серед модифікованих факторів ризику найбільш впливовими, які сприяли обмеженню якості життя хворих, були надлишкова маса тіла та ожиріння, серед немодифікованих – тривалість захворювання, кількість загострень на рік та вік пацієнтів. Якість життя була обмежена здебільшого вираженістю болю, зниженням фізичного здоров'я, фізичної здатності пацієнтів виконувати професійну роботу, погіршенням емоційного стану хворих та обмеженням соціальної активності.

Обмеження якості життя за шкалою фізичного здоров'я хворих було обумовлено зростанням ІМТ, тривалості захворювання та кількістю загострень на рік. Фізична нездатність пацієнтів виконувати професійну роботу асоціювалося з підвищенням WOMAC-B, WOMAC-C, зниженими руховими об'ємами суглоба, кульгавістю. Погіршення емоційного стану хворих було більш характерним для жінок, зокрема в період гормональних зрушень. Зниження загального стану здоров'я було обумовлено зростанням ІМТ, кількістю загострень на рік, зниженням функціональної здатності кульшового суглоба.

Ключові слова: коксартроз, фактори ризику, якість життя.

Аннотация. Афанасьев С. Н., Толстикова Т. Н., Афанасьева А. С. Качество жизни пациентов больных коксартрозом по данным распроса с использованием SF-36. Около 11% больных дегенеративно-дистрофическими заболеваниями суставов в Украине остаются инвалидами. Более 40% случаев заболеваний опорно-двигательного аппарата приходится на коксартроз, длительное и медленно прогрессирующее течение которого, наличие постоянного хронического болевого синдрома значительно снижает качество жизни пациентов.

Проанализирована обусловленность качества жизни 86 больных коксартрозом I-II рентгенологической стадии по Kellgren-Lowrence ведущими факторами риска его развития, клиническими проявлениями и функциональным состоянием тазобедренного сустава.

Установлено, что среди модифицированных факторов риска наиболее влиятельными, которые способствовали ограничению качества жизни больных, были избыточная масса тела и ожирение, среди немодифицированных – длительность заболевания, количество обострений в год и возраст пациентов. Качество жизни было ограничено в основном выраженностью боли, снижением физического здоровья, физической способности пациентов выполнять профессиональную работу, ухудшением эмоционального состояния больных и ограничением социальной активности.

Ограничение качества жизни по шкале физического здоровья больных было обусловлено ростом индекса массы тела, длительности заболевания и количеством обострений в год. Физическая неспособность пациентов выполнять профессиональную работу ассоциировалось с повышением WOMAC-B, WOMAC-C, сниженными двигательными объемами сустава, хромотой.

Ухудшение эмоционального состояния больных было более характерным для женщин, в частности в период гормональных сдвигов. Снижение общего состояния здоровья было обусловлено ростом индекса массы тела, количеством обострений в год, снижением функциональной способности тазобедренного сустава.

Ключевые слова: коксартроз, факторы риска, качество жизни.

Annotation. Afanasiev S., Tolstikova T., Afanasieva O. Quality of life of patients with coxarthrosis on the data of spread using SF-36. About 11% of patients with degenerative-dystrophic diseases of joints in Ukraine are disabled. Over 40% of the diseases of the musculoskeletal system accounts for coxarthrosis, long and slow progressive course of which a continuous chronic pain significantly reduces the quality of life of patients. The conditionality of the quality of life of 86 patients with coxarthrosis of the I-II radiologic stage according to Kellgren-Lowrence was analyzed by the leading risk factors for its development, clinical manifestations

and functional condition of the hip joint.

It was found that among the modified risk factors the most influential ones that contributed to limiting the quality of life of patients were overweight and obesity, among unmodified - the duration of the disease, the number of exacerbations per year and the age of patients.

The quality of life was limited mainly by the severity of the pain, the decrease in physical health, the physical ability of patients to perform professional work or work at home, worsening the emotional state of patients and limiting social activity.

The limitation of the quality of life on the scale of physical health of patients was due to the increase in the body mass index, the duration of the disease and the number of exacerbations per year. The physical inability of patients to perform professional work was associated with an increase in WOMAC-B, WOMAC-C, reduced motor joint volumes, lameness.

Deterioration of the emotional state of patients was more characteristic for women, in particular during the period of hormonal changes. The decline in overall health was due to an increase in the body mass index, the number of exacerbations per year, and the decrease in the functional capacity of the hip joint.

Key words: coxarthrosis, risk factors, quality of life.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Щорічно в Україні реєструють до 350 тис. випадків первинних захворювань суглобів у дорослих, з яких понад 60 % припадає на осіб працездатного віку. Близько 11 % хворих з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями суглобів залишаються інвалідами [2, 5]. Середні показники первинної інвалідності у 2011 р. внаслідок остеоартрозу становили 1,5 випадка на 10 тис. дорослого населення [2]. Понад 40 % випадків захворювань опорно-рухового апарату припадає на коксартроз, тривалий і повільно прогресуючий перебіг якого, наявність постійного хронічного больового синдрому значно знижує якість життя (ЯЖ) пацієнтів [2, 3, 5].

Мета дослідження: проаналізувати зміни якості життя хворих на коксартроз з урахуванням клінічних проявів захворювання та факторів ризику його розвитку.

Матеріал на методи дослідження. У дослідженні взяли участь 86 пацієнтів з коксартрозом I-II рентгенологічної стадії за Kellgren-Lowrence, з них - 33 чоловіки та 53 жінки. Середній вік хворих склав $(50,5 \pm 0,9)$ роки. Контрольну групу склали 20 пацієнтів без уражень опорно-рухового апарату, репрезентативних за віком і статтю.

Детально вивчено і проаналізовано причини та умови розвитку коксартрозу, фактори ризику та механізми його розвитку, основні клінічні ознаки.

Для оцінки інтенсивності больового синдрому та ступеня функціональної недостатності кульшового суглоба проведено тестування згідно з рекомендаціями Європейської антиревматичної ліги (EULAR) за альгофункціональним індексом WOMAC (Western Ontario & McMaster Universities osteoarthritis index) з використанням візуальної аналогової шкали (ВАШ) [4]. Визначення якості життя пацієнтів з коксартрозом визначалось за допомогою опитувальника SF-36 [1, 6].

Статистична обробка результатів досліджень здійснювалася методами варіаційної статистики, реалізованими стандартним пакетом прикладних програм SPSS 13.0 for Windows.

Результати дослідження. За анамнестичними даними у пацієнтів хворих на коксартроз кількість загострень на рік склала $(2,0 \pm 0,1)$ рази, тривалість ремісії – $(5,9 \pm 0,5)$ міс. У всіх хворих спостерігався суглобовий больовий синдром. Інтенсивність його у пацієнтів за шкалою ВАШ складала $(58,6 \pm 4,1)$ мм. При цьому для хворих були характерні ранковий та "стартовий" біль, а також біль при ходьбі по нерівній місцевості, стоянні і підйомі сходами, що вказувало на виражене ураження хряща і субхондральної пластинки.

Серед факторів ризику, які сприяли виникненню та розвитку коксартрозу найчастіше спостерігалися гіподинамія – у 68,6 % пацієнтів, надлишкова маса тіла – у 50,0 % та ожиріння – у 33,7 % хворих.

Синдром функціональної недостатності суглоба за індексами WOMAC-B $(49,1 \pm 1,1)$ мм та WOMAC-C $(55,6 \pm 1,0)$ мм мав місце у всіх хворих. Підвищення індексу WOMAC-B відбувалося з віком хворих ($r=0,546$; $p=0,001$), тривалістю захворювання ($r=0,850$; $p=0,001$). WOMAC-C зростав зі збільшенням ІМТ ($r=0,874$; $p=0,001$), кількістю загострень протягом року ($r=0,744$; $p=0,001$) і, навпроти, знижувався з подовженням тривалості ремісії ($r=-0,680$; $p=0,001$).

Серед ознак функціональної недостатності кульшового суглоба переважали ранкова скутість тривалістю понад 60 хвилин та обмеження його внутрішньої ротації до $(25,6 \pm 0,76)^\circ$, ($p<0,001$) та зовнішньої – до $(30,5 \pm 0,80)^\circ$ ($p<0,001$). Причому 64,0 % хворих відмічали наростання обмеження рухливості суглоба протягом останнього року.

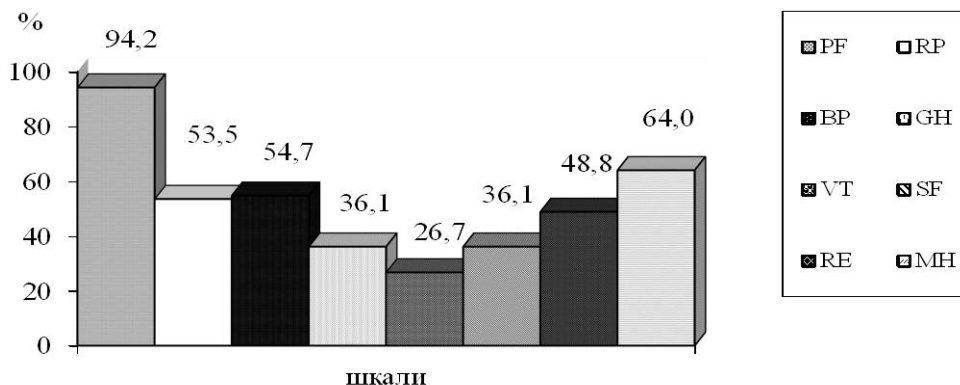
Амплітуда внутрішньої ротації суглоба зменшувалася з віком хворих ($r=-0,716$; $p=0,001$), зростанням їх ІМТ ($r=-0,407$; $p=0,001$), тривалістю захворювання ($r=-0,867$; $p=0,001$) та кількістю загострень на рік ($r=-0,537$; $p=0,001$).

На рівень обмеження зовнішньої ротації суглоба також впливали вік пацієнтів ($r=-0,682$; $p=0,001$), тривалість захворювання ($r=-0,876$; $p=0,001$) та кількість загострень на рік ($r=-0,456$; $p=0,001$). Майже у половини хворих спостерігалися кульгавість та обмеження розгинання суглоба до $(10,7 \pm 0,26)^\circ$ ($p<0,001$). При цьому наявність кульгавості залежала від тривалості захворювання ($r=0,794$; $p=0,001$) та кількості загострень на рік ($r=0,473$; $p=0,001$). Певний вплив оказувало також зростання ІМТ пацієнтів ($r=-0,448$; $p=0,001$). Аналогічно і амплітуда розгинання суглоба зменшувалася зі зростанням тривалості захворювання ($r=-0,734$; $p=0,001$), кількості загострень на рік ($r=-0,454$; $p=0,001$) та ІМТ ($r=-0,454$; $p=0,001$). Більше ніж у третини пацієнтів мали місце ранкова скутість до 30 хвилин, хрускіт при ходьбі та м'язова слабкість чотириголового м'яза стегна. Факторами, що посилювали ці прояви були теж самі: надлишкова маса тіла ($r=0,448$; $p=0,001$) та тривалість захворювання ($r=0,747$; $p=0,001$).

Отже, серед модифікованих факторів ризику зростання ІМТ суттєво впливало на самопочуття хворих та функціональний стан кульшового суглоба.

Важливим інструментом, який затверджує антропоцентричний підхід до стану здоров'я є якість життя – інтегральний показник фізичного, психологічного, емоційного і соціального функціонування хворого. За даними опитування з використанням SF-36, ЯЖ пацієнтів хворих на коксартроз в порівнянні з контрольною групою була деякою мірою знижена за всіма шкалами (рис. 1.).

Рис. 1. – Питома вага пацієнтів хворих на коксартроз зі зниженими показниками за шкалами опитувальника SF-36



Так, 94,2 % пацієнтів не були здатні виконувати фізичне навантаження протягом доби. При цьому зниження фізичного здоров'я зворотно корелювало з ІМТ ($r=-0,676$; $p=0,001$), тривалістю захворювання ($r=-0,530$; $p=0,001$), кількістю загострень на рік ($r=-0,551$; $p=0,001$).

Обмеження фізичного функціонування асоціювалося з підвищенням WOMAC-B ($r=-0,600$; $p=0,001$), WOMAC-C ($r=-0,766$; $p=0,001$), зниженими об'ємами внутрішньої ($r=0,538$; $p=0,001$) та зовнішньої ($r=0,502$; $p=0,001$) ротації суглоба, амплітудою розгинання ($r=0,607$; $p=0,001$), кульгавістю ($r=0,634$; $p=0,001$).

Зниження ЯЖ з недостатньою здатністю фізично виконувати свою професійну роботу або роботу вдома пов'язували 53,5 % хворих. Цей показник знижувався зі зростанням віку пацієнтів ($r=-0,723$; $p=0,001$), тривалістю захворювання ($r=-0,878$; $p=0,001$), кількістю загострень на рік ($r=-0,468$; $p=0,001$), а також зі зростанням WOMAC-B ($r=-0,767$; $p=0,001$), зменшенням об'ємів внутрішньої ($r=0,971$; $p=0,001$) та зовнішньої ($r=0,945$; $p=0,001$) ротації суглоба, амплітудою його згинання ($r=0,518$; $p=0,001$) та розгинання ($r=0,731$; $p=0,001$), кульгавістю ($r=0,775$; $p=0,001$).

З вираженістю болю зниження ЯЖ пов'язували 54,7 % хворих. Певний внесок у зниження цієї шкали вносили тривалість захворювання ($r=-0,878$; $p=0,001$), кількість загострень на рік ($r=-0,506$; $p=0,001$), ІМТ ($r=-0,789$; $p=0,001$).

На роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності вказували 48,8 % хворих. Зниження цього показника в 1,4 рази ($p<0,01$) було більш характерним для жінок ($r=0,622$; $p=0,001$), зокрема в період гормональних зрушень ($r=-0,451$; $p=0,001$).

Суб'єктивна оцінка загального стану здоров'я була зниженою у 36,1 % хворих до ($56,7\pm 1,1$), ($p<0,01$), (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники якості життя хворих на коксартроз за даними опитувальника SF-36

Шкали	Здорові особи (n=20)	Хворі на коксартроз зі зниженими показниками	P - вірогідність у порівнянні показників хворих та здорових осіб
1. PF	98,5 $\pm$ 1,06	71,1 $\pm$ 1,5	<0,001
2. RP	86,6 $\pm$ 7,1	57,0 $\pm$ 1,6	<0,001
3. BP	86,4 $\pm$ 7,30	62,7 $\pm$ 1,5	<0,01
4. GH	75,4 $\pm$ 5,90	56,7 $\pm$ 1,1	<0,01
5. VT	69,3 $\pm$ 5,04	55,8 $\pm$ 0,9	<0,01
6. SF	80,0 $\pm$ 8,60	62,7 $\pm$ 1,2	<0,05
7. RE	81,7 $\pm$ 6,8	58,7 $\pm$ 0,7	<0,001
8. MH	70,2 $\pm$ 6,28	60,3 $\pm$ 0,5	>0,05

На зниження загального стану здоров'я впливали підвищення ІМТ ($r=-0,722$; $p=0,001$), кількість загострень на рік ($r=-0,591$; $p=0,001$), зростання показників WOMAC-A ($r=-0,710$; $p=0,001$) та WOMAC-C ($r=-0,783$; $p=0,001$), кульгавість ($r=0,555$; $p=0,001$).

Зниження показника соціальної активності у більше ніж у чверті хворих більшою мірою залежало від їх віку ($r=0,401$; $p=0,001$), що свідчило про суттєвий негативний вплив коксартрозу на якість їх життя.

Висновки:

1. Обмеження якості життя хворих на коксартроз характеризувалося змінами показників шкал вираженості болю, зниженням фізичного здоров'я в 1,4 рази ($p<0,001$) та фізичної здатності пацієнтів виконувати професійну роботу – в 1,5 рази

($p < 0,001$), погіршенням емоційного стану хворих в 1,4 рази ($p < 0,001$) та зниженням в 1,3 рази соціальної активності ($p < 0,05$).

2. Серед модифікованих факторів ризику найбільш впливовими, що сприяли обмеженню якості життя хворих на коксартроз, були надлишкова маса тіла та ожиріння, серед немодифікованих – тривалість захворювання, кількість загострень на рік та вік пацієнтів.

3. Обмеження якості життя за шкалою фізичного здоров'я хворих було обумовлено зростанням ІМТ, тривалості захворювання та кількістю загострень на рік. Фізична нездатність пацієнтів виконувати професійну роботу асоціювалося з підвищенням WOMAC-B, WOMAC-C, зниженими руховими об'ємами суглоба, кульгавістю.

3. Погіршення емоційного стану хворих було більш характерним для жінок, зокрема в період гормональних зрушень.

4. Зниження загального стану здоров'я було обумовлено зростанням ІМТ, кількістю загострень на рік, зниженням функціональної здатності кульшового суглоба.

Подальші дослідження будуть пов'язані з впливом розробленої програми фізичної реабілітації на якість життя хворих на коксартроз.

Література

1. Афанасьев С.М., Толстикова Т.М. Методика вивчення якості життя в практиці фізичного реабілітолога / методичні рекомендації. – Дніпро. – 2017. – 50 с.
2. Коваленко В. М. Ревматичні захворювання в Україні: стан проблеми та шляхи вирішення / В. М. Коваленко // Український ревматологічний журнал. – 2012. – № 3 (49). – С. 84-86.
3. Меньщикова И. А. Оценка болевого синдрома и степени выраженности коксартроза по различным шкалам и тестам / И. А. Меньщикова, С. В. Колесников, О. С. Новикова // Гений ортопедии № 1, 2012 г. С. 30-33.
4. Gandek B. Measurement properties of the Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index: a systematic review. / B. Gandek // Arthritis Care Res (Hoboken). – 2015. – Vol. 67(2) – P. 216-229.
5. Musumeci G. Osteoarthritis in the XXIst century: risk factors and behaviours that influence disease onset and progression / G. Musumeci, F. C. Aiello, M. A. Szychlińska, M. Di Rosa, P. Castrogiovanni, A. Mobasheri // Int. J. Mol. Sci. 2015. – Vol. 16(3). – P. 6093-6112.
6. Ware J. E. Measuring patients' views: the optimum outcome measure. SF 36: a valid, reliable assessment of health from the patient's point of view / J. E. Ware // BMJ. – 1993. – № 306. – P. 1429-1430.

УДК 387.147:[615.825:796]

Базильчук О. В.,

Хмельницький національний університет

Путров С. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ІННОВАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Анотація. У статті акцентується увага на тому, що на сучасному етапі розвитку системи підготовки фахівців і підвищенні її якості, ключовою ланкою є процес формування життєвих і професійних ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців з фізичної терапії, які обумовлюють появу інноваційних форм організації навчального процесу у вищих навчальних закладах. Авторами проаналізовано результати анкетування викладачів вищих навчальних закладів, яке було проведено з метою характеристики інновацій в професійній діяльності викладачів вищих навчальних закладів у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії професійна діяльність яких, буде спрямована на відновлення здоров'я спортсменів.

Ключові слова: інновація, професійна діяльність, майбутні фахівці з фізичної терапії

Аннотация. Базильчук О. В., Путров С. Ю. Инновации в профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений в процессе подготовки будущих специалистов по физической терапии. В статье акцентируется внимание на том, что на современном этапе развития системы подготовки специалистов и повышении ее качества, ключевым звеном является процесс формирования жизненных и профессиональных ценностных ориентаций будущих специалистов по физической терапии, которые обуславливают появление инновационных форм организации учебного процесса в высших учебных заведениях. Авторами проанализированы результаты анкетирования преподавателей высших учебных заведений, которое было проведено с целью характеристики инноваций в профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений в процессе подготовки будущих специалистов по физической терапии, профессиональная деятельность которых будет направлена на восстановление здоровья спортсменов.

Ключевые слова: инновация, профессиональная деятельность, будущие специалисты по физической терапии.

Annotation. Bazyl'chuk O. V., Putrov S. Yu. Innovations in Professional Activity of Teachers in Higher Educational Institutions in the Process of Future Specialists in Physical Therapy Training. The authors have emphasized the fact that on the current stage of specialists training system development and improvement of its quality, the key link is the process of formation of life and professional value orientations of future specialists in physical therapy, which determines introduction of innovational forms of educational process organization in higher educational institutions.

The success of higher education system functioning is determined by the pedagogical staff that prepares future specialists for efficient professional activity under the conditions of implementation of innovational methods of educational process methods of organization and management, diversification and expansion of curricula variability and change of their tasks and content; educational results assessment.

The following research methods have been used: the analysis of scientific and pedagogical references on the topic of research; questionnaire for teachers in higher educational institutions.

The authors have analyzed the results of questionnaires of teachers in higher educational institutions that were administered with purpose to characterize innovations in professional activity of teachers in higher educational institutions in the process of training of future specialists in physical therapy, whose professional activity will be aimed at athlete's health rehabilitation.

Innovations in professional activity of teachers in higher educational institutions in the process of training of future specialists in physical rehabilitation are related to the development of teachers' creative potential, their capability to plan and realize pedagogical innovations on the basis of retrospective analysis or personal pedagogical experience that are aimed at improvement of quality of higher physical education of specialists of new rehabilitation services sphere generation.

Key words: innovation, professional activity, future specialists in physical therapy.

Постановка проблеми. Проблема якості професійної підготовки фахівців завжди зберігала свою актуальність, що є критерієм відповідності потребам суспільства. У розвитку сучасної системи підготовки фахівців і підвищенні її якості, ключовою ланкою є процес формування життєвих і професійних ціннісних орієнтацій, які обумовлюють появу інноваційних форм організації навчального процесу у вищих навчальних закладах. Така ситуація вимагає переосмислення ключових методологічних підходів до проектування і реалізації освітнього процесу в професійній вищій школі. У професійній підготовці майбутніх фахівців вагомості набуває орієнтація на компетентну особу, що дозволяє істотно полегшити адаптацію випускників в професійному середовищі, підвищити їх конкурентоспроможність.

Успішність функціонування системи вищої освіти визначається її педагогічними кадрами, які забезпечують підготовку майбутніх фахівців до ефективної професійної діяльності в умовах впровадження інноваційних методів організації та управління навчальним процесом; диверсифікації та розширення варіативності освітніх програм освіти, зміни їх задач і змісту; оцінки результатів навчання. Рівень професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів значною мірою забезпечується рівнем здатності викладачів вищих навчальних закладів ефективно здійснювати цей процес. Тому вивчення стану готовності викладачів вищих навчальних закладів до формування у майбутніх фахівців з фізичної терапії професійна діяльність яких буде спрямована на роботу з відновлення здоров'я професійних компетенцій вбачаємо актуальним

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми: Питання, пов'язані з професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах розглядають вітчизняні (Н. О. Белікова [2], Ю. О. Лянной [4], Л. П. Сущенко [6] та ін.) та зарубіжні (J. Gotlib [7], C. Justice [8] та ін.) науковці. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії є новим напрямом у вищій освіті.

Мета та завдання статті. Мета дослідження полягає у характеристиці інновацій в професійній діяльності викладачів вищих навчальних закладів у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії.

Завдання статті: опитати та проаналізувати результати анкетування стосовно викладачів вищих навчальних закладів, які беруть безпосередню участь у підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії, професійна діяльність яких буде спрямована на роботу з відновлення здоров'я спортсменів.

Методи дослідження: 1. Аналіз науково-педагогічної та довідкової літератури за темою дослідження. 2. Анкетування викладачів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній системі національної освіти поступово створюються умови для особистісного розвитку майбутніх фахівців, їх індивідуальності і творчих здібностей, набуття досвіду практичної діяльності для самовизначення і самореалізації. Однією з важливих умов для формування набору професійних компетенцій майбутніх фахівців є готовність викладача до цієї діяльності.

Як зазначають С. П. Орешкова, Є. Б. Єрцкіна «для того щоб викладачі змогли організувати навчально-виховну діяльність з формування компетенцій необхідно підготувати їх до цієї діяльності [5, с.48]. Забезпечення готовності викладачів до організації спільної діяльності з формування компетенцій, досягається за рахунок теоретичного (інформаційного) і практичного (операційно-діяльнісного) блоків, що забезпечують засвоєння студентами теоретичних знань (про сутність і значимість визначеної компетенції); і практичних навичок з метою формування необхідної компетенції на основі використання можливостей різних активних форм навчальних занять» [5, с.48].

В. А. Адольф вважає, що «універсальним» умінням педагога, яке забезпечує успіх його професійної діяльності, є вміння вирішувати професійні завдання. Воно включає в себе чотири групи діяльнісних умінь:

1) цілеформуючі (уміння переводити педагогічні цілі на мову професійних навчально-пізнавальних завдань, уміння будувати ієрархічну систему стратегічних, тактичних оперативних завдань); 2) змістовні (уміння проектувати, моделювати, конструювати педагогічний процес і його компоненти); 3) реалізуючі (організаційні, комунікативні); 4) дослідні (уміння досліджувати, рефлексія результатів діяльності, оцінювання педагогічного процесу і його коригування). Перераховані уміння дозволяють визначати рівень готовності викладача до професійної діяльності [1, с. 46].

Роль університетів в інноваційному процесі, на думку А. О. Карпова, «полягає не тільки в постачаннях на технологічні ринки науково-дослідної продукції, але і виховання фахівців інноваційного типу, які володіють компетенціями, що забезпечують перехід від досліджень до розробок з подальшою їх комерціалізацією» [3, с. 38]. На думку вченого, «університет

може стати глобальною комунікаційною ланкою в інноваційному процесі, партнерські відносини з якими здатні не тільки забезпечити виробничі структури новими ідеями, технологіями і пристроями, але і запропонувати їм перспективну творчу особистість разом з вже створеною майбутньою інтелектуальною продукцією» [3, с. 38].

Для з'ясування окремих аспектів готовності викладачів вищих навчальних закладів до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів було проведено анкетування викладачів вищих навчальних закладів, в яких здійснюється підготовка таких фахівців. В анкетуванні взяли участь 192 викладачі, зокрема 18 викладачів Бердянського державного педагогічного університету, 9 викладачів Вінницького державного педагогічного університету, 18 викладачів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, 13 викладачів Дрогобицького державного педагогічного університету, 19 викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 14 викладачів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 11 викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 12 викладачів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, 15 викладачів Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, 19 викладачів Харківської державної академії фізичної культури, 9 викладачів Херсонського державного університету, 8 викладачів Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна», 12 викладачів Хмельницького національного університету, 15 викладачів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Опитування стосовно того, які фактори заважають викладачам повною мірою здійснювати процес формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів, показало, що 38,7% респондентів вказують на недостатнє матеріально-технічне оснащення навчально-виховного процесу, 25,3% опитаних викладачів вважають, що навчально-виховний процес у їх вищих навчальних закладах нерационально організований, 17,7% респондентів вказують на значення більш глибокого вивчення і запровадження закордонного досвіду у вітчизняний навчально-виховний процес, 8,7% респондентів вказують на проблему відсутності необхідної навчально-методичної та інформаційної бази, 5,7% опитаних викладачів акцентують увагу на підвищенні власного рівня кваліфікації з метою здійснення ефективного процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. На нашу думку, це очевидно пов'язано з відсутністю належного досвіду у викладацькій діяльності частини опитаних респондентів.

Аналіз відповідей респондентів про те, чи ефективним є на сьогодні застосування самостійної форми роботи студентів у вивченні фахових дисциплін для їх професійної підготовки свідчить, що лише 42,1% опитаних викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка вважають цей підхід ефективним. Значна кількість респондентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (відповідно 66,7% і 46,7%) вважають цей підхід не ефективним.

Результати опитування вказують на те, що у сучасних умовах організації та проведення навчально-виховного процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів, застосування самостійної форми роботи студентів у вивченні фахових дисциплін для їх професійної підготовки є частково ефективною, про що свідчать відповіді викладачів більшості ВНЗ (рис.1.)

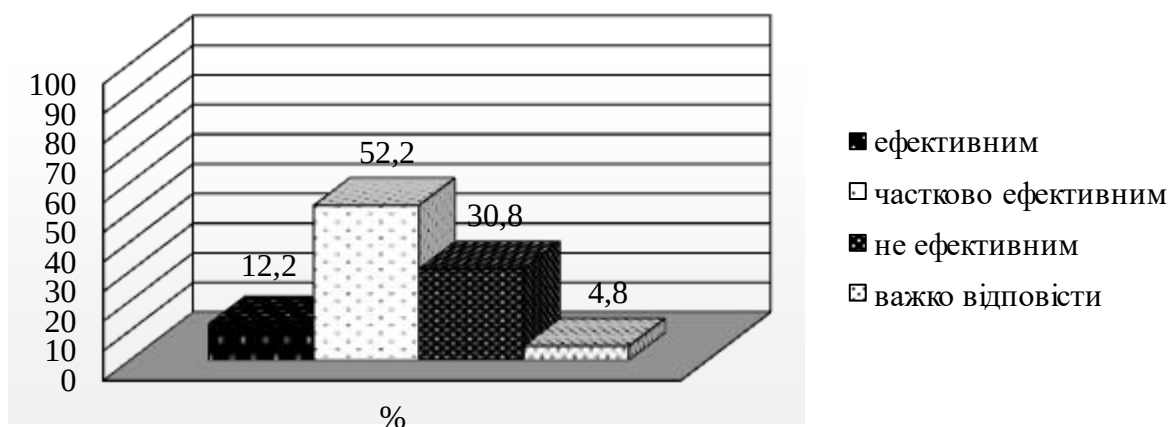


Рис.1. Розподіл відповідей викладачів щодо ефективності застосування самостійної форми роботи студентів у вивченні фахових дисциплін для їх професійної підготовки (%)

Аналіз результатів опитування викладачів про застосування в організації навчально-виховного процесу дистанційної форми навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів свідчить про те, що близько третини 29,2% викладачів ВНЗ, які взяли участь у дослідженні, вбачають недоцільним застосування цієї форми навчання. На думку більшості опитаних фахівців (53,4% викладачів), найбільш раціональним є поєднання традиційної стаціонарної форми організації та проведення навчально-виховного процесу з поєднанням деяких елементів дистанційної форми (рис.2.). Незначна кількість викладачів 12,2% вважають, що необхідно в організації навчально-виховного процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів

постійно застосовувати дистанційну форму навчання. І лише 5,2% опитаних викладачів не змогли надати однозначної відповіді на це запитання.

Найбільшу прихильність до постійного застосування цієї форми навчання виявили у викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова – 45,5% викладачів та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка – 33,3% опитаних викладачів.

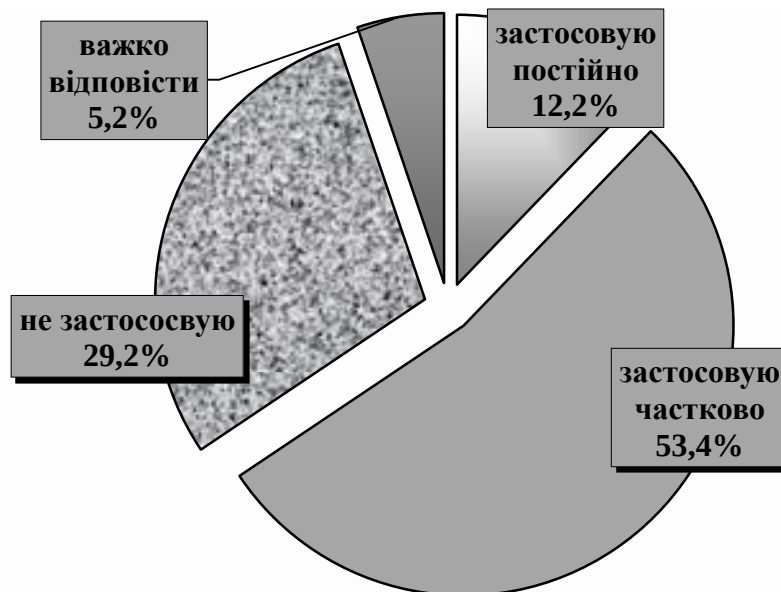


Рис. 2. Розподіл відповідей опитаних викладачів, щодо застосування ними в організації навчально-виховного процесу дистанційної форми навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів (%)

Це, на нашу думку з одного боку, вказує на те, що викладачам більшості вітчизняних ВНЗ, які взяли участь в опитуванні, притаманна традиційна очна форма організації та проведення навчально-виховного процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. З іншого боку, вказує можливо на низьку здатність студентів до самонавчання.

Аналіз відповідей опитаних викладачів свідчить, що 41,3% з них активно спрямовують свої зусилля на оволодіння студентами досвіду у складанні й реалізації програм з відновлення здоров'я спортсменів після травм і захворювань; третина з них – 33,2% викладачів частково спрямовують на це свої зусилля; 18,7% викладачів не беруть участі у сприянні оволодінню студентами навичок у складанні й реалізації програм з відновлення здоров'я спортсменів після травм і захворювань; важко відповісти – 6,8% викладачам.

Аналіз результатів відповідей викладачів про те, чи зміст чинної освітньої професійної програми забезпечує формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, професійна діяльність яких буде спрямована на відновлення здоров'я спортсменів вказує на те, що лише 16,9% опитаних вважають що її зміст повністю забезпечує формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, професійна діяльність яких буде спрямована на відновлення здоров'я спортсменів; 15,1% респондентів стверджують про те, що теперішній її зміст не дозволяє забезпечувати формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, професійна діяльність яких буде спрямована на відновлення здоров'я спортсменів; 61,5% опитаних викладачів вважають що зміст чинної освітньої професійної програми частково забезпечує формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів.

Це, на нашу думку, вказує на необхідність в оптимізації освітньої програми підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Інновації в професійній діяльності викладачів вищих навчальних закладів у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії пов'язані з розвитком творчого потенціалу педагогів, їх здатності до планування та реалізації педагогічних нововведень на основі ретроспективного аналізу власного педагогічного досвіду, які спрямовані на підвищення якості вищої фізкультурної освіти фахівців нової генерації сфери реабілітаційних послуг.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні педагогічних умов професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, діяльність яких буде спрямована на роботу з відновлення здоров'я спортсменів.

Література

1. Адольф В.А. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления: монография / В.А. Адольф, И.Ф. Ильина. – Красноярск: Поликом, 2007. – 192 с.
2. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: монографія / Наталія Олександрівна Белікова. – К.: ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
3. Карпов А. О. Открытые инновации высшее образование / А. О Карпов // Высшее образование в России. – 2013. – №3. – С. 37-44.

4. Лянной Ю. О. Професійна підготовка магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах України / Ю. О. Лянной // Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology. – 2015. – Budapest, 111 (29) – Issue 57. – С. 39–42.
5. Орешкова С. П. О готовности преподавателя технического вуза к формированию профессиональных компетенций бакалавров / С. П. Орешкова, Е. Б. Ерцкина // Фундаментальные исследования. 2011. №12-1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-gotovnosti-prepodavatelya-tehnicheskogo-vuza-k-formirovaniyu-professionalnyh-kompetentsiy-bakalavrov> (дата обращения: 02.03.2017).
6. Сущенко Л. П. Розвиток Здібностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки / Л. П. Сущенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. – № 3(31). – С. 52-55.
7. Gotlib J., Bialoszewski D., Cabak A., Barczyk K., Bauer A., Joanna Grzegorzczak. Wsparcie fizjoterapii fachu studentów pierwszy roku polskich uniwersytetów ryńskich oświatowych orientacji. – 2009. – Volume 9, Number 3 // <http://www.fizjoterapiapolska.pl/abstracted.php?>
8. Justice C., Rice J., Warry, W., & Laurie, I. Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning. Journal of Excellence in College Teaching, 2007. 18(1), pp. 57-77.

УДК796.011.3:37.015.312

Балушка Л., Флуд О., Мороз Т., Гнип І.
Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Анотація. В статті аналізуються різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів, які навчаються в школах, ліцеях. Але на даному етапі існує проблема залучення засобів різноманітних видів спорту у навчальний процес. В літературі відсутні чіткі рекомендації щодо корекції навчальних програм по фізичній культурі школярів, в яких значне місце має бути відведено засобам та методам спортивної підготовки.

Ключові слова: спортивна підготовка, учні, фізичне вдосконалення.

Аннотация. Людмила Балушка, Александр Флуд, Тарас Мороз, Игорь Гнып Спортивная подготовка как элемент процесса физического воспитания учащихся лицей с углубленной военно-физической подготовкой. В статье анализируются различные подходы к совершенствованию процесса физической подготовки учащихся, обучающихся в школах, лицеях. Но на данном этапе существует проблема привлечения средств различных видов спорта в учебный процесс. В литературе отсутствуют четкие рекомендации по коррекции учебных программ по физической культуре школьников, в которых значительное место должно быть отведено средствам и методам спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, учащиеся, физическое совершенствование.

Annotation. Lyudmyla Balushka, Oleksandr Phlud, Taras Moroz, Ihor Gnyp. Sports training, as part of the process of physical education of students of lyceums with intensive military and physical training

The article analyzes various approaches to improve the process of physical training of students enrolled in schools, lyceums.

Physical training in schools with intensive military and physical training - is focused controlled process of physical perfection soldiers who carried out taking into account features of their military and professional activity (TY Krutsevych, 2003). Under the system of physical training of troops is considered to be arranged in accordance with a set of interrelated activities of military components that make up the conceptual framework, the process of improving the physical and military control of the process.

Analysis of the literature shows that there are different approaches to improving the process of physical training of students enrolled in schools, lyceums. But at this stage there is a problem of involvement of various sports in the educational process. In literature there are no clear recommendations for correcting curriculum for physical education students, in which a significant place must be given the means and methods of sports training.

Sports activities, unlike other types of human activity has an extremely wide possibilities for modeling of conditions and situations that can ideally be used for moral and volitional training. During physical training to overcome pain and fatigue, maintain self-control, regulate emotional state, to maintain performance in harsh environments and so on. Also during physical training the most radical means of education volitional qualities are load levels are regulated nature of the exercise. And this should be done regularly, not occasionally, gradually increasing the workload and complexity of tasks. It definitely made exercise should be considered not only a means of ensuring physical fitness, but also by the development of volitional qualities.

Keywords: athletic training, students, physical improvement.

Актуальність. Фізичне виховання та фізична підготовка ліцеїстів реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю щодо оптимізації фізичного стану (В.В.Зайцева, 1996; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.А.Вишневский, 2002; І.Д. Глазирін, 2003) та особистісних характеристик старшокласників (В.В.Серебрянников, 1998; А.М. Нагорна, В.В. Беспалько, 2004; Г.О. Слабкий, 2004).

Фізична підготовка у навчальних закладах із посиленою військово-фізичною підготовкою – це цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2003). Під системою фізичної підготовки військ прийнято рахувати упорядковану у відповідності до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи, процес фізичного удосконалення військовослужбовців та керування цим процесом.

Питання, присвячені удосконаленню фізичної підготовки учнівської молоді розглядалися останнім часом у роботах значної кількості дослідників. Зокрема, значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації (О.Д. Дубогай, 1991; В.М. Качашкин, 1978; О.С. Куц, 2001; Г.В. Петровська, 1989). Автори Е.С. Вільчковський (1998), Л.В. Волков (2004), К.П. Козлова (2006), Т.Ю. Круцевич (2008), О.С. Куц (2004), Б.М. Шиян (2001) зазначають, що нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення низки педагогічних впливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності та фізичної підготовленості дітей. Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей розглянуті в роботах Н.В. Зимкіна (2002), В.П. Філіна (2004).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (Г.А. Єдинак, 2003, Р. Файчак, 2005, В.М. Красота, 2013, О.Е. Коломійцева, 2014 та інші), а також практичний досвід свідчить про те, що проблеми теорії, методики і організації фізичного виховання в системі підготовки кадрів для Міністерства оборони, залишаються відкритими, тобто наукових даних, пов'язаних з дослідженнями фізичної підготовки фахівців військового профілю, їх фізичного розвитку і рівня розвитку фізичних якостей у вітчизняній науково-методичній літературі представлено не достатньо.

Аналіз літератури свідчить, що існують різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів, які навчаються в школах, ліцєях. Але на даному етапі існує проблема залучення засобів різноманітних видів спорту у навчальний процес. В літературі відсутні чіткі рекомендації щодо корекції навчальних програм по фізичній культурі школярів, в яких значне місце має бути відведено засобам та методам спортивної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційну роботу виконано згідно з темою «Підвищення ефективності фізичного виховання дітей та учнівської молоді» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, № держреєстрації 0101U000771. Роль автора полягає у розробці і експериментальному обґрунтуванні програми фізичної підготовки учнів ліцєю з використанням засобів спортивної боротьби.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні засади і практичний досвід фізичної та спортивної підготовки учнів військових навчальних закладів довузівської підготовки.

Результати дослідження. Цільова установка розвитку вітчизняної системи шкільної освіти спрямована на виховання особистості, готової до активної, творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури. Фізична культура в загальноосвітніх закладах представлена як освітня область, як навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація тілесної і духовної єдності учнів. Процес рухової (фізкультурної) активності, який виступає в якості основного засобу цілісного розвитку особистості учнів, може бути таким за умови ретельного наукового осмислення питань планування специфічних результатів, змісту та форм побудови фізичного виховання.

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, базується на різних педагогічних концепціях, які формують відповідні правила до відбору процесу навчального змісту. Діяльність учителя фізичної культури постійно пов'язана з плануванням навчального матеріалу, і від того, як він уміє це робити, у визначальній мірі залежить успішність досягнення цільового результату шкільної освіти з фізичної культури [1].

Учням повинна бути запропонована система занять руховою (фізкультурною) діяльністю відповідно до загальноприйнятих принципів і принципів, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання, спрямована на розвиток рухових здібностей, формування спеціальних фізкультурних знань і усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях. Зазначена система найбільш розроблена в технології спортивного тренування. Тому адаптоване, науково осмислене конверсійне проникнення елементів планування спортивної підготовки в багаторічних циклах в процес фізичного виховання є одним з напрямків вдосконалення організації фізкультурної діяльності учнів [5, 8].

Спортивна діяльність, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки [4]. Під час фізичних тренувань доводиться долати біль і втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність в несприятливих умовах навколишнього середовища і таке інше. До того ж під час проведення фізичних тренувань найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей є навантаження, рівень яких регулюється характером виконання вправ [7]. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу, поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме певним чином виконані фізичні вправи слід вважати не лише засобом забезпечення фізичної підготовленості, а й методом розвитку вольових якостей [1].

Бондарев Д.В. (2009) у своїй роботі довів, що застосування методики фізичного вдосконалення з пріоритетним використанням засобів футболу і параметрами навантаження, які ураховують рівень підготовленості студентів, сприяє вірогідно більш вираженому приросту функціональних можливостей та загальної фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ у порівнянні з впливом занять за чинною програмою фізичного виховання;

Черенчиков А.Г. (2013) розробив експериментальну програму по фізичній культурі на основі поглибленого вивчення

боротьби самбо. Її відмінними особливості є:

- забезпечення педагогічних умов для оволодіння учнями спеціальними знаннями з обраного виду спорту (боротьба самбо);
- конкретизація вимог до умінь і навиків виконання фізичних вправ, які орієнтовані на використання самостійних форм організації фізичної культури;
- інтенсифікація фізичної підготовки школярів засобами боротьби самбо;
- розширення фонду рухових умінь і навичок дітей, які займаються засобами технічної підготовки з самбо.

Проведений педагогічний експеримент дозволив виявити позитивні зрушення в усіх напрямках підготовленості юнаків старших класів: теоретико-методичної, фізичної, функціональної, психологічної і духовно-моральної. Ефективність запропонованої програми підтверджена значним підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів; формуванням позитивної мотивації до організованих і самостійним заняттям фізичними вправами; зниженням захворюваності учасників експерименту.

Горпинич О.О. (2012) у своїй роботі вказує, що додаткові навчально-тренувальні заняття рукопашним боєм курсантами, сприяють поліпшенню показників фізичного і психічного здоров'я.

Результати досліджень Л.Кізла зі співавторами свідчать (2011), що виконання елементів рукопашної підготовки є найскладнішим, але ефективним засобом для розвитку вольових якостей та формування прикладних умінь та навичок у курсантів. Організація занять із використанням елементів рукопашного бою вимагає від курсантів спеціальної підготовленості, а від керівників занять – високого рівня педагогічної майстерності.

О. Власюк (2011) розробила та експериментально обґрунтувала програму елементів скелелазіння на уроках фізичної культури школярів 11 – 13 років. В експериментальній групі проводилися заняття на специфічному тренажері «Кампус-борді» під час основної частини уроку груповим методом. Діти на одній із станцій виконували комплекс вправ з використанням елементів скелелазіння динамічного та статичного характеру, який спрямований на розвиток фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що за кордоном у багатьох військових ліцеях використовуються фітнес-технології, як засіб зміцнення здоров'я, підвищення емоційного стану і поліпшення фізичних якостей. Наприклад, курс фізичної підготовки «морських котиків», який проводиться в Х'юстоні й у Нью-Йорку включає кік-аеробіку, чи Тай-бо, котра комбінує традиційні військові мистецтва і методи боксу із самими останніми методами аеробіки [11, 12, 15]. У Морській Військовій Академії США для кадетів працюють фітнес-клуби, де ліцеїсти займаються за індивідуальними програмами, які вибирають самостійно. У Королівській Військовій Школі (Великобританія) також використовуються фітнес-секції боксу, сквошу, орієнтування, карате [9, 13, 14]. До програми Королівського Військового Коледжу Канади, який є університетом для підготовки Канадських Збройних Сил, включені заняття рекреаційного характеру, такі як джиу-джицу, дзюдо, карате, тайбо, йога [10]. Програма з фізичної підготовки розроблена таким чином, щоб забезпечити можливість усім молодшим офіцерам брати участь у спортивних змаганнях, які у психологічному плані вимагають розвитку фізичних здібностей, впевненості в собі і лідерства.

Таким чином, аналіз даних мережі Інтернет свідчить про широке використання новітніх фітнес-технологій у підготовці ліцеїстів США, Великобританії, Канади, Німеччини, Франції, Індії й інших країн.

За результатами анкетування заняття тай-бо є найбільш популярним видом рухової активності для військових ліцеїстів. Проведені дослідження підтверджують ефективність використання в оздоровчих заняттях таких новітніх фітнес-технологій як тай-бо, у військових ліцеях з метою підвищення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів. Використання в системі фізичної підготовки військових ліцеїстів програм по тай-бо сприяють удосконаленню фізичної підготовленості та підвищенню рівня фізичного здоров'я, про що свідчить покращена динаміка розвитку рухових якостей і функціонального стану організму ліцеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Фітнес-програми по тай-бо, які містять елементи боксу, карате, таеквондо, кікбоксингу у поєднанні з аеробними циклічними навантаженнями, привабливі для юнаків, сприяють вихованню морально-вольових якостей майбутніх військових фахівців [3].

Використання засобів боротьби у вдосконаленні фізичної підготовленості сягає корінням часів Київської Русі. У ті часи борці вважалися найкращими воїнами. Вони були основою війська. А іноді в безпосередньому поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї країни.

У другій половині 18 ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армії, розробляли і впроваджували національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба. Їй надається першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Отже, спортивна боротьба відноситься до тих видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів є одним із основних і вагомих факторів, які визначають успіх процесу спортивного вдосконалення, у нашому випадку, фізичної підготовленості [2].

Фізична підготовка борця як одна із найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні можливості, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки сприяє різнобічному та пропорційному розвитку фізичних якостей учня та спортсмена.

Література

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. – М.: Мир, 1992. – 241 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф.Бойко, Г.В.Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. Давиденко О. Тай-бо як інноваційна фітнес-програма в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів / О.Давиденко, Г. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. - № 2. – С.68 – 70.

4. Кізло Л. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою) / Людмила Кізло, Ольга Купієнко, Сергій Федак // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2011. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 83-89.
5. Спирин В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи / В.К. Спирин, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 5. – С. 18–22.
6. Теорія і методика фізичного виховання. : [підручник] : 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – с. 366.
7. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Л. : ЛВІ. 2002. – 458 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.
9. Convention Guide. The Fitness Event of the Century. IDEA. - 2000. - 450 p.
10. Phillips B. Body for life. 12 Weeks to Mental and Physical Strength. Harper Collins Publishers. 1999. - 201 p.
11. U.S. Army Physical Fitness Guide. United States Army Publisher: W.W. Norton & Co Inc. Official-issue Guide Department of the Army. 2002. — 200 p.
12. <http://www.afnews.af.mil/iraq/ki-rkuk/I00104-taebo-kirkuk.htm>
13. <http://www.dukeofyorksschool.com/intro.htm>
14. <http://www.mma-tx.org/athletics.htm>
15. <http://www.sealptcourse.com>

Банах В. І., Довгань О.М., Кучер Т.В.,

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець
Казмирук А.В.**

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

ВПЛИВ ШВИДКОСТІ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ У СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

Анотація. В статті представлені результати дослідження впливу швидкості на довжину стрибка і спортивний результат у лижників-стрибунів. Опрацьовано дані протоколів кваліфікаційних змагань Чемпіонату світу (21.02.-05.03. 2017 р. м. Лахті) спортсменів з середнього трампліну (N=51) та великого трампліну (N=48). Встановлено середній та слабкий кореляційний зв'язок між показниками швидкості та спортивного результату (HS 100, HS 130) у групах кращих спортсменів та спортсменів, які знаходяться у середині рейтингу списку Кубка світу та низький рівень кореляції у групі менш кваліфікованих спортсменів на середньому трампліні (HS 100).

Ключові слова: швидкість, розгін, стрибки на лижах з трампліна, спортивний результат.

Аннотация. Банах В.И., Довгань Е.М., Казмирук А.В., Кучер Т.В. **Влияние скорости на спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина.** В статье представлены результаты исследования влияния скорости на длину прыжка и спортивный результат у лыжников-прыгунов. Обработаны данные протоколов квалификационных соревнований Чемпионата мира (21.02.-05.03. 2017 г., Лахти) спортсменов из среднего трамплина (N = 51) и большого трамплина (N = 48). Установлено средний и слабый корреляционный связь между показателями скорости и спортивного результата (HS 100, HS 130) в группах лучших спортсменов и спортсменов, которые находятся в середине рейтинга списка Кубке мира и низкий уровень корреляции в группе менее квалифицированных спортсменов на среднем трамплине (HS 100).

Ключевые слова: скорость, разгон, прыжки на лыжах с трамплина, спортивный результат.

Annotation. Banakh Volodymyr, Dovgan Olena, Kazmiruk Andriy, Kucher Tetyana. **Speed influence on sport result in ski-jumping.** The article investigates the speed influence on ski-jumpers' jump length and sport result. The protocols of World Cup qualifying competition (21.02.-05.03. 2017, Lahti) on Normal (N=51) and Large (N=48) hill are considered.

Middle level of correlation between speed and sport result $r = 0,536$ was established on the Normal hill (HS 100). It proves the positive influence of speed on increasing jump length and improving sport result.

Low level of correlation between speed and sport result $r = 0,164$ was established on the Large hill (HS 130). It proves that sportsmen are not always ready to realize high speed in order to increase the jump length. Sometime, high speed leads to the fact that sportsmen do not have enough time to perform take-off on time on the table.

It is established the medium and weak correlation between speed parameters and sport result $r = 0,544; 0,344; 0,480$. (HS 130) in groups of the best sportsmen and sportsmen which are in the middle of World Cup ranking list.

The results were divided into three groups according to rating of sportsmen in World up. It was revealed in every group the medium or close to medium level of correlation between speed parameters and sport result.

It is established that on the Normal hill (HS 100) the medium correlation between speed parameters and sport result is considered among sportsmen which have high rating or sportsmen which are in the middle of World Cup ranking list (the first and the second groups) $r = 0,541-692$. In the group of sportsmen which are at the end of World Cup ranking list and sportsmen which have low level of qualification, the low correlation between speed parameters and sport result $r = 0,066$ is found. It confirms the unavailability

of sportsmen to use high speed in order to increase jump length.

Key words: speed, in-run, ski jumping, sport result.

Постановка проблеми. Згідно із класифікацією, запропонованою Ю. Верхошанським, стрибки на лижах належать до гравітаційних видів спорту [7], техніка яких функціонально залежить від динамічних факторів, серед них: фізичні сили та їх моменти, зокрема складова сили тяжіння у вигляді ковзаючої сили, сила опору, підйомна сила, швидкість переміщення тощо [3]. Довжина стрибка значно залежить від швидкості вильоту, тому швидкість під час розгону є необхідним компонентом біомеханічних характеристик, що значно впливає на динаміку і траєкторію переміщення [2, 4]. Аналізуючи протоколи етапів Кубків світу та різноманітних міжнародних змагань висококваліфікованих лижників-стрибунів, інколи можна спостерігати картину, коли спортсмени, які мають меншу швидкість на розгоні, показують кращі спортивні результати та виконують більш далекі стрибки. Таким чином проблема визначення впливу швидкості на столі розгону на спортивний результат у стрибках на лижах з трампліна залишається актуальною та потребує більш детального розгляду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дії, які виконує лижник під час старту, сприяють виконанню стартового розгону та збільшенню швидкості на початку розгону [1]. Проте їх використання не чинить значного впливу на збільшення швидкості переміщення на столі трампліна та в момент вильоту. Зростання швидкості в більшій мірі залежить від того, наскільки лижнику вдалося зменшити силу лобового опору та силу тертя на горі розгону, в тому числі від якості ковзних поверхонь лиж. Це, в свою чергу, накладає певні вимоги до виконання та збереження оптимальних аеродинамічних поз у стійці розгону та під час відштовхування [4, 5].

На основі множинного регресійного аналізу даних із результатів протоколів змагань В. Сорокін визначив, що дальність стрибка та спортивний результат залежать у більшій мірі від техніки виконання стрибка, відповідно на 57,2% і 34%. У свою чергу, вплив швидкості розгону на техніку виконання складає лише 2,4% і на довжину стрибка 2,2%. Автор зазначає, що в більшій мірі спортивний результат (на 89,3%) визначає довжина виконання стрибка [6]. Фахівці зі стрибків на лижах [2] також наголошують на необхідності правильного виконання польоту, оскільки від цього залежить довжина стрибка і спортивний результат.

Мета. Визначити особливості впливу на спортивний результат швидкості переміщення лижника на столі трампліна.

Методи та організація дослідження. Для визначення особливостей впливу на спортивний результат швидкості лижників-стрибунів на столі трампліна, нами було проаналізовано протоколи індивідуальних змагань Чемпіонату Світу, що відбулися у м. Лахті. Для збільшення кількості вибірки, розширення групи спортсменів з різним рівнем спортивної кваліфікації та майстерності спортсменів аналіз результатів стрибків проводився у відбіркових-кваліфікаційних змаганнях на середньому HS 100 (24.02.2017 р.) та великому HS 130 (01.03.2017 р.) трамплінах.

Проаналізовано результати протоколів змагань серії стрибків спортсменів на середньому трампліні 51 ($N = 51$) і на великому 48 спортсменів ($N = 48$). В процесі аналізу розглядалися наступні параметри: швидкість на столі розгону (км/год), довжина стрибка (метри), бали отримані за довжину стрибка, бали, отримані за техніку виконання стрибка, бали – компенсація, отримані за вітер і висоту лавки, бали, отримані за довжину стрибка з врахуванням довжини стрибка і компенсації на вітер, загальна кількість балів. В процесі математичної статистики нами використовувались наступні методи математичної статистики: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (SD), коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

Результати дослідження. В результаті проведеного статистичного аналізу було встановлено, що на трампліні HS 100 середнє значення швидкості на столі трампліна у спортсменів ($N = 51$) становило $83,2 \pm 0,3$ кілометрів за годину, довжини стрибка $88,9 \pm 6,2$ метрів, в перерахунку на бали $57,8 \pm 12,3$. Враховуючи компенсацію на вітер, середнє значення якого становило $0,01 \pm 0,3$, в балах – $0,1 \pm 2,9$, довжина стрибка в балах становила $57,9 \pm 12,0$, а загальний спортивний результат $108,9 \pm 13,9$ бала.

На основі аналізу зв'язків параметрів було встановлено середній рівень кореляції швидкості із спортивним результатом $r = 0,535$, із довжиною стрибка $r = 0,619$, із довжиною стрибка, що визначалась в балах $r = 0,619$, довжина стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер $r = 0,632$, із технікою виконання стрибка $r = 0,604$.

В результаті проведеного статистичного аналізу було встановлено, що на трампліні HS 130 середнє значення швидкості на столі трампліна у спортсменів ($N = 48$) становило $88,5 \pm 0,4$ кілометрів за годину, довжини стрибка $109,5 \pm 11,2$ метрів, в перерахунку на бали $48,2 \pm 19,9$ бали.

Враховуючи компенсацію на вітер, середнє значення якого становило $0,7 \pm 0,3$, в балах – $-5,8 \pm 2,3$, довжина стрибка в балах становила $42,4 \pm 20,1$, а загальний спортивний результат $92,9 \pm 22,5$ бала. На основі аналізу зв'язків параметрів було встановлено дуже слабкий рівень кореляції швидкості із спортивним результатом $r = 0,164$, із довжиною стрибка $r = 0,146$, із довжиною стрибка, що визначалась в балах $r = 0,146$, довжина стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер $r = 0,165$, із технікою виконання стрибка $r = 0,135$.

Таким чином середній за силою кореляційний зв'язок швидкості із спортивним результатом та довжиною стрибка на середньому трампліні (HS 100) підтверджує дані про вплив швидкості на дальність виконання стрибка. Одночасно, аналізуючи дані виконання стрибків на великому трампліні (HS 130), спостерігаються дуже слабкі кореляційні зв'язки досліджуваних параметрів із швидкістю лижника на столі трампліна.

Для більш детального аналізу впливу на виконання стрибків швидкості руху лижника на горі розгону, лижники-стрибуни були поділені на три групи спортсменів, які мали кращий спортивний результат (група 1), середній (група 2) та низький спортивний результат (група 3). Розподілені три рівні групи: на середньому трампліні мали по 17 чоловік та на великому – 16 чоловік.

Таблиця 1

Спортивний результат у стрибках на лижах з трампліна

Групи		Параметри ($M \pm SD$) (r)							
		Швидкість км/год	Довжина (метр)	Довжина (бали)	довжина і компенсація (бали)	Техніка (бали)	Вітер м/с	компенсація (бали)	Загальна сума балів
HS 100	Група 1	83,4±0,2 1	95,0±2,0 0,392	70,0±4,0 0,392	68,9±3,0 0,532	53,1±1,1 0,415	0,2±0,2 -0,028	-1,1±2,1 0,020	122,0±3,5 0,583
	Група 2	83,2±0,2 1	89,9±1,6 0,282	59,8±3,3 0,283	61,1±3,2 0,503	51,0±1,4 0,306	-0,1±0,4 -0,187	1,3±3,4 0,195	112,1±3,4 0,597
	Група 3	82,9±0,3 1	81,8±4,2 0,086	43,5±8,4 0,086	43,7±8,8 0,123	49,0±1,4 0,039	0,0±0,3 -0,115	0,2±2,7 0,137	92,7±10,1 0,113
HS 130	Група 1	88,7±0,4 1	118,4±3,0 -0,132	64,4±5,4 -0,132	58,5±3,8 0,086	52,7±1,9 -0,276	0,7±0,3 -0,445	-5,9±2,3 0,444	111,4±4,2 0,030
	Група 2	88,4±0,5 1	112,7±2,5 -0,244	54,0±4,5 -0,244	48,4±3,4 -0,049	51,3±0,7 0,093	0,7±0,3 -0,351	-5,6±2,7 0,350	99,5±4,0 -0,145
	Група 3	88,4±0,4 1	97,3±10,6 -0,115	26,3±19,1 -0,115	20,3±20,1 -0,150	47,9±1,6 -0,144	0,7±0,2 0,407	-5,9±2,0 -0,404	67,9±21,8 -0,141

На середньому трампліні (HS 100) у групі кращих спортсменів (група 1) середнє значення швидкості становило 83,4±0,2 км/год (табл.1), у групі лижників-стрибунів, які мають середній спортивний результат (група 2) середнє значення становило 83,2±0,2 км/год, у групі лижників-стрибунів, які мають низький спортивний результат (група 3) середнє значення становило 82,9±0,3 км/год.

На основі кореляційних зв'язків, в групі 1 було встановлено середній рівень кореляції швидкості із спортивним результатом 122,0±3,5 ($r = 0,583$), слабкий рівень із довжиною стрибка 95,0±2,0 ($r = 0,392$), із довжиною стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер 68,9±3,0 ($r = 0,415$), із технікою виконання стрибка 53,1±1,1 ($r = 0,020$).

Таблиця 2

Спортивний результат у стрибках на лижах з трампліна за рейтингом Кубка світу

Групи		Параметри ($M \pm SD$) (r)							
		Швидкість км/год	Довжина (метр)	Довжина (бали)	довжина і компенсація (бали)	Техніка (бали)	Вітер м/с	компенсація (бали)	Загальна сума балів
HS 100	Група 1	83,4±0,3 1	92,8±3,3 0,593	65,5±6,7 0,593	66,4±5,1 0,681	52,2±1,6 0,477	-0,1±0,4 0,130	0,9±3,6 -0,131	118,6±6,2 0,692
	Група 2	83,2±0,2 1	92,0±3,2 0,467	63,9±6,3 0,467	62,8±5,8 0,613	51,9±1,7 0,120	0,2±0,2 -0,120	-1,2±2,1 -0,139	114,7±6,9 0,541
	Група 3	82,9±0,3 1	81,9±4,5 0,005	43,9±8,9 0,005	44,5±9,8 0,076	49,0±1,4 -0,007	-0,1±0,3 -0,247	0,6±2,6 0,272	93,5±11,1 0,066
HS 130	Група 1	88,2±0,4 1	114,4±7,6 0,494	57,1±13,7 0,494	50,1±12,6 0,543	51,6±2,3 0,524	0,8±0,3 -0,067	-7,0±2,3 0,068	101,9±14,5 0,544
	Група 2	88,6±0,4 1	113,7±4,5 0,256	55,8±8,0 0,256	51,2±7,3 0,383	51,6±1,7 0,300	0,5±0,2 -0,371	-4,6±2,0 0,370	102,7±8,6 0,344
	Група 3	88,6±0,3 1	100,3±13,2 0,495	31,8±23,7 0,495	25,9±24,9 0,467	48,8±2,4 0,469	0,7±0,3 0,062	-5,9±2,1 -0,067	74,2±27,2 0,480

В групі 2 було встановлено середній рівень кореляції швидкості із спортивним результатом 112,1±3,4 ($r = 0,597$), слабкий рівень із довжиною стрибка 89,9±1,6 ($r = 0,282$), середній рівень із довжиною стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер 61,1±3,2 ($r = 0,503$), слабкий рівень із технікою виконання стрибка 51,0±1,4 ($r = 0,306$).

В групі 3 було встановлено дуже слабкий рівень кореляції швидкості із спортивним результатом 92,7±10,1 ($r = 0,113$), із довжиною стрибка 81,8±4,2 ($r = 0,086$), із довжиною стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер 43,7±8,8 ($r = 0,123$), із технікою виконання стрибка 49,0±1,4 ($r = 0,039$).

На великому трампліні (HS 130) у групі кращих спортсменів (група 1) середнє значення швидкості становило 88,7±0,4 км/год, у групі лижників-стрибунів, які мають середній спортивний результат (група 2) середнє значення становило 88,4±0,5

км/год, у групі лижників-стрибунів, які мають низький спортивний результат (група 3) середнє значення становило $88,4 \pm 0,4$ км/год.

На основі кореляційних зв'язків, в групі 1 в було встановлено дуже слабкий рівень кореляції швидкості із спортивним результатом $111,4 \pm 4,2$ ($r = 0,030$), дуже слабкий рівень і зворотній зв'язок із довжиною стрибка $118,4 \pm 2,0$ ($r = -0,132$), із довжиною стрибка із врахуванням компенсації на вітер $58,5 \pm 3,8$ ($r = 0,086$), із технікою виконання стрибка $52,7 \pm 1,9$ ($r = -0,276$).

В групі 2 було встановлено слабкий зворотній рівень кореляції швидкості із спортивним результатом $99,5 \pm 4,0$ ($r = -0,145$), слабкий рівень із довжиною стрибка $112,7 \pm 2,5$ ($r = -0,244$), середній рівень із довжиною стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер $48,4,1 \pm 3,4$ ($r = -0,049$), дуже слабкий рівень із технікою виконання стрибка $51,3 \pm 0,7$ ($r = 0,093$).

В групі 3 було встановлено дуже слабкий та зворотній рівень кореляції швидкості із спортивним результатом $67,9 \pm 21,8$ ($r = -0,141$), із довжиною стрибка $97,3 \pm 10,6$ ($r = -0,115$), із довжиною стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер $20,3 \pm 20,1$ ($r = -0,150$), із технікою виконання стрибка $47,9 \pm 1,6$ ($r = -0,144$).

В протоколах змагань видно, що деякі спортсмени, які мають більш високий рейтинг та мають більшу кількість очок у Кубку світу, знаходяться в нижніх рядках протоколу, тобто показують низькі спортивні результати у цих змаганнях. Таким чином для детальнішого аналізу лижники-стрибуни були поділені на три групи за рейтингом у Кубку світу. Більш кваліфіковані, які мали найбільшу кількість очок в рейтингу віднесені до групи 1, спортсмени які знаходяться в середині рейтингу - групи 2, та спортсмени, які мають нижчий рівень підготовленості та знаходяться в кінці рейтингу або взагалі не мають очок в Кубку світу - група 3. Розподілені три рівні групи: на середньому трампліні мали по 17 чоловік та на великому - 16 чоловік. На середньому трампліні (HS 100) в групі 1 спостерігається картина, коли із збільшенням швидкості, збільшується довжина стрибка і поліпшується спортивний результат. Зокрема рівень кореляції спортивного результату зріс від середнього рівня кореляції $r = 0,583$ (див. табл.1) до високого $r = 0,692$ (табл.1). Те саме стосується і параметра довжини стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер, в якому рівень кореляції також зріс $r = 0,415$ до $r = 0,681$.

Поліпшення спостерігалося і в групі 2, рівень кореляції швидкості із спортивним результатом залишився на середньому рівні і практично не змінився з $r = 0,597$ до $r = 0,541$. Те ж саме стосується і довжини стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер. Рівень кореляції у групі 2 за протоколами змагань був $r = 0,503$, а за рейтингом в Кубку світу $r = 0,613$, що за протоколами змагань, спостерігаючи за показниками вітру під час змагань, видно, що у групі 2 вітер був попутний. Це знижувало рівень підйомної сили, а у групі 2, яка була сформована за рейтингом вітер був більший і зустрічний, компенсація при цьому від'ємною. Це сприяло збільшенню довжини стрибка не поліпшуючи спортивний результат. Таким чином спортсмени, які знаходяться в середині рейтингу Кубка світу, вміють позитивно зустрічний вітер, що створює додаткову підйомну силу.

За результатами кореляційного аналізу у групі 3 спостерігався дуже слабкий рівень кореляції за всіма параметрами як у групі сформованої протоколами змагань, так і за рейтингом Кубка світу.

Відповідна картина вказує на те, що кращі спортсмени, які знаходяться у верхніх рядках рейтингу Кубка світу і мають кращий спортивний результат, краще використовують більшу швидкість на столі розгону, що сприяє збільшенню довжини стрибка на середньому трампліні (HS 100). На великому трампліні (HS 130) у групі кращих спортсменів сформованих на основі рейтингу Кубка світу (група 1) було встановлено зростання кореляційного зв'язку з дуже слабкого рівня в групі сформованої на основі спортивного результату протоколів змагань, до середнього у групі за рейтингом. Рівень кореляції параметра швидкості із спортивним результатом помінявся з дуже низького до середнього з $r = 0,030$ на $r = 0,544$, параметра довжини стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер з $r = 0,086$ на $r = 0,543$, техніки виконання стрибка з $r = -0,276$ на $r = 0,524$, довжини стрибка з $r = -0,132$ на $r = 0,494$.

В групі 2 також відбулися зміни, проте рівень кореляції помінявся із зворотного дуже низького в групі сформованої на основі протоколів змагань до прямого слабкого у групі сформованої на основі рейтингу Кубка світу. Зокрема кореляція швидкості із спортивним результатом змінилася з $r = -0,145$ на $r = 0,344$, довжини стрибка з $r = -0,244$ на $r = 0,256$, довжини стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер з $r = -0,049$ на $r = 0,383$.

В групі 3 відбулися зміни, рівень кореляції помінявся із зворотного дуже слабкого в групі сформованої на основі протоколів змагань до прямого близького до середнього у групі сформованої на основі рейтингу Кубка світу.

Зокрема кореляція швидкості із спортивним результатом змінилася з $r = -0,141$ на $r = 0,480$, довжини стрибка з $r = -0,115$ на $r = 0,495$, довжини стрибка в балах із врахуванням компенсації на вітер з $r = -0,150$ на $r = 0,467$.

Таким чином на основі кореляційних зв'язків можна зробити висновки, що в кваліфікаційній спробі в групах рівень кореляції був низький а подекуди і зворотній, що свідчить про відсутність впливу або негативний вплив швидкості на довжину стрибка, зокрема і спортивний результат. Це дозволяє припускати, що спортсмени не завжди готові реалізовувати більш високу швидкість для збільшення довжини стрибка. Окремих випадках це пов'язано з невчасністю виконання рухових дій на столі трампліна, або пізнім виконання відштовхуванням на столі трампліна. На основі даних в групах сформованих на основі рейтингу Кубка світу видно, що кореляційний зв'язок був на рівні середнього та нижче середнього довжини стрибка, спортивного результату із швидкістю на столі трампліна (HS 130). Це дозволяє стверджувати, що однозначно існує вплив швидкості на дальність виконання стрибків. Це також підтверджується слабким рівнем кореляції $r = 0,164$ між параметрами швидкості на столі трампліна і спортивного результату.

Висновки. На великому трампліні (HS 130) встановлено слабкий рівень кореляційних зв'язків швидкості і спортивного результату $r = 0,164$, оскільки спортсмени не завжди готові реалізовувати більш високу швидкість для збільшення довжини стрибка. В окремих випадках це пов'язано з невчасністю виконання рухових дій на столі трампліна або пізнім виконанням відштовхування на столі трампліна. Одночасно розділивши результати в протоколах учасників на три групи за рейтингом спортсменів у Кубку світу, ми бачимо, що в кожній з груп існує середній або близький до середнього рівня

кореляційний зв'язок швидкості та спортивного результату $r = 0,544; 0,344; 0,480$. Встановлено, що на середньому трампліні (HS 100) середній кореляційний зв'язок спостерігається у спортсменів, які займають високий рейтинг або знаходяться в середині списку рейтингу Кубка світу (перша і друга група) $r = 0,541-692$. В групі спортсменів які знаходяться в кінці рейтингу Кубка світу і мають низький рівень кваліфікації встановлено низький кореляційний зв'язок швидкості з спортивним результатом, що свідчить неготовність використовувати більшу швидкість для збільшення довжини стрибка.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається, що встановивши фактори, від яких залежить реалізація швидкості на спортивний результат, дозволить розробити методику підготовки та поліпшити спортивний результат у лижників-стрибунів на трамплінах різної потужності.

Література

1. Злыднев А. А. Модельные характеристики подготовленности юных лыжников-прыгунов для коррекции тренировочного процесса: Автореф. дис.... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Злыднев А. А. Малаховка, 1985. – 20 с.
2. Подгаец А. Р. Математическое моделирование прыжка на лыжах с трамплина : автореф. дис. ... канд. физ.-мат. наук / Подгаец А. Р. – Пермь, 2002. – 16 с.
3. Jost B. Factor analysys of kinematic parameters of the flight phase in ski jumping / J. Bojan, M. Coh // Pp. 209–212. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://w4.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/976/890>
4. Remizov L. P. Dinamika rozgona lyzhnika pryiguna / L. P. Remizov // Lyzhnyy sport. – 1979. – № 1. – Pp. 26–39.
5. Remizov L. P. Zavisimost dalnosti pryizhka i tehniki optimalnogo poleta ot vyisoty raspolozheniya trampolina / L. P. Remizov // Lyzhnyy sport. – 1975. – № 5. – Pp. 41–43.
6. Sorokin V. A. Vzaimosvyaz fizicheskoy i tehicheskoy podgotovki v sovershenstvovanii sportivnogo masterstva lyzhnikov-pryigunov avtoref. kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 — Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kultury / Sorokin Vladimir Andreevich, 1996, – 26 p.
7. Zanevskyy I. Dependence of ski jump length on the skier's body pose at the beginning of take-off / I. Zanevskyy, V. Banakh // Acta of Bioengineering and Biomechanics. – 2010. – Vol. 12 – № 4 – Pp. 77–85.

УДК 615.825+618.19-002-055.2

Бас О. А.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ МАСТЕКТОМІЇ ВІДПОВІДНО ДО ПЕРІОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ

Анотація. Рак молочної залози є важливою проблемою суспільства, для його подолання застосовується переважно хірургічне лікування (мастектомія), що провокує ранні та пізні ускладнення. Повернення до якісного життя жінки після мастектомії є проблематичним. У статті подано особливості побудови програми фізичної реабілітації жінок після мастектомії відповідно до періодів післяопераційного відновлення, виявлених скарг чи проблем та загального стану пацієнтки.

Ключові слова: мастектомія, ускладнення, післяопераційний період, програма фізичної реабілітації.

Аннотация. Бас Ольга Андреевна Программа физической реабилитации женщин после мастэктомии в соответствии с периодами восстановления. Рак молочной железы является важной проблемой общества, для его преодоления применяется преимущественно хирургическое лечение (мастэктомия), которое провоцирует ранние и поздние осложнения. Самостоятельное возвращение в качественной жизни женщины после мастэктомии проблематично. В статье представлены особенности построения программы физической реабилитации женщин после мастэктомии в соответствии с периодами послеоперационного восстановления, выявленных жалоб или проблем и общего состояния пациентки.

Ключевые слова: мастэктомия, осложнения, послеоперационный период, программа, физическая реабилитация

Annotation. The program of physical rehabilitation of women after mastectomy according to the period of recovery Olga Bas. To overcome breast cancer is mainly applied in the surgical treatment (mastectomy), which causes early and late complications, with subsequent problems of adaptation to an active life and activities in society. Rehabilitation of cancer patient after treatment requires at each stage of the application-defined methods of influence, since there is a constant risk of recurrence or metastasis of the tumor. Complications that arise can trigger severe anatomical and functional disorders, cosmetic defects, pain syndromes, which in turn provoke a lack of motivation to normal life. However, increasingly there are situations where the patient's own naturally raise the question of improving their quality of life, restoring normal physical and psychological state. The article features of individual program of physical rehabilitation of women after mastectomy according to the postoperative recovery periods of identified problems or complaints and general health. According to each of the periods is recommended to determine the individual task to select means and methods of physical rehabilitation, given the general state of patients, age, stage of disease, tumor, treatment, presence of metastases, can forecast the development of tumor, physical and psychological state. For effective goal setting is important to conduct a full rehabilitation examination, which must include the collection of subjective and objective information on the state of the patient. The survey results reveal every possible movement, functional and psychological state, predict and plan for possible rehabilitation intervention strategies defined for further work. To form a coherent program of physical rehabilitation are also important stages of planning, forecasting, methods and tools that implement tasks set based rehabilitation examination. The proposed information can

serve as basis for the development of individual programs of physical rehabilitation for patients after mastectomy.

Keywords: mastectomy, complications, postoperative period, physical rehabilitation program

Постановка проблеми. Рак молочної залози (РМЗ) сьогодні є однією з основних медико-соціальних проблем сучасної охорони здоров'я в Україні, внаслідок значної поширеності та високого рівня інвалідності й смертності від нього. На сьогодні вдосконалення системи лікування РМЗ призвело до значного подовження життя пацієнток (Б.Т. Білінський, 2004; В.І. Дрижак, 2005;). Проте виникає проблема адаптації до активного життя та діяльності в суспільстві, оскільки основним видом лікування залишається хірургічний (мастектомія), внаслідок якого виникають ранні та пізні післяопераційні ускладнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реабілітація онкохворих – багатоетапний процес, в якому на кожному етапі лікування застосовуються визначені методи впливу, що допомагають повернути хворого до повноцінного життя та роботи. Особливістю реабілітації онкологічних хворих є постійна небезпека виникнення рецидиву чи метастазів пухлини. Реабілітаційні заходи повинні бути адекватні стану пацієнток, тісно переплітатися з методами комплексного лікування, застосовуватись одразу після видалення первинної пухлини і протягом усього лікування, сприяти адаптації чи реадaptaції жінок до життя в домашніх умовах [2, 3].

Хірургічна операція зазвичай призводить у подальшому до анатомо-функціональних порушень чи ускладнень. Ускладнення, які розвиваються протягом 14-20 днів після операції кваліфікуються, як ранні, пізні – через місяць, а іноді навіть через роки після мастектомії. У пацієнток може виникати больовий синдром, контрактури в плечовому суглобі та набряк верхньої кінцівки з оперованої сторони, можливе порушення постави, зниження сили м'язів або, навіть, атрофія м'язів плечового поясу тощо, зараз дані порушення прийнято називати постмастектомічним синдромом. Саме тому, програма фізичної реабілітації повинна включати, перш за все, заходи, націлені на профілактику ускладнень після хірургічного втручання, ще на етапі стаціонарного лікування та здійснюватися групою фахівців: хірургом, радіологом, хіміотерапевтом, психологом, фізичним реабілітологом (фізичним терапевтом) та іншими профільними фахівцями в разі потреби [4, 5, 7].

Все частіше виникають ситуації, коли самі пацієнтки закономірно ставлять питання про підвищення рівня їх якості життя, як під час проведення специфічного лікування, так і після нього. Важливо не тільки досягти результату специфічного лікування, але і допомогти пацієнткам вести більш повноцінне життя, зберегти фізичну активність та можливість соціального функціонування [1].

Мета. Розробити програму фізичної реабілітації жінок після мастектомії, яка відповідатиме періодам післяопераційного відновлення та буде слугувати алгоритмом до розробки індивідуальних програм залежно від виявлених проблем, скарг та поставлених завдань.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи результати аналізу спеціальної літератури, вивчення історій хвороби, опитування пацієнток, показання та протипоказання, а також особливості захворювання і перебігу післяопераційного відновлення, розроблено програму фізичної реабілітації для жінок другого зрілого віку після мастектомії.

Для диференціації та поступовості впливу на організм, процес фізичної реабілітації після операції умовно поділяється на три періоди [6] - ранній післяопераційний (1-3 доба); відтермінований післяопераційний (4-7 доба) та відновний (з 8 доби). Тривалість періодів може змінюватись залежно від індивідуальних особливостей перебігу лікувально-відновного процесу.

Відповідно до кожного з періодів рекомендовано визначати індивідуально завдання, підбирати засоби та методи фізичної реабілітації, враховуючи загальний стан пацієнток, вік, стадію захворювання, локалізацію пухлини, методи лікування, наявність метастазів, можливий прогноз розвитку пухлинного процесу, фізичний і психологічний стан, а також прогнозуючи можливість виникнення різних ускладнень [6].

Для ефективного виокремлення завдань у кожному періоді важливим є проведення повноцінного реабілітаційного обстеження, яке повинно включати збір суб'єктивної та об'єктивної інформації щодо стану пацієнтки. Суб'єктивне оцінювання стану пацієнтки визначається на основі інформації зібраної зі слів самої пацієнтки, опікунів та родичів. Об'єктивне оцінювання здійснюється на основі результатів обстежень проведених фахівцем з фізичної реабілітації.

Результати реабілітаційного обстеження дозволяють виявити усі можливі рухові, функціональні та психологічні порушення, спрогнозувати та спланувати можливі реабілітаційні втручання, а також визначити стратегію подальшої роботи [6].

Перед постановкою конкретних завдань важливо визначити чітку мету реабілітаційного процесу. Метою фізичної реабілітації жінок після мастектомії є максимально повне відновлення функціональної активності та профілактика виникнення постмастектомічних ускладнень.

Згідно алгоритму побудови реабілітаційного втручання [6] важливо на основі реабілітаційного обстеження виокремити скарги пацієнтів та проблеми, з подальшим визначенням завдань як довго-, так і короткотермінових, підбором методів і засобів фізичної реабілітації та визначенням графіку і форми проведення занять.

На основі виявлених скарг, проблем та порушень формуються завдання фізичної реабілітації, які повинні бути індивідуальними, чіткими, досяжними та визначеними у часі. Основними довготерміновими завданнями є відновлення основних функцій, адаптація та реадaptaція жінок до життя у домашніх умовах, відновлення статусу особистості та покращення якості життя загалом [6].

Для вирішення довготермінових завдань ставляться короткотермінові завдання відповідно до кожного з періодів відновлення. Основні реабілітаційні завдання у кожному наступному післяопераційному періоді є індивідуальними, зазвичай доповнюються завданнями з попереднього періоду, що забезпечує більш повне їх вирішення та послідовність реабілітаційного процесу.

Для формування цілісної програми фізичної реабілітації важливим є також етап підбору методів і засобів, які

реалізують завдання встановлені на основі реабілітаційного обстеження, відповідають періодам проведення та руховій активності пацієнтки.

Відповідно до періоду після операції та залежно від проблем, що були виявлені в результаті реабілітаційного обстеження, визначаються індивідуальні завдання фізичної реабілітації, проте, залежно від обставин чи стану пацієнтки їх можна модифікувати або корегувати.

Так, у *ранньому післяопераційному періоді* (1-3 доба) важливо мотивувати пацієнтку до проходження курсу фізичної реабілітації, сприяти швидшому виведенню наркозу та профілактиці застійних явищ у легенях. Профілактика дихальних ускладнень сприятиме збільшенню рухливості грудної клітки, екскурсії легень та сили дихальних м'язів, покращенню вентиляції легень. Враховуючи наявність больового синдрому потрібні заходи на зменшення больових відчуттів, навчання правильному диханню та безболісному відкашлюванню. Покращення загального і локального (в ділянці післяопераційного рубця) кровообігу та розвитку еластичності рубця сприятиме профілактиці та попередженню виникнення ранніх постмастектомічних ускладнень, покращенню чутливості в ділянці грудної клітки, верхньої кінцівки тощо. Збільшення сили м'язів верхніх кінцівок та спини впливатиме на профілактику виникнення патологічних поз та положень тулуба і верхньої кінцівки оперованої сторони, буде збільшувати витривалість. Важливо навчити основним прийомам самообслуговування та переміщення, лімфатичному самомасажу, проводити профілактику виникнення загострень супутніх захворювань та сприяти покращенню психоемоційного стану.

Зважаючи на зазначені завдання, у *ранньому післяопераційному періоді* рекомендовано застосовувати: дихальні вправи, спеціальні лікувальні положення, маніпуляційні втручання, компресію в ділянці операційного рубця, фізичні вправи (зокрема і вправи на розслаблення), мануальний лімфатичний дренаж та лімфатичний самомасаж (10-20 хв, залежно від загального стану пацієнтки), практичну демонстрацію техніки переміщення у ліжку та за його межами, зміни положення і прийомів безболісного відкашлювання. Важливим є також інструктаж рідних (опікунів) по догляду, тематичні бесіди та зустрічі і спеціалізовану літературу.

Заняття у цьому періоді рекомендовано проводити з вихідних положень лежачи, напівсидячи та сидячи двічі на день (1 раз – під контролем реабілітолога та 1 раз – самостійно). Інтенсивність заняття мала та помірна, чергування фізичних вправ з дихальними (1:2). Мануальний лімфодренаж (МЛД) рекомендовано проводити після основного заняття.

У *відтермінованому післяопераційному періоді* (4-7 доба) на основі виявлених проблем важливо продовжувати впливати на рухливість грудної клітки, екскурсію легень, силу дихальних м'язів та покращення вентиляції легень. Покращення загального та кровообігу у ділянці післяопераційного рубця, сприятиме пришвидшенню регенерації тканин та утворенню еластичного післяопераційного рубця, що в майбутньому зменшить ризик виникнення постмастектомічних ускладнень у вигляді колоїдних рубців чи спайок. Важливо проводити профілактику виникнення патологічних поз і положень тулуба та верхньої кінцівки оперованої сторони, порушень постави, підтримувати і збільшувати силу м'язів верхніх кінцівок та спини, сприяти зменшенню больових відчуттів та покращенню чутливості. Покращення витривалості є підготовкою до поступового зростання загально-побутових навантажень. Мотивація до самостійних занять після виписки зі стаціонару сприятиме покращенню психоемоційного стану, буде профілактикою виникнення загострень супутніх захворювань. Враховуючи завдання періоду тривалість заняття 25-40 хв. (залежно від загального стану пацієнтки), рекомендовано застосовувати дихальні вправи (статичні, динамічні) з чергуванням (2:1), спеціальні лікувальні положення, фізичні вправи (малої, помірної та великої інтенсивності), мануальний лімфатичний дренаж та лімфатичний самомасаж (після основного заняття). З допоміжних засобів можна застосовувати елементи праце- та арттерапії, а також тематичні бесіди, зустрічі, спеціалізовану літературу та протезування. Вихідними положеннями для занять є сидячи та стоячи. Заняття потрібно проводити щоденно: 1 раз – під контролем реабілітолога та 1 раз – самостійно.

Метою фізичної реабілітації у *відновному післяопераційному періоді* (з 8 доби) є полегшення та підготовка пацієнток до життя у домашніх умовах, яке передбачає повне самообслуговування і пов'язані з цим фізичні навантаження. У цьому періоді на основі реабілітаційного обстеження важливо продовжувати сприяти підтримці рухливості грудної клітки, сили дихальних м'язів та збільшенню екскурсії легень, покращувати загальний та кровообігу у ділянці післяопераційного рубця для пришвидшення регенерації тканин та утворення еластичного післяопераційного рубця. Проводити профілактику чи зменшення післяопераційного набряку потрібно для зменшення ризику виникнення його, як вторинного пізнього ускладнення в майбутньому. Для покращення психоемоційного стану потрібно сприяти відновленню рівноваги між симпатичним та парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи, мотивувати пацієнток до самостійних занять після виписки зі стаціонару, навчити основним методам самоконтролю, сприяти покращенню якості життя та підготувати до виписки зі стаціонару. Враховуючи завдання періоду, рекомендовано застосовувати дихальні вправи (статичні, динамічні), спеціальні лікувальні положення, фізичні вправи (активні, пасивні, активно-пасивні, загально-розвиваючі та спеціальні) у співвідношенні (1:3), постізометричну релаксацію (ПІР), мануальний лімфатичний дренаж та лімфатичний самомасаж (після основного заняття). Заняття потрібно проводити щоденно (1 раз в день) тривалістю до 1 години залежно від загального стану пацієнтки, з малою, помірною та великою інтенсивністю, вихідними положеннями для занять є сидячи та стоячи. Самостійні заняття проводяться 2 рази на день. До програми самостійних занять рекомендовано включити лімфатичний самомасаж, фізичні вправи (переважно ЗРВ і вправи на розслаблення), дихальні вправи і дренажні розвантажуючі положення. З допоміжних засобів можна використовувати елементи праце- та арт-терапії, протезування, а також тематичні бесіди, зустрічі та спеціалізовану літературу.

Висновки. Незалежно від періоду після операції підбір засобів та усі заняття з пацієнтками повинні бути індивідуальними та різносторонніми. Програма фізичної реабілітації повинна враховувати усю рухову активність пацієнток протягом дня, індивідуальні заняття з фізичним реабілітологом та самостійні заняття. Змістовне наповнення кожного заняття

доцільно здійснювати відповідно до виявлених проблем та загального стану пацієнтки. Запропонована інформація може слугувати основою при розробці індивідуальних програм фізичної реабілітації для пацієнток після мастектомії в умовах стаціонару та за його межами.

Література

- 1 Завизион В. Ф. Влияние объема оперативного лечения опухолей молочной железы на психологическое состояние и качество жизни больных / Завизион В. Ф., Коссэ В. А., Ольхов О. Г. [и др.] // Паллиативная медицина и реабилитация. – 1997. – № 2. – С. 17.
- 2 Комплексная реабилитация больных после радикального лечения рака молочной железы / Харченко В. П., Рожкова Н. И., Возный Э. К. [и др.] // Лучевая диагностика заболеваний молочной железы, лечение и реабилитация. – М., 2001. – С. 94.
- 3 Пути оптимизации хирургического доступа и реабилитации при раке молочной железы / В. Г. Черенков, А. К. Кузин, В. В. Иванченко, А. А. Ершов // Российский онкологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 39–41.
- 4 Amosov V. N. Vosstanovlenie posle operacij. Luchshie metody reabilitacii / Amosov V. N. – SPb. : Vektor, 2008. – 120 s.
- 5 Arhipova I. V. Klinicheskie i reabilitacionnye aspekty psihicheskikh rasstrojstv u zhenshhin s diagnozom «rak molochnoj zhelezy» na jetape hirurgicheskogo lechenija [Elektronnyj resurs] / I. V. Arhipova, N. P. Kokorina // Psihicheskie rasstrojstva v obshej medicine. – 2009. – № 1. – Rezhim dostupa: <http://www.consilium-medicum.com>.
- 6 Bas O. Alhorytmizatsiia protsesu fizychnoi reabilitatsii zhynok prooperovanykh z pryvodu onkopatolohii molochnoi zalozy / Olha Bas // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii : zb. nauk. pr. – Vinnytsia, 2014. – Vyp. 18, t. 2. – S. 271 – 277.
- 7 Hoving J. L. Return to work of breast cancer survivors: a systematic review of intervention studies [Electronic resource] / JL Hoving, MLA Broekhuizen, MHW Frings-Dresen // BMC Cancer. – 2009. – № 9. – P. 117. – Access mode : <http://www.biomedcentral.com>.

УДК 378.011.3-051:613.8

Безкопильний О. О., Безкопильна С. В., Атамась О. А.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

Анотація. Автор на основі аналізу стану здоров'я учнівської молоді, особливостей сучасної вищої фізкультурної освіти та результатів опитування студентів вищих навчальних закладів наголошує на тому, що дослідження професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи є актуальним і доречним. Результати анкетного опитування майбутніх учителів фізичної культури вказують на низький рівень знань, умінь та навичок щодо здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи. У статті акцентується увага на тому, що для ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи необхідно внести зміни до змісту навчальних дисциплін та навчальних планів підготовки. Автор підкреслює те, що навчання у вищому навчальному закладі повинно формувати готовність майбутніх учителів фізичної культури реалізовувати здоров'язбережувальні технології, орієнтувати освітню практику на здатність студентів до відновлення, збереження та примноження індивідуального здоров'я учнів.

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

Аннотация. Безкопильный А.А., Безкопильная С.В., Атамась О.А. Анализ современного состояния профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе

Автор на основе анализа состояния здоровья учащейся молодежи, особенностей современного высшего физкультурного образования и результатов опроса студентов высших учебных заведений отмечает, что исследование профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности с учащимися основной школы является актуальным и уместным. Результаты анкетного опроса будущих учителей физической культуры указывают на низкий уровень знаний, умений и навыков здоровьесберегательной деятельности с учащимися основной школы. В статье акцентируется внимание на том, что для эффективной подготовки будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности с учащимися основной школы необходимо внести изменения в содержание учебных дисциплин и учебных планов подготовки.

Автор подчеркивает то, что обучение в высшем учебном заведении должно формировать готовность будущих учителей физической культуры реализовывать здоровьесберегательные технологии, ориентировать образовательную практику на способность студентов к восстановлению, сохранению и повышению личного здоровья учащихся.

Ключевые слова: подготовка, будущие учителя физической культуры, здоровьесберегательная деятельность, основная школа

Annotation. Bezcopylny A.A., Bezcopylnaya S.V., Atamas O. The analysis of the current state of professional preparation of the future teachers of the physical culture to the health savings activities in the main school.

Based on the Analysis State of student's Health, the characteristics of modern higher physical education and the results of

questioning of the students of higher educational institutions, the authors are note that the research of professional preparation of the future teachers of physical culture for health savings activities with the main school students is relevant and necessary.

Analyses of questionnaire answers of the future teachers of the physical culture indicate a low level of knowledge, cum-savvy and skills in the health savings activities with students in the main school.

The article focuses attention on the fact that for effective preparation of the future teachers of physical culture for the health savings activities with the students of the main school, it is necessary to make changes in the content of the academic disciplines and training curricula.

Training curricula should be supplemented with the discipline "Pedagogical Strategies and Technologies of Health Savings in School", and in the content of the academic discipline "The School Course of Physical Culture and Teaching Methods" add a separate module "Innovative Health Savings Technologies in the Modern General Education Space".

This will allow for the students to more thoroughly master the professional knowledge, cum-savvy and the skills.

Teaching in the higher educational institutions should be shape the readiness of the future teachers of the physical culture to the implement health saving technologies, orient educational strategy in the ability of the students to restore, preserve and enhance the students personal health, the authors are emphasize.

Key words: preparation, future teachers of physical culture, health savings activities, main school.

Постановка проблеми. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі актуалізується у зв'язку зі збільшенням кількості хронічно хворих дітей. Це обумовлює необхідність підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах з метою оновлення її методологічних, змістовних і технологічних основ відповідно до сучасних вимог. З позицій сьогодення важливим є розроблення нових підходів до вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з метою підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці, готовності до постійного професійного зростання та здатності ефективно реалізовувати весь спектр завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту розглядали вітчизняні вчені (О. Ю. Ажиппо, Е. С. Вільчковський, Л. О. Демінська, П. Б. Джурицький, Є. А. Захаріна, А. П. Конох, В. Р. Пасічник, Р. П. Карпюк, Р. В. Клопов, А. В. Святий, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.). Деяким аспектам підготовки вчителів фізичної культури присвячені праці зарубіжних дослідників (S. Ayvazo та P. Ward [4], P. Ward [7] та ін.).

Питання, пов'язані зі зміцненням здоров'я учнівської та студентської молоді, ґрунтовно досліджували О. Д. Дубогай, Т. Г. Коваленко, О. Г. Румба, F. Booth, D. Trichopoulos, W. E. Wyle та ін.

Науковці (І. В. Іваній, С. С. Кодимський та Н. Н. Чайченко, Б. М. Шиян, D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur [5], F. Peterson, R. Cooper, J. Laird [6] та ін.) вказують на особливе значення формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.

Звертаючи увагу на значне наукове і практичне значення праць вітчизняних і зарубіжних учених, доцільно зауважити, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі на даний час не знайшла достатньо повного висвітлення у науково-педагогічній літературі.

Метою нашої статті є вивчення сучасного стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; анкетування студентів вищих навчальних закладів, метод концептуально-порівняльного аналізу; статистична обробка результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури і нормативних документів показав, що установка на здоров'язбереження закладена на рівні особистісних результатів оволодіння основною освітньою програмою і передбачає формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя та становлення умінь протистояти негативним зовнішнім впливам. Це стає можливим, якщо знання і уміння щодо збереження власного здоров'я, а також засновані на них дії здоров'язбереження, формуються в навчально-виховному процесі, в цілому, і при викладанні окремих шкільних предметів.

Особливе значення у здоров'язбереженні підростаючого покоління має діяльність вчителя фізичної культури, який володіє знаннями щодо здоров'язбережувальних технологій, різних засобів, методів і форм рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їх здорове дозвілля. Для якісного виконання здоров'язбережувальних функцій вчителю фізичної культури необхідно бути носієм високої культури здоров'я і постійно вдосконалюватися в цьому напрямі: підвищувати рівень знань у галузі культури здоров'я; оволодівати уміннями та навичками щодо здоров'язбережувальної діяльності; набувати культурно-оздоровчого досвіду, збагачувати його новими ідеями і технологіями; розробляти і реалізовувати у процесі професійної діяльності здоров'язбережувальні програми.

Удосконалення системи освіти України в галузі фізичного виховання та спорту обумовлена низкою об'єктивних обставин, основними з яких, як вважають Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк і А. І. Драчук, є «недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я населення, профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля» [3, с. 81].

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що в педагогічній теорії ще недостатньо досліджена проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. Так, на думку П. Б. Джурицького, «на сьогодні не визначені педагогічні умови ефективного формування підготовленості майбутніх учителів

фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності; не дістали ґрунтовного розкриття і обґрунтування, зміст, форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності» [1, с. 147]. Д. Пеньковець вказує, що «з позицій сьогодення набуває особливої уваги й потребує вирішення проблема якісного формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здійснення та реалізації методичної функції, спрямованої на формування в учнів рухових умінь і навичок із урахуванням здоров'язбережувальних технологій, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними психічних якостей» [2, с. 212].

З метою аналізу сучасного стану професійної підготовки у вищих навчальних закладах України майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, було проведено анкетне опитування в якому брали участь 238 студентів вищих навчальних закладів.

Результати анкетування майбутніх учителів фізичної культури щодо їх підготовки до здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи свідчать, що 75,7% опитаних студентів погоджується з тим, що у вищих навчальних закладах України необхідно здійснювати підготовку майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі; 45,6% респондентів потребують додаткової теоретичної та практичної підготовки для реалізації здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Відповідаючи на запитання щодо обізнаності майбутніх учителів фізичної культури з законодавчими та програмно-нормативними документами, що визначають місце та зміст фізичного виховання в системі загальної середньої освіти України, на жаль, 17,9% опитуваних студентів вказали, що вони не знайомі з даними документами. Лише 20,6% опитаних студентів повністю володіють спеціальною термінологією, необхідною для впровадження здоров'язбережувальних технологій у основній школі.

Проведені дослідження дозволили нам визначити ступінь оволодіння майбутніми фахівцями знаннями щодо завдань, засобів, методів і форм здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи (рис. 1). Зокрема, лише 14,3 % респондентів відповіли, що володіють повністю такими знаннями, в той час, як відповідно 28,7%, 28,1%, 28,9% відповіли на запитання наступним чином: володіють частково, не володіють та важко відповісти, відповідно.

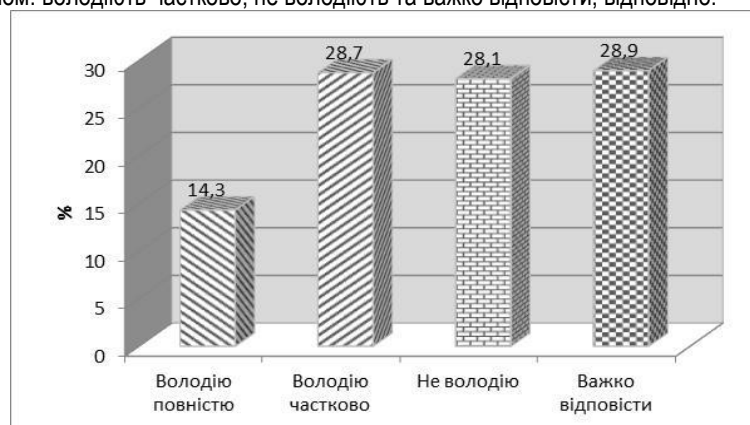


Рис. 1. Результати опитування майбутніх учителів фізичної культури щодо володіння ними знаннями про завдання, засоби, методи та форми здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи, %.

Рівень оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури вміннями та навичками щодо організації, проведення, планування та обліку результатів здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи засвідчують результати опитування, які подані на рис. 2.

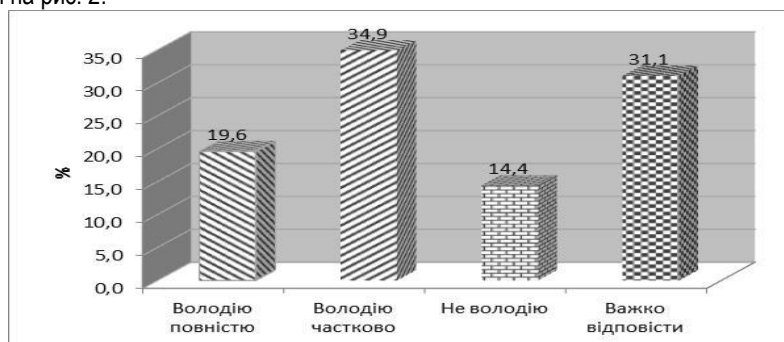


Рис. 2. Результати опитування майбутніх учителів фізичної культури щодо володіння ними вміннями та навичками організації, проведення, планування та обліку результатів здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи, %.

Дані анкетування засвідчили, що вміннями та навичками організації, проведення, планування та обліку результатів здоров'язбережувальної діяльності з учнями основної школи повністю володіють 19,6% опитаних студентів, 34,9% респондентів – володіють частково, відповідно 14,4% та 31,1% опитаних студентів, які не володіють та яким важко відповісти на це запитання анкети.

Висновки. Удосконалення системи вищої професійної освіти в галузі фізичного виховання та спорту обумовлена

низкою об'єктивних обставин, основними з яких є недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я учнівської молоді. Сучасний період розвитку суспільства вимагає внесення змін до змісту навчальних планів підготовки майбутніх учителів фізичної культури та навчально-методичних комплексів базових професійно орієнтованих дисциплін. Вважаємо, що навчальні плани підготовки необхідно доповнити навальною дисципліною «Педагогічні стратегії та технології здоров'язбереження в школі», а до змісту навчальної дисципліни «Шкільний курс фізичної культури та методики викладання» додати окремий модуль «Інноваційні здоров'язбережувальні технології у сучасному загальноосвітньому просторі». Це дозволить студентам ґрунтовніше оволодіти професійно орієнтованими знаннями, уміннями та навичками щодо здоров'язбережувальної діяльності в основній школі та набути практичного досвіду здоров'язбережувальної діяльності у процесі проведення практик.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні концепції підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Література

1. Джуринський П. Б. Реалізація експериментальної моделі з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності / П. Б. Джуринський // Наука і освіта. – 2013. – № 1-2. – С. 147-151.
2. Пеньковець Д. Теоретичні аспекти формування професійних якостей у майбутніх учителів фізичної культури / Д. Пеньковець // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2013. – Ч. 3. – С. 209-214.
3. Свірщук Н. С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80-85.
4. Ayvazo S. Pedagogical content knowledge of experienced teachers in physical education: functional analysis of adaptations / S. Ayvazo, P. Ward // Research quarterly for exercise and sport. – 2011. – №82(4). – P. 84-91.
5. Birch D. What do master teachers consider important in professional preparation for school health education / D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur // The Journal of school health. – 2001. – № 75(4). – P. 56-60.
6. Peterson F. Enhancing teacher health literacy in school health promotion: a vision for the new millennium / F. Peterson, R. Cooper, J. Laird // The Journal of school health. 2001. – № 71(4). – P. 44.
7. Ward P. Effects of improving teachers' content knowledge on teaching and student learning in physical education / P. Ward, I. Kim and others // Research quarterly for exercise and sport. – 2015. – №86 (2). – P. 9-15.

Бейгул І. О., Тонконог В. М.

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

ФОРМИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті показано, що з усіх видів фізичної культури найбільш доступним і ефективним для студентської молоді є фізична рекреація. Фізична рекреація - це активний відпочинок поза виробничою, навчальною, науковою та спортивною діяльністю, спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження фізичного та психічного здоров'я людини і приносить задоволення від цього заходу. Розглянуто форми та засоби фізичної рекреації: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм. Виділено наступні аспекти рекреаційного ефекту: оздоровчий, освітній, виховний, соціально-психологічний, «фізкультурний».

Ключові слова: фізична рекреація, студентська молодь, рекреаційний ефект, здоров'я.

Аннотация. Бейгул И.О. Тонконог В.Н. *Формы и средства физической рекреации как основа формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.* В статье показано, что из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для студенческой молодежи является физическая рекреация. Физическая рекреация – это активный отдых вне производственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение физического и психического здоровья человека и приносящий удовольствие от этого мероприятия. Рассмотрены формы и средства физической рекреации: спорт для всех, активный отдых, рекреационно-оздоровительные системы, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм. Выделены следующие аспекты рекреационного эффекта: оздоровительный, образовательный, воспитательный, социально-психологический, «физкультурный».

Ключевые слова: физическая рекреация, студенческая молодежь, рекреационный эффект, здоровье.

Annotation. Beigul I., Tonkonog V. *Forms and means of physical recreation as the basis for the formation of a healthy lifestyle of student youth.* The article deals with all types of physical culture among which the most accessible and effective for student youth is physical recreation which includes various forms of motor activity that satisfy the need for active rest (exercise, games, entertainment, elements of physical labor, sports-mass and recreational activities, tourism, etc.). Physical recreation is an active rest outside the production, educational, scientific and sports activities aimed at the formation, restoration, strengthening and preservation of physical and mental health of a person and bringing pleasure from this activity. The structural components (types and forms) of physical recreation include: sports for everybody, active recreation, recreational and healthful systems, sports-mass and recreational activities, tourism. The considered forms of physical recreation mutually complement each other and represent different aspects of a single recreational and healthful process of vital properties and qualities optimization of a person. System-forming sign of

physical recreation is its final result - the recreational effect, which is achieved through its effective use by a person. There are many points of view concerning the understanding of the recreational effect. Physical recreation is the subject of study of various scientific directions, and each science analyzes the initial result from its position. Consideration of different points of view on the recreational effect allows us to distinguish its following aspects: health-enhancing effect, educational effect, pedagogical effect, socio-psychological effect, "athletic" effect. The above aspects of the recreational effect are systemic.

Key words: *physical recreation, motor activity, student youth, structural components, recreational effect.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ситуація, що склалася в Україні останнім часом, характеризується низкою негативних процесів, які намітилися в усіх сферах життя українського суспільства: зниження тривалості життя, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотне зменшення фінансової забезпеченості населення, втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуження від фізичної культури дітей, молоді та дорослих. Незадовільний рівень здоров'я більшості населення України свідчить про необхідність збільшення обсягу рухової активності і якісного наповнення вільного часу громадян різними формами активної діяльності. На жаль, через соціально-економічні труднощі суспільства, відсутність належної кількості установ і недостатню увагу до організації рекреації з боку органів влади, відбувається розвиток різноманітних форм дозвільної діяльності, які не виходять за рамки пасивного проведення вільного часу, іноді і деструктивного. Тільки невелика кількість українців залучена до регулярних занять руховою активністю, більшість не має традицій щодо відповідного стилю поведінки, як обов'язкової складової життєвого успіху.

У зв'язку з даною проблемою встає питання про залучення людей, особливо молодого віку, до рухового і здорового способу життя. У національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту підкреслюється роль рухової активності, фізичного виховання, масового спорту в процесі збереження здоров'я людини [3].

Незаперечне значення в проблемі формування та збереження здоров'я студентської молоді відіграє фізична рекреація, яка стала досить актуальною і необхідною в даний час. Саме рекреація спрямована на використання засобів фізичної культури для зміцнення і розвитку фізичних і духовних сил студентів, спілкування і відпочинку, формування свободи вибору форм занять, можливості прояву ініціативи і самостійності.

У теперішній час в сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначено її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених [3; 4; 8; 10]. Відбувається ефективне впровадження у практику інноваційних рекреаційно-оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини [1; 2; 5; 6]. Особливість вивчення і дослідження даної проблеми в недостатній мірі в контексті залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення, що є особливо актуальним для українців.

Мета роботи - розглянути форми і засоби фізичної рекреації як основи формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. З усіх видів фізичної культури найбільш доступним і ефективним для студентської молоді є фізична рекреація, яка включає в себе різні форми рухової активності, що задовольняють потребу в активному відпочинку (фізичні вправи, ігри, розваги, елементи фізичної праці, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм і т.п.). Вона становить змістовну основу фізкультурно-рекреаційної діяльності, спрямованої на відновлення працездатності, на організацію активного та корисного дозвілля, на задоволення потреби студентів у фізичному вдосконаленні і на формування здорового способу життя.

Вважається, що фізична рекреація задовольняє основні біологічні, психічні, фізичні та суспільні потреби людини. Залучення студентів до фізичної рекреації входить в сферу виховання, яка відповідно з положеннями наук, пов'язаних з фізичною культурою, розуміється як та, що може бути корисною та бажаною протягом всього життя. Крім того, фізична рекреація, яка організована вузом, готує студентів до раціонального використання вільного часу, який призначений для всебічного розвитку особистості. Вона значно збагачує можливості учбово-виховної роботи вузу. Для підвищення її ефективності необхідно розвивати популярні форми занять фізичною рекреацією такі як походи вихідного дня, дискотеки, активне дозвілля та ін.. Важливим для фізичної рекреації в вузі є організація секцій з популярних серед студентів видів спорту і більш повне використання наявних споруд для фізичної рекреації, забезпечення всіх вузів мінімальною кількістю обладнання та інвентарю для фізичної рекреації; видання необхідної методичної літератури [7].

Відносно вільна форма занять фізичними вправами в процесі фізичної рекреації дозволяє вирішувати переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміну характеру та змісту фізичних вправ в залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів. Однак, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру і форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки їх грамотної та вмілої організації, знання їх впливу на організм людини. При використанні різноманітних форм і засобів фізичної рекреації у людини виховується почуття природного бажання регулярно використовувати рухову активність з метою духовного та фізичного розвитку.

Крім того, слід зазначити, що фізична рекреація сприяє боротьбі зі шкідливими звичками (захоплення курінням, алкоголем та ін.), що проявляються особливо гостро в підлітковому і студентському періоді життєдіяльності, та перешкоджають процесу самоствердження молодшої людини як особистості, розвитку її фізичної культури. Фізична рекреація становить значний теоретичний і практичний інтерес як важливий елемент спортивного стилю життя студентської молоді, що безсумнівно, сприяє формуванню здорового способу життя.

Аналіз літератури [1; 2; 5] показав, що всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розваги, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних та фізичних сил, входять у зміст фізичної рекреації.

До структурних компонентів (видів і форм) фізичної рекреації можна віднести: спорт для всіх, активний відпочинок,

рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм [10].

Спорт для всіх – тренування за видами спорту з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю. Їх метою є поліпшення фізичного та функціонального станів, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних та психічних якостей тих хто займається. До циклічних видів спорту, які використовуються у фізичній рекреації відносяться: легка атлетика, плавання, лижний спорт, велоспорт, веслування та ін. До ациклічних – спортивні ігри (футбол, волейбол, гандбол), теніс, армреслінг, городки, гирьовий спорт, єдиноборства та ін.

Методичними особливостями таких тренувань (на відміну від тренувань спортивної спрямованості) є:

- помірність фізичного навантаження відповідно до соціально-демографічних і технологічних особливостей тих хто займається;

- можливість проведення змагань рекреаційно-оздоровчої спрямованості (спартакіад, першостей, матчів, кубків, турнірів, меморіалів та ін.);

- індивідуалізація застосування тренувальних і змагальних форм;

- спрощеність правил тренувальних і змагальних форм занять (допустимість зміни числа учасників, розмірів ігрових майданчиків та ін.).

Активний відпочинок, суть якого полягає в:

- відновленні фізичних та духовних сил, витрачених студентами в період навчальної діяльності, зміцненні здоров'я і подальшому фізичному розвитку;

- розвитку тих задатків і здібностей студентської молоді, які пов'язані з професійною діяльністю;

- поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного та духовного її розвитку.

Рекреаційно-оздоровчі системи – науково-обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, роду рухової активності, предметним формам застосування, впливу на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної побудови. Сюди включаються системи К.Купера, П.Іванова, Л.Теля, Г.Малахова, А.Стрельнікової, М.Аюрведа та ін. Специфікою методики їх застосування є спрямоване формування однієї з основних фізичних якостей людини – загальної та спеціальної витривалості, вплив на певні морфо-функціональні системи організму, активізацію його резервних можливостей; різні енерговитрати для оптимізації рухового режиму студентів; робота в аеробному і анаеробному режимах; поєднання рухових, загартувальних та ідеально-образних дій.

Спортивно-масові та оздоровчі заходи – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням статі, віку і підготовленості мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, обсягу навантаження і досягнення рухового результату в доступних їм вправах. До них відносяться: дні спорту, спортивні свята, фестивалі, вечори, поїзди здоров'я та ін. Методичними особливостями організації і проведення масових рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходів є спеціальний набір варіаційних змагальних заходів, складність і довжина дистанції, вага використовуваних снарядів, тривалість та інтенсивність виконання вправ.

Туризм є одним із ефективних видів активного відпочинку, найбільш затребуваних різними верствами населення. За формою та змістом туристична діяльність дуже різноманітна – це турпоходи, турзлети, спортивне орієнтування, екскурсії, тури. Туризм є одним із засобів здорового способу життя. Спортивний та оздоровчий туризм займає одне з провідних місць у суспільному житті, що зумовлено органічною потребою людей, які дотримуються здорового способу життя, подорожувати по рідному краю. Спортивний та оздоровчий туризм слід розглядати як складову загального унікального явища туризму як галузі, що сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, вихованню національної свідомості студентської молоді та прилучає її до постійних занять фізичними вправами.

Розглянуті форми фізичної рекреації взаємодоповнюють одна одну і являють собою різні сторони єдиного оздоровчо-рекреативного процесу, оптимізації життєво важливих властивостей і якостей студентської молоді.

Системоутворюючою ознакою фізичної рекреації є її кінцевий результат – рекреаційний ефект, який досягається за допомогою свідомого творчого використання її людиною.

Існує безліч точок зору, що стосуються розуміння рекреаційного ефекту. Фізична рекреація є предметом вивчення різних наукових напрямків, і кожна наука аналізує вихідний результат зі своєї позиції. Розгляд різних точок зору про рекреаційний ефект дозволяє виділити наступні його аспекти [7]:

- *оздоровчий ефект*, виявляється в оптимізації функцій організму людини та стану його фізичного здоров'я;

- *освітній ефект*, пов'язаний з розширенням рухових і пізнавальних здібностей людини, актуалізацією його резервних можливостей;

- *виховний ефект*, забезпечує формування позитивного ставлення людини до необхідності ведення здорового способу життя. Даний ефект сприяє раціональній організації дозвілля, самопізнання, саморегуляцію потенційних здібностей, прояв індивідуальності та самобутності людини;

- *соціально-психологічний ефект*, розширює можливості неформального спілкування, формує соціально-психологічну компетентність, оптимізацію емоційного стану людини, підвищення соціального статусу в суспільстві;

- *«фізкультурний» ефект*, визначається в проявах фізичної культури особистості, якісному освоєнні нею цінностей фізичної культури, здатності до перетворювальної і творчої діяльності в сфері фізичної культури.

Перераховані аспекти рекреаційного ефекту проявляються системно в сукупності фізичних якостей студентів, які визначають їх фізичну працездатність.

Висновки. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, яка в педагогічному процесі вирішує виховні, освітні, оздоровчі та соціальні завдання і, безумовно, позитивно впливає на виховання активної особистості студентів.

У контексті таких заходів, особливо позанавчальним процесом, можна використовувати всі засоби та методи занять. Такий процес під час активного відпочинку спрямований на відновлення, зміцнення і збереження здоров'я, формування рухових навичок і удосконалення рівня виховання.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку та експериментальне обґрунтування технологій проектування рекреаційної діяльності студентської молоді.

Література.

1. Борек З. Поліпшення якості життя населення за допомогою оздоровчо-рекреаційного проекту. «Мій майданчик «Орлик 2012» / З.Борек, Ю.Павлова, Б.Виноградський // Спортивна наука України. – 2015. - №1. – С. 76-82.
2. Грохова А.П. Влияние рекреативной культуры на формирование здорового образа жизни будущих инженеров-педагогов в процессе профессиональной подготовки / А.П.Грохова // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №6. – С. 52-56.
3. Зайцев В.П. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П.Зайцев, С.С.Ермаков, С.В.Манучарян, И.А.Федяй // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С.Ермакова. – Харків, 2012. - № 12. – С. 46-52.
4. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: дис.... «доктора наук з фізичного виховання та спорту [спец.] 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ю.О.Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 522 с.
5. Хашханок А.К. Организация активного семейного отдыха населения с использованием средств физической рекреации / А.К.Хашханок // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. - № 5. – С. 23-25.
6. Andreeva O. Rozrobka ta vprovadjennta tehnologii proektuvannya aktivnoii rekreacii noi diyalnosti riznih grup naselennya / O.Andreeva // Sportivnii visnik Pridniprovya. – 2015. №1. – S. 4-9.
7. Gorovoi V.A. Fizicheskay rekreaziy studentov / V.A.Gorovoi. – Mозir: UO MGPU imeni I.P.Shimkina, 2011. – 158 s.
8. Krutcevich T.U. Teoretichni i metodichni aspekti ponyattya "Fizichna rekreaciya" / T.U.Krutcevich, S.B.Pangelov // Sportivnii visnik Pridniprovya. – 2010. - №2-3. – S. 18-21.
9. Nasionalna doktrina fizichnoi kulturi i sportu. – Kiiv, – 2004. – S. 7-9.
10. Furmanov A.G. Fizicheskay rekreaciya: aktivnii otdih, sport dly vseh, ozdorovlenie, turizm: uchebnik dly vuzov po specialnosti "Turizm i gostepriimstvo" / A.G.Furmanov. – Minsk: MET, 2012. – 494 s.

УДК 796.011.1 – 053.5

Боднар І., Шевців У.

Львівський державний університет фізичної культури, Львів

ВПЛИВ ІНТЕГРАТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Анотація. Робота присвячена порівнянню ефективності інтегративної та сегрегативної моделі фізичного виховання для школярів з різними функціонально-резервними можливостями за показниками фізичної підготовленості. Встановлено, що в умовах інтегративних уроків фізичної культури більш дієво розвивається спритність школярів, ніж їхня силова витривалість. Інтегративні уроки фізичної культури більш прийнятні для дівчат, ніж для хлопців. Інтегративна модель організації фізичного виховання результативніша для школярів старших вікових груп (7–9 класів) середнього шкільного віку з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей, ніж для молодших осіб.

Ключові слова: інтегративне фізичне виховання, школярі, фізична підготовленість

Аннотация. Влияние интегративного физического воспитания на физическую подготовленность школьников с разными уровнями функционально-резервных возможностей. Боднар Иванна, Шевцов Ульяна. Работа посвящена сравнению эффективности интегративной и сегрегативной модели физического воспитания для школьников с различными функционально-резервными возможностями по показателям физической подготовленности. Установлено, что в условиях интегративных уроков физической культуры более действенно развивается ловкость школьников, чем их силовая выносливость. Интегративные уроки физической культуры более приемлемы для девушек, чем для мальчиков. Интегративная модель организации физического воспитания результативнее для школьников старших возрастных групп (7-9 классов) среднего школьного возраста с низким, ниже среднего и средним уровнями функционально-резервных возможностей, чем для младших учеников.

Ключевые слова: интегративное физическое воспитание, школьники, физическая подготовленность

Annotation. Influence of integrative physical education on the physical preparedness of school children with different levels of functional-reserve capabilities. Bodnar Ivanna, Shevtsiv Ulyana. In the context to Ukraine's entry into the European educational space, clarifying the effects of the introduction of integrative physical education is topical. The goal is to compare the effectiveness of the integrative and segregative model of physical education for school children with different functional-reserve capabilities in terms of physical fitness indicators. We used general scientific methods of theoretical research, pedagogical methods: observation, testing, comparative pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Comparative pedagogical experiment provided for clarifying the differences in the indices of physical preparedness of school children trained in the condition soft

hesegregative and integrative model of organizing PhE in general educational institutions. In the experimental group (n = 694) during the lessons on PhE, school children with different levels of functional-reserve capabilities were engaged together. In the control group (n = 720), PhE lessons for school children of the primary and preparatory medical groups were conducted separately from the school children of the special medical group. The study involved 9 educational institutions, 1414 school children of secondary school age (grades 5-9). Testing provided for the students to take 11 test exercises. Physical fitness indicators were more effective for school children with low, below average and average levels of functional reserve capacity, as compared to school children with high and above average levels of functional-reserve capabilities. In conditions of integrative lessons of PhE, the dexterity of school children is more effective than their power endurance. Integration lessons are more acceptable for girls than for boys. Integral model of the organization of physical education is more effective for school children of older age groups of secondary school age (grades 7-9) with low, below average and average levels of functional-reserve opportunities than for younger school children (grades 5-7).

Keywords: integrative physical education, schoolchildren, physical fitness

В Україні спостерігають динаміку щорічного зростання чисельності учнів, скерованих до спеціальної медичної групи (СМГ). У зв'язку з цим, виникає потреба оптимізації режимів рухової активності з метою профілактики патологій і запобігання скеруванню дітей до СМГ.

Сьогодні додаткові уроки фізичної культури (ФК) зі школярами, скерованими до СМГ, проводяться окремо. Фахівці (О. Булич, 1986; С. Волкова, 1991) вважають, що найбільшого оздоровчого ефекту фізичного виховання (ФВ) можна досягти лише в умовах сегрегативних уроків ФК учнів СМГ окремо від школярів інших медичних груп. Деякі фахівці (Г. А. Гришина, 2005; Г. Дзержинський, 2008; М. М. Єфименко, 2012) висловлюють ідею окремих уроків ФК навіть для учнів підготовчої медичної групи (ПМГ). Характерні для нинішньої середньої освіти в Україні сегрегативні підходи у ФВ суперечать світовим тенденціям інтеграції та інклюзії.

Вчені (N. Waldron, 2001; A. C. Stahmer, 2003; A. A. Колупаєва, 2007; В. П. Соломин, 2010; С. В. Драч, 2011; М. М. Єфименко, 2012) встановили, що проведення спільних уроків ФК для дітей із різними рівнями функціонально-резервних можливостей буде корисним для усіх учасників навчального процесу: учителів, оскільки воно потребує прояву творчості, розроблення гнучких способів подання матеріалу з урахуванням стилю навчання, потреб, здібностей та інтересів усіх учнів; для практично здорових школярів, позаяк спілкування і співпраця з тими, які мають відхилення у стані здоров'я, під час спільних уроків ФК сприятиме формуванню гуманності, співчуття, милосердя, терплячості, доброзичливості, відповідальності, розвиватиме навички спілкування та нестандартного мислення, сприятиме формуванню більшої впевненості в собі; для школярів із відхиленнями у стані здоров'я, тому що більш підготовлені однолітки заохочуватимуть їх до участі та активності, що сприятиме розширенню діапазону можливостей ознайомитися із життям, підвищенню моторного розвитку. Отож ФВ учнів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей (тобто усіх трьох медичних груп – ОМГ, ПМГ та СМГ) у межах загального освітнього процесу в школі є прогресивнішим, гуманнішим, соціально важливим і актуальним.

Незважаючи на науковий інтерес до інклюзивної освіти, який зростає у світі, в Україні лише перевіряють на практиці теоретично обґрунтовану модель інклюзивного навчання дітей із відхиленнями у стані здоров'я. Інклюзивну освіту проводять за такими двома напрямками: інтегративне та інклюзивне навчання. У науковій літературі мало ґрунтовних досліджень, які стосуються результативності впровадження цієї моделі. Ще менше наукових даних про наслідки впровадження інтегративного ФВ.

Проблеми теорії, методики й організації інтегративного ФВ учнів з різними функціонально-резервними можливостями залишаються невирішеними. Наявна (великою мірою сегрегативна) система ФВ не спроможна забезпечити потреби суспільства у фізично, психічно та соціально здорових випускниках загальноосвітніх навчальних закладів. В умовах входження України до європейського освітнього простору виникає необхідність впровадження інтегративного ФВ школярів з різними функціонально-резервними можливостями відповідно до міжнародних договорів у сфері прав людини та напрацювання відповідних розробок.

Мета – порівняти ефективність інтегративної та сегрегативної моделі фізичного виховання для школярів з різними функціонально-резервними можливостями за показниками фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Використовували загальнонаукові методи теоретичного пізнання, педагогічні методи (спостереження, тестування, порівняльний педагогічний експеримент). Отримані дані опрацьовували за допомогою методів математичної статистики.

Порівняльний педагогічний експеримент передбачав з'ясування розбіжностей у показниках фізичної підготовленості школярів, які навчалися в умовах сегрегативної та інтегративної моделі організації ФВ у загальноосвітніх навчальних закладах. До експериментальної групи (ЕГ) належали школярі, які навчалися в загальноосвітніх навчальних закладах в інтегративних умовах – у цих навчальних закладах уроки ФК для учнів проводилися одночасно і діти з різним рівнем функціонально-резервних можливостей займалися разом (з диференціацією / індивідуалізацією завдань, залежно від потреб і можливостей кожної дитини). До контрольної групи (КГ) увійшли школярі тих загальноосвітніх навчальних закладів, в яких уроки ФК для школярів ОМГ та ПМГ проводилися окремо від школярів СМГ (сегрегативно – у різних залах, у різний час). До дослідження було залучено 9 загальноосвітніх навчальних закладів. У дослідженні взяло участь 1414 школярів середнього шкільного віку (5–9 класів), скерованих за станом здоров'я до трьох медичних груп. Кількість школярів в ЕГ – 694 особи, серед яких 320 дівчат і 374 хлопці; КГ нараховувала 720 осіб, серед яких 332 дівчини і 388 хлопців.

Тестування передбачало складання учнями 11 тестових вправ: 1. 10 згинань та розгинань рук в упорі на поперечині (на рівні талії школяра), с., 2. Згинання та розгинання рук в упорі ззаду на лаві упродовж 20 с., рази, 3. Піднімання тулуба протягом 30 с. з вихідного положення лежачи на гімнастичному маті на правому (лівому) боці, ноги, зігнуті в колінних та

кульшових суглобах під кутом 90° , зафіксовані (під нижньою поперечкою шведської стінки), права (ліва) рука зігнута (долоня на грудині), ліва (права) рука – за головою, рази[2], 4. Присідання і вставання на двох ногах за 30 с., рази[4], 5. Розведення рук з гантелями (5–7 класи – 3 кг, 8, 9 класи – 5 кг) з вихідного положення стоячи у нахилі, рази, 6. Стрибок у довжину з місця (модифікований нами тест *Zuchory K.*[5]), кількість стоп7. Кидки й ловіння волейбольного м'яча двома руками від стіни впродовж 30 с., рази, 8. Нахил вправо (вліво), см, 9. Піднімання тулуба в сід упродовж 30 с., рази, 10. Тест Копилова «десять вісімок», с., 11. Модифікована проба Ромберга, бали [3]. Тести добиралися таким чином, щоб охопити усі м'язові групи і з'ясувати рівень розвитку усіх основних фізичних якостей школярів. В умови виконання окремих «традиційних» вправ ввели модифікації (тест №6) чи обмеження (часу виконання (до 20 с) у вправі №2, площі для кидків м'яча у вправі №7); умови виконання окремих вправ (№№5, 10) залишилися стандартними. Застосовували сконструйовані автором вправи (№1, 3, 4, 8) та індекси фізичної підготовленості: індекс гармонійності розвитку косих м'язів тулуба, комплексний показник силової витривалості, індекс рухливості хребта [1].

У результаті узагальнення даних було встановлено, що у школярів ЕГ обидвох статей були суттєві ($p \leq 0,01-0,001$) переваги в рівні розвитку спритності (за результатами вправи «Десять вісімок» і проби Ромберга). Спритність набуває все важливішого значення в теперішньому світі, зокрема в оволодінні сучасними професіями, визначає ступінь швидкості когнітивних операцій, пристосування людей до мінливих ситуацій, тому переваги експериментальної організації уроків ФК у цьому напрямку є соціально значущими.

Проте найчастіше достовірно ($p < 0,05-0,001$) нижчі результати у школярів ЕГ (порівняно зі школярами статевовікових підгруп КГ) спостерігали в результатах виконання вправ на силову витривалість (ніг, живота, рук і верхньої частини спини). Силова витривалість є важливою фізичною якістю, оскільки від ступеня її розвитку залежить працездатність школярів. Тому з урахуванням неабиякого оздоровчого значення рівня розвитку силової витривалості і відставання її показників у школярів КГ в умовах дослідження, під час інтегративної організації уроків ФК зі школярами трьох медичних груп варто буде рекомендувати вчителям із ФВ збільшити обсяги вправ на розвиток силової витривалості школярів.

У результаті узагальнення даних фізичної підготовленості школярів різних вікових і медичних груп (рис. 1) встановлено, що загальна кількість (%) достовірно сильніших результатів ФП школярів, які навчалися в інтегративних і сегрегативних умовах з ФВ була практично однаковою (32,4% в ЕГ і 36,2% в КГ). Несуттєві переваги ЕГ у кількості достовірно сильніших результатів спостерігали серед школярів ПМГ (16,2% на противагу 12,4%) та СМГ (12,4% на противагу 10,2%). Це дозволяє стверджувати, що для школярів з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціональних можливостей обидва варіанти організації процесу ФВ є однаково прийнятними. Проте у школярів ОМГ кількість достовірно вищих показників фізичної підготовленості була суттєво більшою в КГ, ніж в ЕГ (13,4% на противагу 3,9%, $p < 0,05$). Це дозволяє констатувати, що для школярів з високими і вищими від середніх рівнями функціонально-резервних можливостей ефективнішими для розвитку фізичних якостей є сегрегативні уроки ФК. В умовах інтегративних уроків ФК для забезпечення достатніх темпів зростання ФП обов'язковою вбачається участь школярів ОМГ в додаткових заняттях фізичними вправами (спортивних секціях).

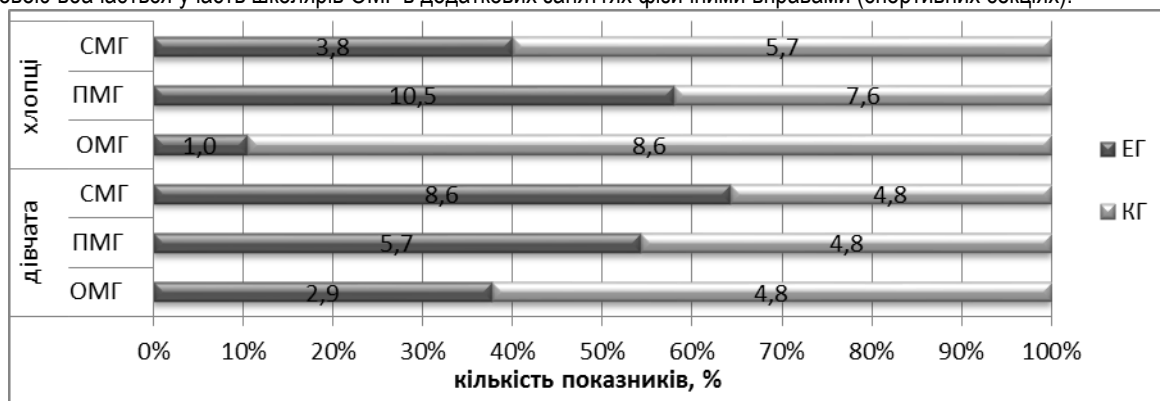


Рис. 1. Кількість (%) достовірно вищих результатів фізичної підготовленості школярів ЕГ ($n=694$) та КГ ($n=720$)

У низці вправ було встановлено, що школярі різної статі СМГ по-різному реагували на різні моделі організації уроків ФК (див. рис.1). Так, практично протилежними були співвідношення школярів чоловічої і жіночої статі в ЕГ та КГ у цих школярів. Тобто інтегративне ФВ призвело до більших позитивних змін у фізичній підготовленості дівчат з низькими і нижчими від середніх рівнями функціонально-резервних можливостей, тоді як вищі темпи підвищення фізичної підготовленості хлопців спостерігали під впливом сегрегативних уроків ФК.

Ефективність моделей організації ФВ відрізнялася залежно від віку дітей (рис. 2). Так серед школярів 5–6 класів КГ було більше груп дітей, які показали вищі результати (21 на противагу 13), ніж у ЕГ; тоді як у 9 класах переважала кількість дітей із достовірно вищими результатами – серед ЕГ (8 на противагу 3). Таким чином доведено, що інтегративне ФВ ефективніше для школярів СМГ віком 12–15 років, ПМГ віком 13–15 років; тоді як сегрегативне – для школярів ОМГ віком 11–13 років. Тому з метою підвищення фізичної підготовленості школярів віком 11–13 років з високим і вищим за середній рівнями функціонально-резервних можливостей варто застосовувати сегрегативні уроки ФК; тоді як у старших дітей середнього шкільного віку (13–15 років) з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями функціонально-резервних можливостей високі рівні розвитку фізичних якостей, імовірно, будуть спостерігатися під впливом інтегративних уроків ФК.

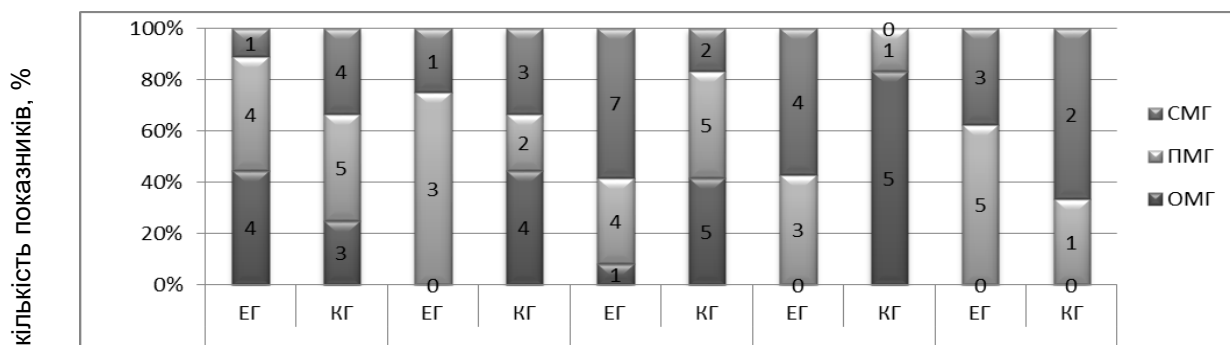


Рис. 2. Кількість достовірно вищих результатів фізичної підготовленості школярів різного віку у підгрупах ЕГ ($n=694$) та КГ ($n=720$)

Отже, аналіз показників фізичної підготовленості дозволяє визнати інтегративні уроки ФК ефективнішими для школярів із низькими, нижчими за середні і середніми рівнями функціонально-резервних можливостей, ніж для школярів з високими і вищими за середні рівнями функціонально-резервних можливостей; для розвитку спритності школярів, ніж для їхньої силової витривалості; для дівчат, ніж для хлопців; для школярів старших вікових груп (7–9 класів) з низьким, нижчим за середній і середніми рівнями функціонально-резервних можливостей, ніж для молодших осіб середнього шкільного віку.

Висновки. Школярі з низьким і нижчим від середнього та середніми рівнями функціонально-резервних можливостей які навчалися в умовах інтегративного ФВ не відставали за рівнем розвитку фізичних якостей від тих, які навчалися в сегрегативних умовах. Проте серед школярів з високим і вищим за середній рівнем функціонально-резервних можливостей кількість вищих результатів в таких умовах була суттєво меншою (3,9% порівняно з 13,4%). Це дозволяє стверджувати, що інтегративне ФВ є ефективнішою ($p < 0,05$) формою організації для школярів з низьким і нижчим від середнього та середніми рівнями функціонально-резервних можливостей. Тоді як з метою підвищення фізичної підготовленості школярів з високим і вищим за середній рівнями функціонально-резервних можливостей варто рекомендувати застосовувати сегрегативні уроки ФК і додаткові заняття у спортивних секціях.

Ефективність застосування інтегративного ФВ з метою підвищення фізичної підготовленості залежить від віку дітей. Так, у дітей віком 13-15 років з низьким, нижчим за середній і середніми рівнями функціонально-резервних можливостей під час інтегративних уроків ФК спостерігалися вищі темпи розвитку фізичних якостей.

Подальші наукові пошуки варто присвятити з'ясуванню впливу інтегративних уроків ФК на динаміку показників фізичної підготовленості.

Література.

- Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія] / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 316 с.
- Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку / Іванна Боднар, Ніна Кожух // Спортивна наука України. – 2015. – №4. – С.9-17.
- Вишняков А. В. Показатели развития координационных способностей у девочек 11–12 лет в зависимости от степени полового созревания / А. В. Вишняков // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 1991. – № 2. – С. 92–95.
- Romanenko V. A. Dvy'gatel' nye sposobnosty' cheloveka / V. A. Romanenko. – Doneczk : Novyj my'r ; UKCentr, 1999. – 336 s.
- Sergiyenko L. P. Testuvannya rukovy'x zdibnostej shkolyariv : navch. posib. / L. P. Sergiyenko. – K. : Olimpijs'ka literatura, 2001. – S. 134–138.

УДК 378.147:811.111

Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Анотація. У статті розглянуто питання внутрішньої мотивації студентів до навчання, проаналізовано поняття мотивації та внутрішньої мотивації, визначено рівень мотивації до навчання у студентів та розглянуто більш детальне відношення до дисциплін студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»

Ключові слова: мотивація, внутрішня мотивація, студент, тестування, навчання.

Аннотація. Борейко Наталья Юрьевна, Азаренкова Любовь Леонидовна. **Внутренняя мотивация к обучению студентов специальности «физическая культура и спорт».** В статье рассмотрены вопросы внутренней мотивации студентов к обучению, проанализированы понятия мотивации и внутренней мотивации, определен уровень мотивации к обучению у студентов и рассмотрены более детальное отношение к дисциплинам студентов специальности «Физическая культура и спорт»

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, студент, тестирование, обучение.

Annotation. Boreyko Natalia Yurevna, Azarenkova Lyubov Leonidovna. *Internal motivation for training of students of specialty "physical culture and sports".* In Bologna system of education, training consists of loans, which include contact hours and independent work of students. Therefore, intrinsic motivation is relevant, the student must comply with professional competence, be creative professional tasks, taking pleasure in learning. Students who are intrinsically motivated to study in the field of physical culture and sports, mastering professional skills, knowledge and abilities will be able to more competitiveness in the labor market. So study the problem of internal motivation to learn is relevant. To assess the level of intrinsic motivation in students of specialty "Physical Culture and Sports" was tested by the method of diagnosis for orientation learning motivation by Dubovytskyi T.D. 34 students 4 courses of specialty "Physical culture and sport" NTU "KPI" took part in research. Academic subjects for testing were taken from the curriculum of Bachelor specialty "Physical culture and sport" seventh term: "Theory and methods of teaching basic types of sports activities", "Organization of Physical Culture", "Fundamentals of medical knowledge", "Basic Research", "Information support of physical culture." The internal motivation for learning makes it possible to enjoy the received information and the understanding of its purpose in physical culture and sports.

Studying intrinsic motivation for learning in students of specialty "Physical culture and sport", it was found that 60% of students consider obtaining knowledge valuable and interesting because most students intrinsic motivation high level. But 20% of students were found difficulties in study subjects (most of these students because of competitive training regime and miss a lot of classes. They acquire theme on their own, that making it difficult to study the material in the future).

Key words: motivation, internal motivation, student, testing, training.

Постановка проблеми. В системі Болонської освіти, навчання складається з кредитів, в які входять аудиторні години та самостійна робота студентів. Тому внутрішня мотивація являється актуальною, студент повинен відповідати професійним компетенціям, мати творчий підхід до професійних завдань, отримуючи задоволення при навчанні. Студенти, які внутрішньо мотивовані на навчання в галузі фізична культура та спорт, оволодівши професійними навичками, знаннями та вміннями будуть більш конкурентно спроможними на ринку праці. Тому проблема вивчення рівня внутрішньої мотивації до навчання є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що питаннями внутрішньої мотивації до навчання займалися ряд дослідників Л.І. Божович, І.А. Зимня, Є.П. Ільїн, В.О. Климчук, О.М. Леонтьєв, М.В. Матюхіна, А.К. Маркова, О.Л. Музика, О.Г. Романовський, В.О. Якунін, але досліджень внутрішньої мотивації студентів спеціальності «Фізична культура та спорт» не було.

Мета роботи - визначити рівень внутрішньої мотивації до навчання студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Для досягнення поставленої мети були поставлені наступні завдання:

- проаналізувати поняття «мотивація» та «внутрішня мотивація»;
- дослідити засоби формування внутрішньої мотивації;
- визначити критерії дослідження внутрішньої мотивації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчання на спеціальності «Фізична культура та спорт» згідно навчального плану складається з загальної підготовки, підготовки зі спеціальності та спеціалізації, в яку входять аудиторне навчання та самостійне навчання. Саме систематична організація аудиторного та самостійного навчання може дати студенту ціннісні знання з дисциплін, які допоможуть стати висококваліфікованим спеціалістом в галузі фізична культура і спорт.

Мотивація — це готовність людей докласти максимальних зусиль з метою досягнення організаційних цілей, що зумовлена здатністю цих зусиль задовольняти певну індивідуальну потребу. Із таким тлумаченням пов'язано запровадження трьох ключових понять: зусилля, організаційні цілі та індивідуальна потреба [1].

А. Маслоу і його прихильники, вважали, що предметом психології є поведінка, а не свідомість людини. В основі ж поведінки лежать потреби людини, які можна розділити на п'ять груп:

- фізіологічні потреби, необхідні для виживання людини: в їжі, у воді, у відпочинку і т.д.;
- потреби в безпеці і впевненості в майбутньому — захист від фізичних і інших небезпек із сторони навколишнього світу і впевненість в тому, що фізіологічні потреби задовольнятимуться і в майбутньому
- соціальні потреби - необхідність в соціальному оточенні;
- потреби в пошані, у визнанні оточуючих і прагненні до особистих досягнень
- потреба самовираження, тобто потреба у власному зростанні і в реалізації своїх потенційних можливостей.

Перші дві групи потреб первинні, а наступні три вторинні. Всі ці потреби можна розташувати в строгій ієрархічній послідовності у вигляді піраміди, в підставі якій лежать первинні потреби, а вершиною є вторинні.

Значення такої ієрархічної побудови полягає в тому, що пріоритетні для людини потреби нижчих рівнів і це позначається на його мотивації. Іншими словами, в поведінці людини більш визначаючим є задоволення потреб спочатку низьких рівнів, а потім, у міру задоволення цих потреб, стають стимулюючим чинником і потреби більш високих рівнів [8].

Внутрішня мотивація спонукає студента до постановки цілей, внутрішня мотивація є джерелом прагнення до особистого успіху. Студенти краще роблять ту справу і вивчають краще дисципліни, які приносять їм задоволення.

Поняття внутрішня мотивація означає бажання людини здійснювати яку-небудь діяльність заради самої цієї діяльності. Вона приходить на підсвідомому рівні і вимагає від особистості досягнення поставлених завдань і цілей. Людина мотивована внутрішньо, не піддається впливу зовнішніх мотивацій, вона просто отримує задоволення від виконаної роботи [4].

Внутрішня мотивація:

-виникає під впливом внутрішнього дискомфорту (людина діє, щоб отримати внутрішнє задоволення, отримати позитивний психічний стан)

-діяльність організовується за власною ініціативою, не залежить від чужої волі.

-мотиви: внутрішнє задоволення, інтерес [5].

Як визначають дослідники, «особистості, що мають внутрішні чинники мотивації частіше домагаються успіху в житті, ніж ті, які мотивовані зовні. Вони зацікавлені у проведеній діяльності і заради власного задоволення намагаються виконати її в кращому вигляді.»

Внутрішня мотивація найкраще характеризується словами «хочу», «подобається», «задоволення», а зовнішня - «треба», «повинен».

Мотивація навчання (Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б., 1990) - ієрархія мотивів, які забезпечують цілеспрямованість діяльності людини, джерелом якої є - внутрішня та зовнішня мотивації. Мотивація до навчання - одна із головних умов реалізації навчально - виховного процесу. Вона не тільки сприяє розвитку інтелекту, але і є рушійною силою удосконалення особистості в цілому [7].

Фактори, що сприяють формуванню внутрішньої мотивації навчальної діяльності:

1. Позитивний емоційний настрій.

2. Вивчення мотиваційної сфери учнів, її кореляція.

3. Ситуація успіху.

4. Наявність свободи вибору.

5. Використання різноманітних прийомів і методів інноваційних технологій метод-проектів, дослідницько-пошукових.

6. Організація рольової діяльності та колективної діяльності на заняттях.

7. Формування мотивації на кожному етапі заняття.

Були визначені вимоги, яких необхідно дотримуватися при формуванні внутрішньої мотивації студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»:

1. Якомога менше використовувати на заняттях ситуації «змагання». Краще привчити студента до аналізу і порівнянню своїх власних результатів. Ситуація змагання може переключити на змагальну діяльність в якій головне виграти будь-якою ціною, а потрібно зацікавити у навчальній дисципліні.

2. Необхідно пам'ятати, що покарання за неправильне вирішення навчальних завдань є самим останнім і найменш ефективним прийомом, який викликає негативні емоції і негативно впливає на ставлення студента до навчання.

3. Уникати тимчасові обмеження у висловлюванні думок, оскільки це не лише пригнічує розвиток творчості, а й заважає розвитку внутрішньої мотивації.

4. Слідкувати за тим, щоб навчальні завдання не лише відображали розумові здібності студентів, а й мали оптимальний рівень складності, мали практичну спрямованість, сприяли виявленню їх майстерності та компетентності.

5. Надавати студенту право вибору навчального завдання, не обмежуючи при цьому його свободи.

6. Підбирати навчальні завдання з елементами новизни у сфері фізичної культури і спорту.

7. На заняття запрошувати студентів-випускників, які успішно працюють в галузі фізичної культури.

Мотивація діяльності людини являє собою досить складний процес, і перш за все треба відрізнити мотиви від свідомих цілей, мотиви «стоять за цілями», спонукають до досягнень мети. Мотиви, на відміну від цілей, які природно є свідомими, як правило, актуально усвідомлюються суб'єктом. Однак мотиви не відокремлені від свідомості - хоч і не усвідомлюються, але несуть предметний зміст, яке сприймається суб'єктом [6].

Для оцінки рівня внутрішньої мотивації у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» було проведено тестування за методикою діагностики направленості навчальної мотивації по Дубовицькій Т.Д [3].

В дослідженні приймали участь 34 студентів 4 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ».

Мета методики - виявлення спрямованості та рівня розвитку внутрішньої мотивації навчальної діяльності учнів під час навчання. Методика складається з 20 суджень і запропонованих варіантів відповіді. Відповіді у вигляді + і - записуються або на спеціальному бланку, або на простому аркуші паперу навпроти порядкового номера судження. Обробка результатів проводилась відповідно до ключа. Студентам пропонувалося прочитати кожне висловлювання і висловити своє ставлення до досліджуваного предмета, проставивши навпроти номера висловлювання свою відповідь, використовуючи для цього наступні позначення: вірно (++) ; мабуть, вірно (+) ; мабуть, невірно (-) , невірно (-).

П'ять дисциплін сьомого семестру, по яким студенти проходили тестування бралися з навчального плану бакалаврів спеціальності «Фізична культура і спорт»: «Теорія і методика навчання базовим видам фізкультурно-спортивної діяльності», «Організація фізичної культури», «Основи медичних знань», «Основи наукових досліджень», «Інформаційне забезпечення фізичної культури».

Аналіз результатів анкетування показав, що до дисципліни «Теорія і методика навчання базовим видам фізкультурно-спортивної діяльності» у 61% студентів - присутній високий рівень внутрішньої мотивації у 19 % студентів - середній рівень внутрішньої мотивації до навчання, у 20% студентів - низький рівень внутрішньої мотивації, в них переважає зовнішня мотивація. Дисципліна «Організація фізичної культури» для студентів виявилася більш внутрішньо мотивованою до навчання 80% студентів - високий рівень, 12% - середній рівень, 8 % - низький рівень внутрішньої мотивації. До дисципліни основи медичних знань у 40% студентів - високий рівень внутрішньої мотивації, у 37% студентів - середній рівень внутрішньої мотивації, 23 % студентів - низький рівень. Дисципліна «Основи наукових досліджень» 38 % - високий рівень, 51% - середній рівень, 11% - низький рівень. Дисципліна «Інформаційне забезпечення фізичної культури» 43 % - високий рівень, 28% -

середній рівень, 29 % - низький рівень.

Загалом можна сказати, що у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» у сьомому семестрі внутрішня мотивація до навчання була на високому рівні.

Для більш якісного аналізу результатів вивчення внутрішньої мотивації до навчання студентів 4 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» за методикою Дубовицької Т.Д. питання були розділені на групи, що дало виявити цінність до навчання, самостійність у даній діяльності, пасивність, труднощі у вивченні виду діяльності, інтерес до виду діяльності, негативне ставлення до занять, негативне ставлення до виду діяльності.

Аналіз дослідження показав, що теоретичний матеріал і практична діяльність, що вивчається на дисципліні «Теорія і методика навчання базовим видам фізкультурно-спортивної діяльності.» вважають отримані знання цінними – 47% студентів; проявляють пасивність – 12% студентів; проявляють труднощі в навчанні – 18% студентів; цікавість до діяльності цієї дисципліни – 19% студентів; негативне відношення до занять – не було виявлено у студентів 4 курсу, негативне відношення до діяльності цієї дисципліни – 4% студентів.

Вивчаючи дисципліну «Організація фізичної культури» студенти спеціальності «Фізична культура і спорт» вважають знання цінними – 37 % студентів, проявляють пасивність – 14% студентів; проявляють труднощі в навчанні – 24% студентів; цікавість до діяльності цієї дисципліни – 23% студентів; негативне відношення до занять цієї дисципліни – не було виявлено у студентів, негативне відношення до діяльності цієї дисципліни – 2% студентів.

Аналізуючи результати тестування, дисципліни «Основи медичних знань» вважають отримані знання цінними – 67% студентів; проявляють пасивність – 6% студентів; проявляють труднощі в навчанні – 15% студентів; цікавість до діяльності цієї дисципліни – 9% студентів; негативне відношення до занять – не було виявлено у студентів, негативне відношення до діяльності цієї дисципліни – 3% студентів.

Вивчаючи лекційний матеріал і виконуючи практичні завдання з дисципліни «Основи наукових досліджень» вважають отримані знання цінними – 57% студентів; проявляють пасивність – 13% студентів; проявляють труднощі в навчанні – 15% студентів; цікавість до діяльності цієї дисципліни – 13% студентів; негативне відношення до занять – не було виявлено у студентів 4 курсу, негативне відношення до діяльності цієї дисципліни – 2% студентів.

Отриманні знання з дисципліни «Інформаційне забезпечення фізичної культури» вважають цінними – 71% студентів; проявляють пасивність до матеріалу дисципліни – 4% студентів; проявляють труднощі в навчанні – 8% студентів; цікавість до діяльності цієї дисципліни – 17% студентів; негативне відношення до занять – не було виявлено у студентів 4 курсу, негативне відношення до діяльності цієї дисципліни – також не було виявлено у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Внутрішня мотивація до навчання дає можливість отримувати задоволення від отриманого матеріалу і від розуміння свого призначення в галузі фізична культура і спорт.

Вивчаючи внутрішню мотивацію до навчання у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» та розглядаючи кожну дисципліну сьомого семестру можна зробити висновок, що студенти мають високу мотивацію до навчання, отже майже 60 % студентів вважають отримані знання цінними та цікавими, тому у більшості студентів внутрішня мотивація на високому рівні. Але у 20% студентів були виявлені труднощі при вивченні дисциплін (більшість серед цих студентів із-за змагального та тренувального режиму пропускають багато навчальних занять, через це вони самостійно опановують теми, що затрудняє вивчення матеріалу в подальшому).

Вивчаючи внутрішню мотивацію у подальшому дослідженні актуально розглянути фактори впливу на внутрішню мотивацію студентів, також визначити зв'язок між успішністю навчання і внутрішньою мотивацією.

Література:

1. Асеев В.Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности. М., 1976г.
2. Божович Л.І. Проблема розвитку мотиваційної сфери дитини // Вивчення мотивації поведінки дітей та підлітків [Електронний ресурс] / Л.І.Божович.
3. Дубовицькая Т.Д. Методика диагностики направленности учебной мотивации // Психологическая наука и образование. – 2002. - №2. - С.42-46
4. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. - Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. - 180 с.
5. Ілін Е.Р. Motivatsiya i motivyi / E.P. Ilin. - SPb.: Piter, 2002. - 512 s
6. Klimchuk V.O. Psihologichni determinanti rozvitku vnutrishnoyi motivatsiyi studentiv u navchalnly dlyalnosti: avtoref. dis. kand. psihol. nauk: 19.00.07 / Klimchuk VItally Oleksandrovich. - K., 2004. - 20 s.
7. Markova A. K. Formirovanie motivatsii ucheniya / A. K. Markova, T. A. Matis, A. B. Orlov. – M.: Prosveschenie, 1990. – 191 s.
8. Maslou A. Motivatsiya i lichnost: Per s angl. – SPb.: Evraziya, 2009.

УДК 796.011.1-057.87

Бугайчук Н.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Анотація. В статті розглядається питання проблеми здоров'я молодого покоління. Створення належних умов для збереження і зміцнення здоров'я у навчальному закладі, визначено способи покращення здоров'язбережувального

навчального середовища, а також висвітлено результати анкетного опитування студентів щодо власних знань для ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбережувальне середовище, студенти, здоров'язбережувальна компетенція, навчально-виховний процес, здоровий спосіб життя.

Аннотация. Назар Бугайчук. Организация здоровьесберегательной среды в высшем учебном заведении. В статье рассматривается вопрос проблемы здоровья молодого поколения. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья в учебном заведении, определены способы улучшения здоровьесберегательной среды, а также освещены результаты анкетного опроса студентов относительно собственных знаний для ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегательная среда, студенты, здоровьесберегательная компетенция, учебно-воспитательный процесс, здоровый образ жизни.

Annotation. Nazar Byhaichuk: The organization of the health care environment in the higher educational establishments. The problem of health in the young generation is investigated in this article. The problems of students' health care in the process of study are described. The main directions of health care activity, the formation of proper, conditions for the strengthening of students' health are suggested in the article. The ways of improving of the health care environment are determined. These include conduct with students of sports and recreation and educational work. The article is devoted to the implementation of healthy way approach to the educational process, namely, the rational organization of training aimed at keeping the dynamics of human health, the prevention of mental fatigue and overload, increase adaptive reserves of the body of the person; intensification of teaching and learning of students. The importance of introduction of the competent approach for the preparation of students' professional activity is described here.

The results of students' questionnaires as to the healthy regime is shown. The list of disciplines in regard to the students' healthy regime is given in this article. Analysis of results of questionnaire were identified low level of knowledge for a healthy lifestyle. Thus, about 42% of respondents to the question "Do you have enough knowledge to lead a healthy lifestyle?" Gave the answer "no"; 35% gave the answer "partially"; only 23% of students answered yes to this question. Described list of subjects according to a questionnaire survey study which allows students to get knowledge about healthy lifestyles by far the largest extent. 33% of respondents indicated that the most knowledge about healthy lifestyle derived from theory and methods of physical education. The rest of the students shared their thoughts between methods of teaching the basics of health and physical education. It is worth to point out that 20% of respondents believe that the need to introduce a new subject in the educational process for teaching healthy lifestyle.

Key words: healthy care environment, students, healthy care competent, teaching and educational process, healthy lifestyle.

Вступ. Сучасне життя і високий темп розвитку суспільства пред'являють підвищені вимоги до здоров'я людини. Однак, і сама людина, і суспільство в цілому не приділяють належної уваги цій проблемі, яка вимагає розповсюдження нових підходів у системі управління здоров'ям населення та висуває цінності фізичної культури на науково обґрунтовані позиції найбільш надійних способів попередження руйнування балансу біосоціальної природи людини. Розбудова України на демократичних засадах вимагає переходу до нового типу гуманістично-інноваційної освіти, покликаної забезпечити всебічне зростання і розкриття культурного, інтелектуального, духовного потенціалу особистості педагога.

Постановка проблеми. Розвиток фізично і духовно здорової людини через навчально-виховний процес в умовах освітнього закладу вимагає, передусім, реалізації гуманістичної спрямованості виховання і навчання.

Проблема розробки та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес закладів освіти набуває актуальності через зниження здоров'я студентської молоді [6].

Проблеми якості життя і здоров'я населення, особливо молоді, стали предметом значної уваги багатьох учених, громадських діячів та політиків, що знайшло своє відображення у законодавчих документах, а саме: Національній програмі «Діти України», «Репродуктивне здоров'я», Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації», Національній доктрині розвитку фізичної культури і здоров'я, Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Законі України «Про вищу освіту». У державних документах звертається увага на виховання свідомого ставлення молоді до свого здоров'я та здоров'я інших, формування основ гігієнічних навичок здорового способу життя, необхідності збереження і зміцнення їхнього фізичного, психічного здоров'я, пропаганду здорового способу життя.

Літературний огляд. Ряд учених (Т. Ю. Круцевич, 2007–2012; Н. В. Москаленко, 2007–2014; Л. П. Пилипей, 2011; О. А. Томенко, 2012; О. М. Ольховий, 2013; Н. Н. Завидівська, 2014) у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчального процесу у навчальних закладах, впровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді.

В останні роки збільшення інтенсивності навчального процесу у вузах веде до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану (Ю. М. Фурман, 2013; О. Ю. Фанигіна, 2014; Н. Я. Бондарчук 2014; Н. Ю. Борейко, 2015).

Дослідження вивчення фізичного стану здоров'я студентів висвітлені в багатьох авторів, а саме С. А. Савчук, Л. П. Довженко, І. А. Салук, які акцентують увагу на проведенні фізичного виховання із урахуванням рівня фізичного стану здоров'я, підготовленості, показників фізичної працездатності студентської молоді.

Мета дослідження. Розкрити особливості організації здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Завдання кожного викладача вищого навчального закладу — повноцінно підготувати кожного студента до самостійного життя. Саме тому, зберігаючи здоров'я молоді, формуючи в кожного з них здоров'язбережувальні компетентності, навчальний заклад будує фундамент благополуччя майбутнього країни. Реалізація цієї стратегії на всіх рівнях — від програмово-нормативного, визначеного керівними органами освіти, до технологічного, що реалізується кожним викладачем на своїх заняттях, дозволить вирішити два найважливіших завдання: формування здоров'язбережувальних компетенцій в студентській молоді та створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Для вирішення проблеми збереження здоров'я студентів у процесі навчання, варто розглянути основні напрями здоров'язбережувальної діяльності в освітньому закладі, а також особливості створення здоров'язрозвиваючого середовища, зокрема, проведення зі студентами фізкультурно-оздоровчої і просвітницько-виховної роботи.

Прагнучи забезпечити європейську якість вищої освіти, більшість вищих навчальних закладів намагається відійти від традиційної системи навчання і виховання, що спонукає до змін в умовах навчально-виховного процесу, відбувається активне впровадження інтерактивних технологій, які наповнюють зміст навчальних дисциплін. Оновлення змісту освіти здійснюється в умовах децентралізації управління, широкої автономізації освітніх закладів, розвитку варіативності освіти, інтенсифікації змісту (значна частина дисциплін та інформації, необхідна для засвоєння студенту, збільшується й ускладнюється з кожним роком). Тому одним із критеріїв якості вищої освіти повинна бути його здоров'язбережувальна і здоров'язміцнювальна орієнтація [1, с.15].

Умови, які створюються у вищому навчальному закладі, повинні бути направлені на досягнення високого рівня свідомості студентів, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності і виникнення почуття відповідальності за його стан.

При організації навчального процесу в умовах інформатизації освіти педагог повинен дбати про чергування завдань різної складності та чергування методів і прийомів навчання. За допомогою такого підходу є можливість попереджувати розумову втоми, підвищувати концентрацію уваги, активізовувати пізнавальну діяльність студентської молоді.

Ми переконані, що одним із найбільш дієвих заходів знешкодження негативного впливу на здоров'я студентів низької рухової активності в умовах навчального процесу є використання засобів фізичного виховання, зокрема, використання «фізкультхвилинок» під час навчального заняття. На нашу думку, перерва на виконання фізичних вправ дозволяє швидко відновити розумові і фізичні можливості студентів з метою більш ефективного вирішення навчальних завдань.

Здоров'язбережувальний зміст навчально-виховного процесу також передбачає мотивування студентів до активного ведення, осмислення знань щодо здорового способу життя і взагалі до діяльності творчого характеру. До способів вирішення завдань здоров'язбереження молоді, що допоможуть активізувати їх навчально-пізнавальну діяльність, слід віднести використання активних форм і методів навчання — дебатно-дискусійні клуби, тренінгові заходи, ігрові форми, участь у проектній-дослідній діяльності, конкурси педагогічної майстерності.

У площині збереження й зміцнення здоров'я студентів велике значення має також застосування в навчальному процесі творчої художньо-естетичної діяльності, заняття різними видами мистецтва. У даному випадку слід зазначити, що силу оздоровчого впливу мистецтва (живопису, музики, ліплення) на здоров'я людини, її загальний стан, настрої, відпочинок важко переоцінити. Проходячи через розмаїття образів, кольорів, звуків, форм, ритмів відбувається зменшення емоційної напруги, знімається відчуття перевтоми, а також створюються передумови для позбуття страхів, депресивних станів, зниження тривожності. Хореографічне мистецтво, музичні композиції у сполученні з різними рухами запобігають гіподинамії, порушенням серцево-судинної системи, послабленню м'язів і кісток, формують красиву поставу. Арттерапія стимулює потребу у вираженні своїх почуттів, у комунікаціях з іншими людьми, прагнення до самопізнання та дослідження навколишнього світу.

Здоров'язбережувальні технології в освітніх закладах реалізуються через наступні напрями освітньо-виховного процесу:

- створення умов для зміцнення та збереження здоров'я студентів та їхнього гармонійного розвитку;
- побудова навчально-виховного процесу з індивідуальним урахуванням психологічного, духовного та фізіологічного впливу на організм;
- розробку і реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я і чинників здорового способу життя;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм навчально-виховного процесу, а також раціональне використання вільного часу;
- організацію правильно збалансованого харчування студентської молоді в навчальному закладі та вдома;
- відпрацювання нормативно-правових документів, які регламентують діяльність навчального закладу для сприяння здоров'ю.

Велику увагу організації здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі слід приділяти і в позанавчальних умовах. Створення нових напрямків гурткової, секційної роботи, влаштування «Днів здоров'я», екскурсійних походів, фізкультурно-спортивних свят з використанням української календарної обрядовості, що позитивно впливатиме і виховуватиме фізично здорове, духовно розвинене, патріотично налаштоване молоде покоління.

Центром процесу формування здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі є діяльність всіх його суб'єктів. Аналіз впливу кожного з них у важливих для формування здоров'язбережувального середовища показниках дає підстави стверджувати, що ключова роль у їх забезпеченні належить саме педагогам. Отже, саме від їх готовності та ефективності впровадження структурних компонентів здоров'язбереження залежить рівень сформованості всього здоров'язбережувального середовища закладу.

Варто зазначити, що об'єктом уваги дослідників найчастіше стає морально-ціннісна, психологічна готовність або підготовка педагогічних працівників. Але також слід сказати про те, що недостатньо дослідженою залишається підготовка

педагогічних працівників, які повинні вирішувати зазначену проблему здоров'язбереження молодого покоління на рівні методичного управління, відділів освіти.

На сьогоднішній день одним із основних завдань вищої освіти є впровадження компетентнісного підходу у підготовку студентів до професійної діяльності. Компетентнісний підхід слід розглядати як складову професіоналізму, в якому об'єднуються елементи професійної і загальної культури особистості, досвіду кваліфікованої підготовки, діяльності та творчості, що трансформуються у системі знань, умінь, готовності до професійного вирішення поставлених завдань та проблем. У впровадженні компетентнісного підходу до навчання варто виділяти не сформованість у студента системи знань, а саме його вміння вирішувати проблеми, що з'являються у пізнавальній діяльності, сфері професійних та особистих взаємовідносин.

Аналіз педагогічних досліджень і практичного досвіду свідчать про все більший інтерес до питань, пов'язаних із здоров'язбережувальною компетентністю. Н. Н. Завидівська формулює визначення поняття «здоров'язбережувальна компетенція» як готовність випускника до застосування на практиці знань, умінь і навичок, отриманих у процесі здоров'язбережувального навчання, за чіткого розуміння значущості їх використання [2, 3].

Можна виділити п'ять груп здоров'язбережувальних компетенцій: компетенції, засновані на психофізіологічних можливостях організму людини; компетенції, засновані на можливості людини виконувати ті чи інші завдання, тобто на здатності до навчання; компетенції, засновані на вимогах та психофізіологічних особливостях майбутньої професійної діяльності; компетенції, засновані на вмінні використовувати засоби фізичної культури; компетенції, засновані на необхідності вдосконалювати свої здоров'язбережувальні знання і збереження власного здоров'я впродовж усього життя [2].

Важливими складовими здоров'язбережувального простору вищого навчального закладу, на нашу думку, є:

- чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя;
- уміння відстежувати позитивні та негативні зміни у стані власного здоров'я і здоров'я навколишніх;
- уміння складати ефективну програму збереження здоров'я;
- уміння створювати здоров'язбережувальний простір; володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження; володіння оздоровчими технологіями.

Враховуючи зазначене, ми провели анкетування студентів 3-го курсу Луцького педагогічного коледжу, яке б дало відповідь на питання, чи володіють студенти достатнім рівнем знань для ведення здорового способу життя як важливого компонента здоров'язбережувального середовища вищого начального закладу. В анкетуванні прийняло участь 168 студентів, з них 153 дівчини і 15 хлопців. Аналізом результатів анкетного опитування було виявлено низький рівень володіння знань для ведення здорового способу життя (рис. 1). Так, близько 42% респондентів на питання «Чи вистачає Вам знань для ведення здорового способу життя?» дали відповідь «ні»; 35% опитуваних дали відповідь «частково»; лише 23% студентів відповіли ствердно на це питання.

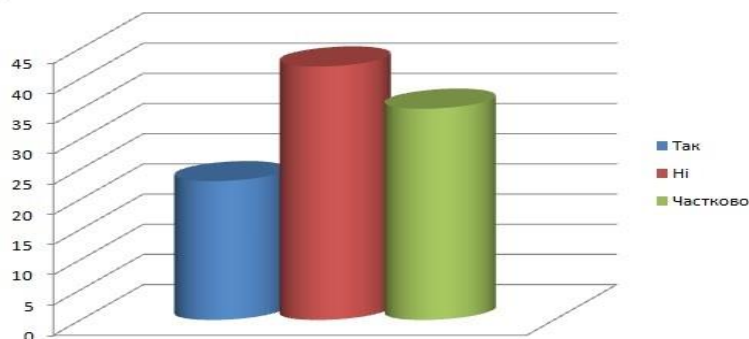


Рис. 1. Результати відповідей студентів на питання «Чи вистачає Вам знань для ведення здорового способу життя?» (%)

Для глибшого пізнання розкриття питання ми з'ясували, вивчення яких навчальних дисциплін в найбільшій мірі озброює студентів знаннями для ведення здорового способу життя (рис. 2). Було отримано такі результати: 33% респондентів назвали навчальну дисципліну «Теорія і методика фізичного виховання», 18% студентів – «Методика навчання основам здоров'я». Близько 13% опитаних в процесі фізичного виховання отримують знання щодо ведення здорового способу життя і 15% студентів дали відповідь «Основи валеології». Понад 20% доповнили дане питання своїм варіантом, в якому зазначили, що хотіли б отримувати додаткові знання щодо ведення здорового способу життя, організації власної оздоровчо-рекреаційної діяльності у вигляді спецкурсу або факультативно-практичних занять.

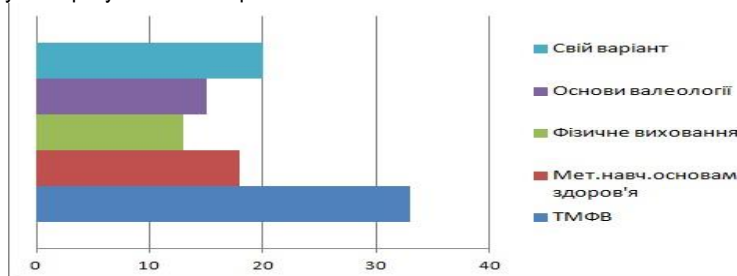


Рис. 2. Перелік навчальних дисциплін, вивчення яких дає змогу отримати студентам знання щодо ведення здорового

способу життя (%)

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, в Україні в останні роки йде активний пошук моделі забезпечення здоров'язбереження у вищих навчальних закладах, яка буде адекватна вимогам постіндустріального суспільства, може бути реалізована в рамках освітнього закладу в існуючих соціально-економічних обставинах, проте однією з основних проблем залишається низький рівень здоров'я студентської молоді. Результати анкетування виявили низький рівень знань студентів щодо ведення здорового способу життя, організації власної оздоровчо-рекреаційної діяльності. Тому доцільно впроваджувати у навчально-виховний процес навчального закладу спецкурси, направлені на покращення рівня освіченості студентів в питаннях власного здоров'язбереження.

Перспективою подальших досліджень є створення методики використання оздоровчо-рекреаційних технологій у процесі занять фізичною культурою студентів.

Література

1. Борейко Н.Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н.Ю.Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — №12. — С.15-18.
2. Завидівська Н.Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді / Н. Н. Завидівська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2016. — Вип. 139 (2). — С. 63-67. — Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139\(2\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139(2)_18).
3. Zavydivs'ka N.N. (2014) "Features of formation of sports and recreation general education students in health preservation" Slobozhans'kyi naukovy-sportyvnyi visnyk. vol. 1 pp. 37-42.
4. Luk'yanova Yu.S. (2015) "Health-approach to teaching and learning of pupils". Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`hovannya ta sportu. vol. 1 pp.52-56.
5. Red'ko T.M. (2015) "The problem of maintaining the health of students in the current development of higher education" Visnyk. vol. 2 pp. 45-48.
6. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N.Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. — 2016, Vol.16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi:10.7752/jpes.2016.03159.Режимдоступу:https://www.researchgate.net/publication/309073212_Influence_of_working_out_at_home_on_the_expansion_of_cardiovascular_disease_risk_factors.

УДК 796.325:159.922.8:811'271

Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ВПЛИВ МОВЛЕННЄВОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. У статті проаналізовано значення впливу психоемоційного стану студентів на засвоєння техніко-тактичних навичок у волейболі та розвиток фізичних якостей в навчально-тренувальному процесі. Визначено показник якості спілкування двох груп, які вивчають волейбол за різними програмами.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, волейбол, психоемоційний стан, показник якості спілкування, мовленнєва культура спілкування, знання, вміння, навички.

Аннотация. Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В. Влияние психоэмоционального состояния студентов-волейболистов. В статье проанализировано значение влияния психоэмоционального состояния студентов на усвоение технико-тактических навыков в волейболе и развитие физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Определен показатель качества общения двух групп, которые изучают волейбол за разными программами.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, волейбол, психоэмоциональное состояние, показатель качества общения, знания, умения, навыка.

Annotation. Budinkevich S. N., Chepelyuk A. V. Influence of the psihoemotional state of students of volley-ball. Peculiarities of formation of moral features and qualities of the individual players and their manifestations are in close relation with the specifics of volleyball – the collective nature of the game.

The morale of the team depends on the nature and personal relationships of the team are affected by the type of communication. A sense of community, through both physical and moral, the cohesion of the athletes are necessary conditions of successful performances of the team.

After analyzing the literature on issues of pedagogy and psychology of sports, an attempt is made to identify the relationship between psycho-emotional condition of the players and types of communication in the practice of volleyball players. Found that encouraging, and critical constituent types, in particular the correction will effectively promote the absorption and improve the technical, tactical actions to positively influence the emotional state volleyball players.

It should be noted that the psycho-emotional state of students in class that a longer period do volleyball more persistent than the students who study a discipline for only a year, also voice culture of the highest.

Revealed that the optimum emotional state, affects more than quality of students mastering the material. Note that the level of sports achievements is closely associated with complex psychological qualities which are influenced by the types of communication.

Keywords: *physical education, students, volley-ball, psihoemotional state, index of quality of intercourse, knowledge, ability, skill.*

Постановка проблеми. Відповідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», положенню Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02.07.2014 року та наказу № 149 «Про затвердження Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні в якому зазначено, що волейбол і волейбол пляжний визнані олімпійськими видами спорту в Україні.

Гуманістична спрямованість освіти, зумовила необхідність змінити професійні установки вчителів фізичного виховання та тренерів. Розвиток сучасних технологій, високий рівень вимог суспільства, гостра конкуренція вимагають від вчителя фізичного виховання постійного професійного зростання та оволодіння ним додатковими дидактичними знаннями та вміннями.

Зазначимо, що тісна взаємна праця наставника та спортсмена зазнає постійних змін в навчально-тренувальному процесі. Прагнення досягти високих спортивних результатів передбачає пошук нових шляхів формування професійної компетентності фахівця, де мовленнєва культура відіграватиме важливу роль у підготовці гравців-волейболістів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Літературні джерела з питань підготовки волейболістів показують, що методика навчання та вдосконалення техніко-тактичних навиків у волейболі, розкрита досить широко, а питання впливу психоемоційного стану людини на засвоєння знань умінь та навичок, на жаль більшість цих методик не розкриває, тому поставлена проблема є актуальною і потребує дослідження [1].

На думку Введенського В. [2] поняття професійна компетентність – сукупність знань та вмінь, які визначають результативність праці, єдність теоретичної і практичної готовності до праці.

Науковцями Лисянським В., Лисянською Е. [4] виявлено, що засвоєння великого обсягу інформації, що збільшуватиме вимоги до психофізіологічних можливостей організму молоді.

У зв'язку з розширенням кола інформативності у студентів виникає нервово-психічне навантаження, яке призводитиме до погіршення їхнього психічного і фізичного стану [3].

Вміння правильно відпочивати та відновлюватись є важливим. Відомо відпочинок поділяють на пасивний та активний. Студенти мають хибне уявлення про відпочинок, не рідко від навчання вони відволікаються переглядаючи телепередачі, або ж займають себе іграми та спілкуванням в Інтернет мережі та телефонах, що змушує до подальшого сприйняття та перероблення інформації, а це в свою чергу призведе до психічного виснаження. Шкідливі звички (вживання алкоголю, наркотиків, паління, неконтрольовані інтимно-статеві стосунки) є також одними із руйнівних чинників організму людини, а не як часто вважає молодь засобами зняття стресів. Проблема з'ясування шляхів запобігання нервових напружень стоїть сьогодні дуже гостро.

Мета даного дослідження: дослідження впливу мовленнєвої культури на психоемоційний стан студентів-волейболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно проаналізованих нами даних досліджень [1; 3; 5], необхідно не лише знаходити нові методики психологічної підготовки, але й поглиблювати знання про вже існуючі. На сьогоднішній день саме знання предмету, зокрема волейболу, буде недостатнім для роботи та досягнення успіхів – потрібно враховувати різні чинники, а саме філософські основи, психологічні, педагогічні принципи, фізіологію розвитку тощо.

Професіоналізм фахівця – це психолого-педагогічний феномен, який ґрунтується на педагогічній культурі й професійній самосвідомості, що являє собою складну діалектичну взаємодію педагогічного мислення, педагогічних здібностей, професійних знань та умінь, професійного досвіду індивідуально-особистісних характеристик тренера, які виявляються в його духовності, гуманізмі й реалізуються в творчій тренерській діяльності [3; 6].

Основним завданням на заняттях волейболом є підвищення ефективності застосування техніко-тактичних дій гравців, як в умовах тренувального процесу, так і змагальної діяльності. Досягнення високої фізичної, технічної, тактичної підготовленості, а також успішний виступ в різних змаганнях неможливий без високого рівня розвитку певних психологічних та морально-вольових якостей волейболістів [1; 2]. Тому різні аспекти психологічної підготовки волейболістів відіграють важливу роль в удосконаленні їх майстерності. Великий інтерес з практичної точки викликає дослідження впливу мовленнєвої культури на психоемоційний стан волейболіста на засвоєння техніко-тактичних навичок та розвиток фізичних якостей [5]. Звертання до підопічних мають бути чіткі, короткі, лаконічні.

Оцінка емоційного стану волейболістів проводиться за методикою, в основі якої лежить спостереження за спілкуванням гравців та педагогів під час тренувальної та змагальної діяльності (наприклад, методика, яку запропонував Ханін Ю. [6]). Такий підхід до оцінки психоемоційного стану волейболістів за кількістю та якістю його спілкувань є найбільш об'єктивним, інформативним та доступним у практичному використанні.

Пропонуємо розглянути три типи спілкування, які відповідають різним етапам навчання і є зрозумілими для фахівців волейболу: підбадьорюючі, установчі та критичні.

Запропоновані типи відповідають фактичним емоційним проявам в поведінці студентів – підбадьорюючі спілкування включають позитивні оцінки дій та поведінки партнерів (прояв доброзичливості, схвалення, заспокоєння, підтримки та допомоги). Установчі – розкривають сенс спілкування, тренер радить, що саме слід робити для підвищення якості виконання техніко-тактичних дій у вирішенні різних нестандартних ситуацій. Критичні спілкування – негативно впливають на дії та збільшують емоційне напруження, для вирішення проблеми потрібно вказувати на помилки і відразу давати установчі вказівки. Зазначимо, критика спортсменів, які вже тривалий період займаються, іноді стимулює до активізації їх дій, але потрібно враховувати психоемоційний стан підопічних. Як альтернатива критиці в практиці застосовують «покарання» (виконання певних комплексів вправ які менш до вподоби учням, наприклад для розвитку певної фізичної якості) як один із методів стимуляції діяльності підопічних.

Студенти, які вивчають спортивні ігри (волейбол) перший рік характеризуються збільшенням емоційності, не тривалою концентрацією уваги на виконанні вправи, скутістю – тому критичне спілкування зі сторони тренера-викладача на цьому етапі не рекомендовані, оскільки в студентів переважає критичне. У подальшому коли техніко-тактичні навички виконуються стабільно, психіка більш стійка, критичні спілкування гравців відносно вирішення завдань, при якому волейболіст зазвичай діє ефективніше. Це свідчить про очевидні ознаки збудження, а оскільки волейбол командна гра, критика буде стимулювати до виконання дій більш результативно. Зі сторони тренера, якщо установчі вказівки не діють буде доцільною критика – за умов коли спортсмен захворів на так звану «зіркову хворобу», або ж коли веде себе по відношенню до виконання завдань поставлених на занятті безвідповідально, що може призвести до травм.

У перший період навчання у студентів переважає критичне спілкування, та в подальшому надається перевага установчим та підбадьорюючим типам спілкувань, що свідчить про те, що гравець свідомо контролює свої емоції, а від цього і дії. Таким чином, можна визначати психоемоційний стан волейболіста в різні моменти тренування. Відомі факти, що психологічний «зрив» іноді спостерігається і в досвідчених спортсменів, в таких випадках потрібен індивідуальний підхід наставника, а іноді і консультація психолога.

Для того, щоб врахувати емоційні відмінності у різних типах спілкувань педагог – має мати достатній рівень знань та вміння застосовувати їх на практиці. Оскільки застосування лише одного типу спілкування не завжди призводитиме до бажаного результату, потрібно аналізувати і застосовувати найбільш ефективний у вирішенні конкретного поставленого завдання до конкретного спортсмена. У експерименті брало участь дві групи ФВ-11, та групи ПСМ II курсу. Для того, щоб врахувати вказані емоційні відмінності у різних типах спілкувань, нами введені «коефіцієнти специфічності» (КС) по трибальній шкалі. Оскільки критичні спілкування негативно впливають на психоемоційний стан студентів, що головним чином веде до помилок в їх діях, їм надається найвищий КС, який дорівнює 3. Що стосується підбадьорюючих та установчих спілкувань, які в основному позитивно впливають на засвоєння та вдосконалення техніко-тактичних навичок елементів гри та стимулюють розвиток фізичних якостей волейболістів, їм надаються значення КС=2 та КС=1 відповідно.

Визначаємо інтегральний «показник якості спілкування» (ПЯС) за наступною формулою:

$$iBS\tilde{N} = \left(\frac{K_1 + K_2 - K_3}{3} \right) \times 100$$

де: K – значення КС i -го типу спілкувань (індекс $K = 1, 2, 3$ позначає установчі, підбадьорюючі, критичні спілкування відповідно).

З практичної точки зору більш інформативними є показники якості спілкування (будемо називати їх a - факторами), які визначають відносні внески кожного типу спілкувань.

$$a = K_1 + K_2 + K_3$$

Очевидно, що сума цих факторів дорівнює одиниці ($a = 1$); K_1, K_2, K_3 – визначається за записами статистичного спостереження (педагога, статистів).

Таблиця 1

Коефіцієнт якості спілкування студентів I курсу та групи ПСМ

	ПЯС	КС ₁ %	КС ₂ %	КС ₃ %
I курс	15	0,51	0,22	0,27
ПСМ	21	0,43	0,37	0,19

Очевидно, що заняття волейболом емоційно насичені, в яких доволі уперта боротьба за самоствердження в команді та виконання пріоритетних функцій. Спостереження показали, що студенти у яких психоемоційний стан на занятті більш стійкий – якісніше засвоюють новий матеріал, вдосконалюють вивчений, краще йдуть на компроміси, що сприяє універсалізації майстерності спортсмена. Вони не шукають вини у комусь (тому не є критичні у своїх висловлюваннях та діях), а намагаються особисто вдосконалити свою підготовленість, а також допомагають слабшому партнерові оскільки результат команди залежить від дій усіх гравців на майданчику.

Відомо рівень спортивних досягнень тісно пов'язаний з комплексними психічними якостями на розвиток яких впливатимуть типи спілкування. До психічних якостей які можна вдосконалювати в процесі навчально-тренувального процесу з волейболу варто віднести:

- різні прояви волі;
 - стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної й особливо змагальної діяльності;
 - ступінь вдосконалення візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
 - здатність до психічної регуляції рухів, забезпеченню ефективної м'язової координації;
 - здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
 - досконалість просторово-тимчасової антиципації як чинника, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
 - здатність до формування в структурах головного мозку, що випереджають реакції, програм, що передують реальній дії, необхідність якого диктується вимогами ефективної змагальної боротьби;
 - здатність зосереджувати увагу на кількох предметах одночасно, сприймати і запам'ятовувати ігрові ситуації.
 - здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в між особистих взаємодіях із партнерами і суперниками.
- Контролювати свої думки, які впливатимуть на емоції, а в подальшому і на дії.

Особливості формування моральних рис і якостей особистості волейболістів і їхній прояв знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу – колективним характером гри.

Моральний стан команди залежить від характеру як ігрових, так і особистих відношень команди на які впливає тип

спілкування. Почуття колективізму, допомога як фізична так і моральна, згуртованість спортсменів є необхідними умовами успішних виступів команди.

Висновки. Проаналізувавши літературні джерела з питань педагогіки та психології спорту, зроблена спроба виявити зв'язок між психоемоційним станом волейболістів та типами спілкування в практичній діяльності волейболістів. Встановлено, що підбадьорюючі, установчі та критичні типи, при певній корекції будуть ефективно сприяти засвоєнню та вдосконаленню техніко-тактичних дій та позитивно впливати на психоемоційний стан волейболістів. Визначено, що показник якості спілкування (ПЯС) у групі ПСМ вищий ніж у ФВ-11 – що свідчить про високий рівень спілкування в групі ПСМ де студенти з більшим розумінням відносяться до виконання поставлених перед ними завдань. Варто зазначити, що психоемоційний стан студентів на занятті, які більш тривалий період займаються волейболом стійкіший ніж у студентів, які вивчають дисципліну лише рік, також мовленнєва культура вища.

Виявлено що, оптимальний психоемоційний стан, впливає на якісніше засвоєння студентами матеріалу. Зазначимо що, рівень спортивних досягнень тісно пов'язаний з комплексними психічними якостями на розвиток яких впливають типи спілкування. **Перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Для більш детального визначення можливостей запропонованої методики та перевірки достовірності отриманих за її допомогою результатів аналізу необхідно провести обробку більшого обсягу статистичного матеріалу.

Література.

1. Беляев А. В. Волейбол : теория и методика тренировок /А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184с.
2. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога/ В. Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51-55
3. Изард К. Е. Психология эмоций / К. Е. Изард // [Пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2002. – 464 с.
4. Lysyansky V. K. Psykhodyahnostyka kak vazhnaya chast' trenirovochnoho protsessa / V. K. Lysyansky, E. V. Lysyanskaya // Slobozhans'kyi nauko-sportyvnyy visnyk. – Kharkiv: KhDAFK, 2003. – № 6. – С. 173-178.
5. Metodyky psykhodyahnostyky v sporte: uchebnoe posobyie / [pod red. Maryshchuk V.L., Bludov Yu. M., Plakhtyenko V. A., Serova L. K.]. – 2-e yzd. dop. y uspr. – М. : Prosveshchenye, 1990. – 256 s.
6. Khanyn Yu. L. Psykhohyia obshchenyya v sporte / Yu. L. Khanyn. – М. : Fyzkul'tura y sport, 1980. – 208 s.
7. Shchekyn H. V. Vyuzual'naya psykhodyahnostyka y ee metody : uchebno-metodycheskoe posobyie. Chast' 2. Metody vyuzual'noy psykhodyahnostyky / H. V. Shchekyn. – К. : VZUUP, 1992. – 112 s.

УДК 373.2:792.8

Бутенко Т. В., Мамчур С. Л.

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Стаття присвячена проблемі розвитку хореографічних здібностей дітей дошкільного віку на початковому етапі навчання основам хореографії. Хореографічні здібності дітей розглядаються як складне багаторівневе утворення, у структурі якого можна виділити такі базові компоненти: інтелектуально-творчий потенціал, музично-рухові можливості та комплекс мотиваційно-особових якостей. Розглянуто психолого-педагогічні умови, що сприяють ефективності виявлення хореографічних здібностей дітей.

Ключові слова: розвиток хореографічних здібностей, інтелектуально-творчий потенціал, музично-рухові можливості.

Аннотация. Бутенко Т., Мамчур С. Хореографические способности и их развитие у детей дошкольного возраста

Статья посвящена проблеме развития хореографических способностей детей дошкольного возраста на начальном этапе обучения основам хореографии. Хореографические способности детей рассматриваются как сложное многоуровневое образование, в структуре которого можно выделить такие базовые компоненты: интеллектуально-творческий потенциал, музыкально-двигательные возможности и комплекс мотивационных, личных качеств. Рассмотрены психолого-педагогические условия, которые способствуют эффективности выявления хореографических способностей детей.

Ключевые слова: развитие хореографических способностей, интеллектуально-творческий потенциал, музыкально-двигательные возможности.

Annotation. Butenko T., Mamchur S. Choreographic abilities and their development for kids of preschool age

The article deals with problem of choreographic aptitude development in children of preschool age at the first stage of training in choreography. The choreographic capabilities of children are examined as difficult multilevel education, in the structure of that it is possible to distinguish such base components, as: intellectually-creative potential, musically-motive possibilities and complex of the motivational-personal qualities. Psychological and pedagogical terms that assist efficiency of exposure of choreographic capabilities of children are considered.

Dance embodies one of our most primal relationships to the universe. It is pre-verbal, beginning before words can be formed.

It is innate in children before they possess command over language and is evoked when thoughts or emotions are too powerful for words to contain.

Dance is a natural method for learning and a basic form of cultural expression. Children learn movement patterns as readily as they learn language. Just as all societies create forms of visual representation or organize sounds into music, all cultures organize movement and rhythm into one or more forms of dance. Yet, while our educational systems for early childhood include drawing and singing, they often neglect to include dance. It is essential that education provide our children with the developmental benefits and unique learning opportunities that come from organizing movement into the aesthetic experience of dance.

Key words: *choreographic ability development, intellectual and creative potential, music and motion capabilities, dance.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни в усіх сферах життя суспільства призвели до зміни ціннісних орієнтацій в освіті. Провідною метою освіти стає не обсяг засвоєних знань та умінь, а гармонійний різнобічний розвиток особистості, що дає можливість реалізації унікальних можливостей людини, підготовка дитини до життя, її психологічна та соціальна адаптація. Адже виключно розумовий розвиток дітей, їхнє інтелектуальне збагачення не забезпечує всебічного розвитку особистості. Для досягнення гармонії в розвитку дитини не менше уваги необхідно приділяти її естетичному, моральному й фізичному вдосконаленню, не можна залишати без уваги й розвиток емоційної сфери особи.

У сьогоденному вихованні дітей одним із актуальних питань є сформованість мінімально достатнього та необхідного рівня освітньої компетенції дитини перших років життя, що забезпечує її повноцінний психофізичний та особистісний розвиток і психологічну готовність до навчання в школі.

Важливу роль у процесі виховання дошкільників відіграє хореографія, тому що танець за своєю природою є синтетичним видом мистецтва, який поєднує в собі духовно-культурний і тілесно-культурний компоненти, що сприяє різнобічному розвитку людини.

Ні для кого не секрет, що найкращий друг для сучасної дитини – це комп'ютер, а улюблене заняття – перегляд мультимедіа або комп'ютерні ігри. Діти стали менше спілкуватися не лише з дорослими, а й один з одним. А живе людське спілкування істотно збагачує життя дітей, розфарбовує яскравими фарбами сферу їхніх відчуттів. Сучасні діти стали менш чуйними до почуттів інших. Вони не завжди здатні усвідомлювати і контролювати свої емоції, управляти своїми почуттями, а це призводить до імпульсивності поведінки, ускладнень у спілкуванні з однолітками й дорослими.

Творчий потенціал дітей залежить від тієї бази знань, які вони набувають у дошкільних освітніх установах. Хореографічне мистецтво є частиною дієвого засобу формування творчих якостей особистості. Танець містить у собі розвиток можливостей розумового, естетичного й етичного виховання дітей, розвиток координації їхніх рухів, пластики, граціозності та гнучкості, є засобом розвитку творчих здібностей дітей. Тому я вважаю, що тема цієї статті є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На виховних можливостях хореографічного мистецтва наголошували видатні українські митці: В. Верховинець, П. Вірський, К. Василенко та інші. Специфіка розвиваючого впливу хореографічного мистецтва на особистість дитини була об'єктом вивчення А. Мессерера, Т. Вечеслової, Г. Уланової, Т. Баришнікова, В. Захарова, А. Волинського та інших. Теоретики хореографічної педагогіки (Г. Березова, Л. Богаткова, В. Верховинець, П. Коваль, А. Фомін, А. Шевчук та інші) вважають, що залучення дітей до танцювального мистецтва є важливим для їх духовного збагачення, творчого розвитку й формування необхідних моральних та фізичних якостей. Особливо актуальною ця проблема є на етапі дошкільної освіти як першооснови соціокультурного становлення особистості.

У дошкільному віці створюються передумови для залучення дітей до занять хореографією з метою їх всебічного й гармонійного розвитку. До передумов залучення дітей до занять хореографією з метою їх всебічного й гармонійного розвитку відносяться такі: зміни в психічному розвитку (удосконалення рухової пам'яті, узгодження сприймання з практичними діями, розвиток образного мислення та репродуктивної уяви, зростання усвідомленості та довільності рухів); зміни у фізичному розвитку, розвиток кістково-м'язової системи та рухової функції, покращення показників рухових якостей (швидкості, гнучкості, спритності), збільшення темпів морфо функціонального розвитку, зростання фізичної працездатності); зростання інтересу до виконавських видів мистецтва; інтенсивний розвиток музичного сприймання, музично-рухового виконавства та художньо-творчих здібностей [1, с. 7].

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури показав, що в дитячій хореографії досліджувалися особливості виховного потенціалу хореографії взагалі та культурологічного значення дитячого танцю зокрема (П. Коваль, А. Тараканова, А. Фомін, Ю. Хижняк); використання традицій народної хореографії (Т. Бадмаєва, К. Василенко, К. Геворгян, А. Жолтаєва, А. Шевчук); музично-ритмічний розвиток дітей як складова частина хореографічного навчання (Т. Бабаджан, Н. Ветлугіна, А. Зіміна, М. Палавандішвілі, С. Руднева, К. Тарасова та інші); особливості дитячої танцювальної творчості (Р. Акбарова, С. Акішев, Є. Голікова, О. Горшкова, Р. Плавник); диференційований підхід до засвоєння дітьми танцювальної культури на основі створення синкретичної атмосфери мистецтва (Т. Морозова, Ю. Ушакова, Б. Юсов, та інші). Існує низка науково-педагогічних досліджень, у яких хореографія розглядається як один із допоміжних засобів фізичного, розумового, морального виховання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку (Н. Власова, В. Грінер, Л. Дзержинська, М. Кольцова, Ф. Рац, А. Фомін та інші).

Метою статті є теоретичне обґрунтування значимості хореографії в системі дошкільної освіти.

Творчий потенціал дитини яскраво виявляється в художньо-естетичній діяльності, зокрема в активному освоєнні нею мистецтва. Займаючись різними його видами, дитина вчиться сприймати художні образи, прагне самостійно відтворювати свої уявлення в звуках, рухах, фарбах і на цій основі фантазує, створює нові образи, комбінуючи їх із відомих елементів (Л. Виготський). Однак інтерес до мистецтва з'являється в дитини не від народження, він формується під впливом середовища, умов суспільного життя та цілеспрямованого виховання. Відтак концепція виховання та розвитку через мистецтво не

обмежується ознайомленням дітей із його творами чи їх сприйманням, а пропагує передусім активне включення дітей у художню діяльність. Хореографічне мистецтво займає в реалізації такого підходу одне із чільних місць. Завдяки своїм специфічним функціям воно розвиває в дітей емоційно-виразну пластику рухів, пробуджує відчуття гармонії, образне сприймання музики, ритму, володіння моторикою власного тіла, забезпечує інтелектуальний та творчий розвиток.

Постановка завдання. Під час вивчення цієї теми розв'язувалися такі завдання:

- 1) розкрити психологічні особливості розвитку хореографічних здібностей дітей дошкільного віку;
- 2) з'ясувати психолого-педагогічні умови ефективного формування хореографічних здібностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початок дошкільного віку прийнято співвідносити з кризою трьох років. До цього часу, якщо розвиток в ранньому віці проходив нормально, дитина стає спритнішою, легко бігає, стрибає (лише на двох ногах і не дуже високо), м'яч ловить відразу двома руками й міцно притискає його до грудей, а в 2 роки вона цього не вміла. Фізично дитина стала міцніша. Звичайно, тепер турбота про здоров'я і подальший фізичний розвиток малюка стає не менш актуальною, але він став більш самостійним, його рухи відрізняються більшою координацією й упевненістю. Фізичний розвиток дітей-дошкільнят іде вже не так нестримно, як було в ранньому віці. Це закономірно, оскільки тепер для зростаючого організму потрібне зміцнення кісткової системи, м'язів, ритмічне функціонування усіх життєво важливих систем організму. Природа мудро стабілізує темп розвитку, готуючись до наступного «стрибка», який відбувається в 6-7 років.

Можливість виразити свої почуття в танці, уважно слухаючи музику, сприяє емоційному, духовному, фізичному розвитку дошкільника.

Під час організації та проведення хореографічних занять із дітьми дошкільного віку доцільно використовувати танцювальні вправи різної спрямованості: пантомімічні (виразні рухи, пози, жести, міміку); танцювальні (рухи народно-сценічного, класичного, історико-побутового та сучасного танців); колективно-порядкові (фігурні та композиційні перешикання); корекційні (партерні та коригуючі рухи); музично-ритмічні (завдання на емоційне сприймання музики, музично-рухову координацію рухів та розвиток уваги, передачу ритмічного малюнка); творчі (імітаційні рухи, творчі ігри та завдання) [2, с. 88].

Поряд із навчальним завданням на заняттях із хореографії слід вирішувати й виховні. Так, виконання рухів дає змогу впливати на формування вольових якостей (наполегливості, організованості, дисциплінованості, витримки), а взаємодія хлопчиків та дівчат під час танцю сприяє засвоєнню навичок культури поведінки та спілкування (вміння запросити на танок та подякувати партнеру після його закінчення). Особливу увагу під час заняття слід звертати на хлопців, стимулюючи їхній інтерес не тільки мужніми темами танцювального репертуару, але й підвищеним фізичним навантаженням.

Духовна культура танцювального мистецтва в широкому плані спрямована на залучення дітей до загальнолюдських культурних цінностей, а у вузькому – розвиток художнього смаку та емоційних проявів дитини, виховання позитивних форм поведінки та спілкування, формування навичок психорегуляції [2, с. 65].

Усі педагоги-хореографи в один голос стверджують, що перший етап навчання хореографії повинен проходити в дошкільному віці. Обґрунтовують вони це тим, що, по-перше, діти готові вже фізично до занять танцями, по-друге, цей вік характеризується основами розвитку психічних процесів, по-третє, дошкільний вік – це період, у якому починає розвиватися творча уява. Останнє є найважливішою умовою опанування основ акторської майстерності, яка у свою чергу є складовою першого етапу навчання хореографії.

В основу першого етапу навчання необхідно покласти ігровий початок. Ідеться про те, щоб зробити гру органічним компонентом заняття. Гра під час навчання танцю не має бути винагородою або відпочинком після нелегкої або нудної, скоріше праця виникає на ґрунті гри, стаючи її сенсом і продовженням.

У навчальній хореографічній діяльності бажано використовувати вправи, направлені на наслідування. Для дошкільників цікаво відтворювати, наслідувати, наприклад, ходу тварин чи птахів. Такі заняття потребують правильного вибору педагогом різних способів стимуляції образної та моторної пам'яті дітей. Зокрема, можна рекомендувати попереднє читання оповідань, коротеньких уривків про тварин, краще окремо про кожну: зайця, ведмедя, вовка тощо; розгляд їхніх малюнків за допомогою наочного допоміжного матеріалу. Такий спосіб готує дітей до відтворення характерних рухів, пластики, дій, зображення окремих тварин і птахів. На хореографічних заняттях широко використовується вправа на кошачий крок, що стимулює розвиток пластичності, грації. Подобається дітям наслідувати й рух поїзда, машин, політ літака. Творча активність може починатися з наслідування. Наслідування – це не копіювання, а орієнтація на зразок. Воно сприяє розвитку своєрідності та індивідуальності дитини [5, с. 141].

Вікові особливості розвитку хореографічних здібностей нерозривно зв'язані з етапами загального становлення особистості дитини. Ранній прояв здібностей означає наявність природних даних для їх розвитку. Проте розвиток хореографічних здібностей в онтогенетичному (індивідуальному) плані не досліджувався. Цікаво відзначити, що реакція на музику виявляється в дитини в 9-10 місяців, а ритмічний елемент музики викликає в дитини рухи тіла, тупання ніжками в перші місяці другого року життя. Спочатку цей процес відбувається хаотично, але дуже швидко він повністю може збігатися з пульсом музики [4, с. 75].

У дітей дошкільного віку активно йде процес оволодіння тілом, рухами, формування їхньої моторної сфери. Виявити прихильність до хореографічної діяльності в цьому віці важко, оскільки здорова дитина весь час знаходиться в русі. На заняттях у хореографічних дитячих колективах успішно розвивається відчуття ритму, пластичність, виразність рухів. Діти, у яких розвинені різноманітні м'язові рухи, більш здатні гармонійно розвиватися. Завдяки пошуку варіантів руху танцю, способів його виконання вдосконалюється мислення, пам'ять, уява, воля. У ході відтворення руху через активізацію психомоторних процесів іде побудова образу й відображення його у свідомості дитини.

Даючи загальну характеристику дитині дошкільного віку, слід зазначити, що її розвиток здійснюється за кількома

напрямами. Можна виділити розвиток фізичний, розумовий, естетичний, моральний, розвиток емоцій, волі, інтелекту, розвиток діяльності як форми життєвої активності. У кожному з названих напрямів спостерігається динаміка в становленні дитини як істоти соціальної. До 6-7 років формується готовність до систематичного навчання в школі.

З огляду на статі діти різні за темпераментом, за характером, що вже склався з набутого життєвого досвіду. Усі ці відмінності націлюють вдумливого вихователя на диференційований підхід до організації виховання. Увага до розвитку дитини, облік його індивідуальних особливостей можуть творити чудеса.

На жаль, часто диференційовано-індивідуальний підхід розуміється тільки як «швидка допомога» дітям, що відстають у розвитку. Однак увага потрібна кожній дитині. Не меншою мірою вона потрібна здібним, талановитим дітям. Саме через заспокоєне відношення до хлоп'ят, що добре розвиваються, ми нерідко штучно пригальмовуємо темп розвитку, пропускаємо важливі сенситивні періоди, нібито «усереднюємо» дитину, робимо її схожою на інших. Індивідуальний підхід проявляється в підборі програми розвитку, у виборі методів впливу, у визначенні способів спілкування тощо.

Досвід роботи з дітьми в навчанні мистецтву танцю показав, що в кожній дитині закладений величезний емоційний, творчий, фізичний потенціал. Завдання хореографа – створити умови для його розкриття й розвитку.

Людина – це багатогранна особистість, яка володіє певним набором різних здібностей.

Творчі здібності – це індивідуальні особливості, якості людини, які визначають успішність виконання нею творчої діяльності різного роду.

Творчі здібності є сплавом багатьох якостей. І питання про компоненти творчого потенціалу людини залишається досі відкритим, хоча зараз існує декілька гіпотез, що стосуються цієї проблеми. Не дивлячись на відмінність підходів до їх визначення, дослідники одностайно виділяють творчу уяву та якість творчого мислення як обов'язкові компоненти творчих здібностей.

Одним із найважливіших чинників творчого розвитку дітей є створення умов, що сприяють формуванню їх творчих здібностей. Виділяють такі умови їхнього розвитку: ранній фізичний розвиток, створення обстановки випереджаючого розвитку, забезпечення максимальної напруги сил під час виконання творчих завдань, надання дитині свободи (у розумних межах), комфортна психологічна обстановка тощо.

Висновки. Виходячи з багаторічного практичного досвіду роботи з дітьми та вивчення науково-методичної літератури, можна зробити висновок про те, що розвиток і формування хореографічних здібностей дітей дошкільного віку є важливою проблемою хореографічної загальноосвітньої підготовки, одним із її основних пріоритетів, що свідчить про принципову важливість всебічного психологічного її дослідження.

Сучасний стан вивчення хореографічних здібностей можна охарактеризувати як етап пошуку шляхів і методів, які б давали змогу розкривати й розвивати здібності кожної дитини. Виявлено, що специфіка хореографічного мистецтва полягає в тому, що зміст будь-якого танцювального твору та його художній образ розкривається завдяки пластичі людського тіла, з'ясовано, що основу хореографічної обдарованості складають не окремі психологічні або психофізіологічні якості, а їх комплексне поєднання.

Складовими хореографічних здібностей дітей дошкільного віку є такі: а) їхній інтелектуально-творчий потенціал (взаємозв'язок конвергентного та дивергентного мислення, здатність індивіда до аналітико-синтетичної діяльності, вміння знаходити нові, оригінальні та нестандартні рішення рухових завдань); музично-рухові можливості (загальна пізнавально-рухова активність як основна умова пластично-емоційної виразності, почуття ритму, високий рівень розвитку сенсорних процесів, художньо-естетична спрямованість пошукової діяльності); в) комплекс мотиваційно-особистісних властивостей (емоційно забарвлений інтерес до хореографічного мистецтва, енергійність, висока працездатність та висока мотивація досягнень).

Умовою цілісного формування хореографічних здібностей дітей на початковому етапі навчання є спеціально організована система формувальних (тренінгових) вправ, спрямованих на розвиток як базових компонентів досліджуваних здібностей, так і певної множини особистісних властивостей, які є необхідними для актуалізації музично-рухового та інтелектуально-творчого потенціалу дітей.

Рівень розвитку хореографічних здібностей дітей дошкільного віку ґрунтується на врахуванні певних психолого-педагогічних умов: реалізації принципу доступності та послідовності; врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, їхніх інтересів та потреб; залучення дітей до такої хореографічної діяльності, яка вимагає проявлення хореографічних здібностей у комплексі; цілісного формування всіх структурних компонентів означених здібностей; емоційно-рухового та мотиваційного забезпечення процесу їх розвитку; застосування дієвих методів навчання, що активізують образно-асоціативне мислення, уяву, фантазію, поглиблюють та збагачують вербальні інтерпретації й хореографічні імпровізації дітей; забезпечення психологічного контакту та атмосфери творчої взаємодії; спрямованості завдань на розвиток самостійності молодших школярів.

Заняття в хореографічній групі мають велике значення для фізичного розвитку дітей. Вони набувають стрункості, починають легко, вільно й граціозно рухатися, позбуваються від таких фізичних недоліків, як сутулість, клишоногість, зайва вага тощо. У них поліпшується координація рухів. На заняттях у хореографічних групах здобуваються корисні навички. Діти починають відчувати естетику поведінки в побуті; ввічливість стає нормою поведінки. Вони стежать за своєю зовнішністю, за чистотою, охайністю, витонченістю свого костюма та зачіски.

Таким чином, мистецтво танцю доступне для вивчення будь-якій дитині незалежно від її природних даних та віку. Проте чим раніше дітей залучити до мистецтва хореографії, тим ефективніше будуть не тільки їхні творчі досягнення, а й роль у суспільному житті.

Література

1. Мартыненко Е. В. Педагогические условия формирования хореографических умений детей 5-6 летнего возраста в дошкольных учреждениях: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / Е. В. Мартыненко; Бердянский гос. педагог. ун-т. – Бердянск, 2005. – 24 с.
2. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. – Ярославль: Академия Холдинг, 2000. – 112с.
3. Poklad I. M. Deyaki metodyko-psycholohichni aspekty aktivizatsiyi khoreohrafichnoho rozvytku ditej / I. M. Poklad //Psycholohiya: zb. nauk. prac" NPU im. M. P. Drahomanova. – K., 2002. – Vyp. 15. – S. 153-160.
4. Radynova O. P. Muzykal'noe vospitanie doshkol'nikov / O. P. Radynova, A. I. Katinene, M. L. Palavandishvili. – M., 1994. – 223s.
5. Tarakanova A. P. Sistema khoreohrafichnoho vukhovannya u shkolax i pozashkil'nykh zakladakh / A. P. Tarakanova. – K., 1996. – 282s.

УДК: 796.035.071.42 : 378.4

Василенко М. М., Денисова Л. В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анотація. У статті обґрунтовано методологічні підходи до дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. На філософському рівні виділені діалектичний та екзистенціальний підходи; на загальнонауковому рівні – системний та соціокультурний методологічні підходи; на конкретно-науковому рівні – акмеологічний, компетентнісний, діяльнісний, особистісний та професіографічний підходи; на технологічному рівні – техніка та методика дослідження. Підходи взаємодоповнюють один одного і забезпечують можливість всебічного пізнання досліджуваної проблеми професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: професійна підготовка, вищий навчальний заклад, концепція, методологічні підходи, фітнес-тренер.

Аннотация. Василенко М. Н., Денисова Л. В. Методологические подходы к исследованию профессиональной подготовки будущих фитнес-тренеров в высших учебных заведениях.

В статье обоснованы методологические подходы к исследованию профессиональной подготовки будущих фитнес-тренеров в высших учебных заведениях. На философском уровне выделены диалектический и экзистенциальный подходы; на общенаучном уровне – системный и социокультурный методологические подходы; на конкретно-научном уровне – акмеологический, компетентностный, деятельностный, личностный и профессиографический подходы; на технологическом уровне – техника и методика исследования. Подходы взаимодополняют друг друга и обеспечивают возможность всестороннего познания исследуемой проблемы профессиональной подготовки будущих фитнес-тренеров в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, высшее учебное заведение, концепция, методологические подходы, фитнес-тренер.

Annotation. Vasylenko M. M., Denysova L. V. Methodological approaches to the research of professional training of future fitness instructors in Institutions of Higher Education

The topicality of this problem occasioned by the fact that "fitness instructor" profession is legally entered to the National Occupational Classification and lack of conceptual developments on the issue related to the problem of professional training of future fitness instructors in Institutions of Higher Education. Methodological approaches to the research of professional training of future fitness instructors in Institutions of Higher Education are substantiated in this Article. Dialectical approach reflects the contradictory nature of fitness instructor activity, and contradictions between educational services having market-based nature and educational mission of Higher Education Institutions. Existential approach in the course of training requires the creation conditions for the formation among the students of their own system of meaning, awareness of the importance of moral choice and bear responsibility therefor. Systematic approach allows us to consider professional training of future fitness instructors in Institutions of Higher Education as an open educational system. In the context of sociocultural paradigm, election of forms and methods for professional training of future fitness instructors in Institutions of Higher Education considered through the phenomenon of generations typology, where each one represented by the system of axiological factors, social and psychological characteristics, lifestyle and methods of information perception. The task of future fitness instructors professional training, through the lens of acmeological approach, is to develop of the students' point such kind of personality that directs people to the progressive development (including vocational), maximal creative and personal development both in the professional field and life in general. Through the lens of competence-based, activity and professiographic approaches, the results of training is deemed the acquisition of professional competencies reflecting the purport of professional duties of future fitness instructors and respective skills and personality develop.

The above approaches complement and improve each other, and provide for widely learning of the phenomenon being studied.

Keywords: professional training, Institution of Higher Education, concept, methodological approaches, fitness instructors.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність проблеми зумовлена бурним розвитком фітнес-індустрії в Україні, дефіцитом висококваліфікованих кадрів, юридичним закріпленням професії «фітнес-тренер» у Класифікаторі професій, наявністю нормативно-правової бази та активізацією досліджень щодо аспектів оздоровчого фітнесу [15, 21].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При розробці авторських концепцій професійної освіти фахівців з фізичної культури і спорту науковці спираються на положення сучасної парадигми вищої освіти (Л.П. Сущенко, В. А. Магін, Р. В. Клопов, С.А. Захаріна та інші).

Незважаючи на значну кількість наукових праць присвячених обґрунтуванню концептуальних положень у педагогіці, методологічні підходи до дослідження проблеми професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах залишилися поза увагою науковців.

Мета роботи. Обґрунтувати методологічні підходи до дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що будь-яке дослідження починається з обґрунтування його методології за допомогою застосування методологічних підходів. За аналізом Г. В. Муравйова, підхід тлумачиться як «сукупність (система) принципів, які визначають загальну мету і стратегію відповідної діяльності»; як «принципова методологічна орієнтація дослідження; як точка зору, з якої розглядається об'єкт вивчення (спосіб визначення об'єкта); як поняття або принцип, який керує загальною стратегією дослідження» [8]. Обґрунтування методології нашого дослідження передбачає дотримання класифікації рівнів методології, виділених І. В. Блауберг і Е. Г. Юдіним: філософська методологія, загальнонаукова методологія, конкретно-наукова методологія та технологічна методологія [4, с. 68-69].

Так, на філософському рівні методології ми виділяємо діалектичний та екзистенціальний підходи; на загальнонауковому – системний та соціокультурний підходи, на конкретно-науковому – акмеологічний, компетентнісний, професіографічний, особистісний, діяльнісний; на технологічному – методика та техніка дослідження.

Розглянемо можливості реалізації діалектичного підходу у нашому дослідженні. Загальновідомо, що, діалектика являє собою найбільш повне вчення про розвиток як безкінечний, поступовий, суперечливий процес, в якому домінує сходження від нижчого до вищого, від простого до складного, від старого до нового, що виражається у відповідних законах та принципах. Так, принцип історизму та закон «заперечення заперечення» реалізуються у проектуванні системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах з точки зору аналізу етапів, основних тенденцій їх становлення та циклічного розвитку. Крім того, врахування принципів загального зв'язку і взаємозалежності, всебічності розгляду предметів і явищ реальної дійсності дозволяє нам розглядати професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів як єдине ціле, певну систему, елементи якої нерозривно пов'язані між собою. Діалектичний закон єдності і боротьби протилежностей обумовлює необхідність виявлення, усвідомлення і вирішення зовнішніх і внутрішніх протиріч, які виявляються: а) в процесі навчання і виховання (протиріччя між ресурсами особистості та вимогами, які до неї пред'являються; протиріччя між ринковим характером освітніх послуг та виховною місією вищої школи); б) у здійсненні професійної діяльності фітнес-тренера (протиріччя між педагогічною та ринковою аспектами діяльності фітнес-тренера). Це вимагає необхідності врахування цих особливостей при розробці змісту професійної підготовки таких фахівців. Філософське положення про діалектичну єдність змісту і форми викликає необхідність постійного коригування і узгодження між собою змісту, форм, методів, засобів навчання і виховання, тощо.

Іншим підходом філософського рівня, на який ми спираємось, є екзистенціальний підхід, автором якого є В. Франкл [3]. Відповідно до позиції екзистенціалізму, загальними завданнями професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів є створення умов для формування у них власної системи сенсів, усвідомлення важливості морального вибору і несення відповідальності за нього.

На наступному, загальнонауковому рівні методології ми дотримуємось системного та соціокультурного підходів до дослідження. Системний підхід, як зауважує М. С. Каган [7], відображає загальний зв'язок і взаємообумовленість явищ і процесів навколишньої дійсності та дозволяє розглядати професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі як відкриту педагогічну систему, яка передбачає сукупність взаємопов'язаних компонентів: системоутворюючих факторів, мети, принципів, умов, суб'єктів педагогічного процесу, змісту освіти, форм і методів педагогічного процесу, засобів навчання й виховання, критеріїв ефективності навчального процесу тощо. Це дасть можливість спроектувати нову теорію у відповідності з вимогами повноти та несуперечності.

На базі системного підходу в якості генеральної методології нашого дослідження виступає соціокультурний підхід. На думку А. С. Ахієзера, в основі соціокультурного підходу є розуміння того, що провідною детермінантою перетворень в різних сферах суспільства є феномен єдності культури (як сукупності цінностей, норм) та соціальності, які утворюються та перетворюються в процесі діяльності людини [1]. В межах соціокультурної парадигми, ми розглядаємо зміст професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі з урахуванням факторів соціокультурної ситуації в суспільстві. До них, на нашу думку, відносяться наступні фактори. 1) Переорієнтація суспільства на закони ринку сприяє трансформації поглядів на характер споживання «продукту» сфери фітнес-послуг (оздоровчої послуги): клієнт вимагає якості надання фітнес-послуг, задоволення, хороший настрій за певну оплату. Це спричиняє необхідність кардинальної трансформації системи вищої фізкультурної освіти. 2) Глобалістичні тенденції сучасності, які відображаються в асиміляції норм та цінностей представників народів і національностей світу, сприяють стрімкому розвитку ринку фітнес-послуг, появі нових напрямків фітнесу, фітнес-технологій, вдосконалення обладнання тощо. Це вимагає постійного моніторингу змін та

прогнозування шляхів розвитку як галузі, так і системи професійної підготовки кадрів. В зв'язку з цим, на нашу думку, зміст та результат професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів повинен мати випереджальний характер та відповідати єдиній освітній світовій системі. 3) Зростання конкуренції на ринку фітнес-послуг вимагають високого рівня професійної готовності фахівця вже безпосередньо після закінчення начального закладу, без надання терміну додаткового навчання. Це ставить нові завдання перед системою освіти – розвиток особистісних властивостей і здібностей, що забезпечують професійну конкурентоспроможність. 4) Втрата духовних орієнтирів, відсутність загальної системи моральних орієнтирів, явища екзистенціального вакууму серед молоді потребує перегляду змістового наповнення виховного процесу у навчальних закладах. 5) Наявність феномену типології поколінь, кожна з яких представлена системою ціннісно-смыслових складових, соціально-психологічних характеристик, способу життя та методів сприйняття інформації, вимагає адаптації педагогічних технологій вищої школи до представників кожного з поколінь. Так, за дослідженнями науковців, основними представниками студентства є покоління Х (1963–1982 р.р.) та покоління Y (покоління «Мережі», «Міллєніум», «Next») (1983-2003 р.р.) [9, 13]. Основними ціннісними характеристиками покоління Х є готовність до змін, можливість вибору, глобальна інформованість, технічна грамотність, індивідуалізм, самостійність, прагнення до навчання протягом усього життя, неформальність поглядів, пошук емоцій, прагматизм, надія на себе, тощо. У систему цінностей групи Y вже включені такі поняття, як громадянський обов'язок і мораль, відповідальність, наївність і вміння підкорятися обставинам. Представникам цієї групи властиві оптимізм, самовпевненість, контактність, підвищена егоцентричність, поверховість суджень, калейдоскопічність мислення, орієнтація на гедонізм, моду та бренд, вільне володіння комп'ютерними технологіями [16, 17, 19, 23, 27]. Таким чином, зрозуміло, що ціннісні орієнтири того чи іншого покоління необхідно використовувати для вирішення освітньо-виховних завдань.

Акмеологічний підхід – методологія, яка розглядає професійно-педагогічну підготовку в двох аспектах: з одного боку, як процес досягнення особистістю певного рівня професійного розвитку, з іншого боку, як етап у процесі досягнення людиною вищого рівня досконалості (акме). Даний підхід в педагогічній освіті досліджували О.С. Анісімов, Н.В. Кузьміна, М.І. Станкін, В.Е. Чудновський, А.А. Деркач та інші [5]. В межах цього підходу, завданням професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів є формування у студентів акмеологічної спрямованості особистості, яка орієнтує людину на прогресивний розвиток (в тому числі, професійний), на максимальну творчу самореалізацію як у професійній сфері, так і в життєдіяльності в цілому.

З позиції компетентнісного підходу, який розглядали В. Байденко, І. Зимова, В. Козирев, Н. Радіонова, В.М. Захарченко [6] та інші науковці, професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах орієнтована на результат (вихід), тобто, поступове формування у студента професійних компетентностей як динамічного та інтегративного поєднання знань, розуміння, навичок, умінь і здатностей особистості, що забезпечують їх ефективне застосування в самостійній професійній діяльності. У сучасних дослідженнях компетентнісний підхід представлений набором обов'язкових компетентностей відповідно до стандарту вищої освіти та додаткових компетентностей, що визначають унікальність / відмінність освітньої програми (предметно-спеціальних (фахових) компетентностей та загальна компетентностей); принципами освітньої діяльності, серед яких є особистісний принцип, принцип зворотного зв'язку, ампліфікації; «студентоцентричною» орієнтацією освітнього процесу в вищій школі; формулюванням конкретних результатів навчання [10, 14, 18, 20, 22, 24-26]. За наявних переваг компетентнісного підходу, ряд авторів звертають увагу і на недоліки, які, на нашу думку, необхідно врахувати при обґрунтуванні системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів. Так, В. С. Сенашенко із співавторами; наголошує на небезпечності прагматичного принципу при виборі дисциплін, що може призвести до дефрагментації єдиного кола знань, низький рівень знань з фундаментальних наук, які формують світогляд людини [12].

З метою всебічного аналізу досліджуваної проблеми ми розглядаємо професіографічний підхід, який передбачає розробку професіограми як фундамента для початкового етапу проектування змісту професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера. За результатами методу професіографії, як зауважує К. С. Балаєва, складається професіограма, тобто результат всебічного опису професії, що дає уявлення про те, що і як має виконуватися фахівцем, за допомогою яких ресурсів, здібностей, властивостей особистості, у яких виробничих умовах [2].

Застосування особистісного підходу дозволяє розглядати особистість студента як центральний об'єкт навчального процесу у вищому навчальному закладі. Даний підхід до професійної підготовки майбутнього фахівця досліджували В.І. Андрєєв, І.А. Зязюн, В.В. Краєвський, Н.І. Трубінова, І. С. Якіманська та інші. Реалізація особистісного підходу у нашому дослідженні передбачає розробку системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів з урахуванням їхніх базових потреб, очікувань, рівня професійної та навчальної мотивації та індивідуально-типологічних особливостей. На думку В. А. Семиченка, особистісний підхід в професійній підготовці вимагає орієнтації усіх вузівських подій на життєве самовизначення студентів, наданні їм в цьому реальних можливостей і допомоги. При цьому будь-які вчинки або дії (навіть ті, що деструктують процес навчання, створюють певні незручності для оточуючих) визнаються як такі, що вимагають поваги [11, с.121]. Це, на нашу думку, потребує застосування диференційованого відбору засобів, форм, методів організації навчально-виховного процесу; розробку гнучких навчальних траєкторій; заохочення відчуття автономності у студентів із забезпеченням відповідного супроводу та підтримки з боку викладача, розробку належних процедур для розгляду скарг та побажань студентів; перетворення позиції педагога і позиції студента на особистісно-рівноправні.

З точки зору діяльнісного підходу, провідною цінністю системи професійної підготовки майбутніх фахівців є зміст та функції діяльності, яка засвоюється. З цієї позиції, як вважає В. А. Семиченко, особистість є фактором вторинним, оскільки на перший план висуваються нормативні вимоги, завдання, з якими людина повинна узгоджувати свої бажання, система якостей, якими повинен оволодіти майбутній спеціаліст, незважаючи на його власні особливості, певні труднощі і незручності [11, с. 125-126]. За таких умов індивідуальність людини, її власні інтереси і здібності стають засобом підвищення ефективності діяльності. Реалізацію підходу ми розглядаємо через розробку організаційних заходів, спрямованих на моделювання цільової структури навчально-професійної діяльності студента з урахуванням конкретних виробничих функцій фахівця, на активізацію й

переведення його в позицію суб'єкта пізнання, праці та спілкування, спонукання до формування умінь стратегічного та оперативного планування навчальної діяльності, вольового спонукання до виконання навчальних завдань та відповідного оцінювання власних досягнень. Основою підходу виступає реалізація теорії діяльності, яка передбачає наявність в системі таких компонентів: мотив, мета, зміст, засоби, результат, корекція. Зазначені компоненти наповнюються конкретним змістом на основі врахування взаємодії, взаємообумовленості діяльності студента і викладача, спрямованої на рішення навчально - професійних завдань.

Технологічний рівень методології нашого дослідження передбачав розробку програми дослідження та вибір методів дослідження. Програма дослідження реалізовувалась на двох рівнях: методологічному та практичному. Методологічний рівень включав обґрунтування актуальності теми, формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета, цілей і завдань дослідження, формулювання основних понять (категоріального апарату), висунення робочої гіпотези. Практичний рівень передбачав розробку концепції професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, обґрунтування відповідної моделі, визначення критеріїв ефективності системи професійної підготовки. Методи дослідження визначались метою та завданнями. Для цього використовувались теоретичні методи: аналіз, узагальнення, конкретизація, класифікація, компаративний метод, історико-ретроспективний метод; моделювання; емпіричні методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, тестування, опитування, педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; тестування, методи математичної статистики.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, нами визначено та розкрито сутність методологічних підходів до дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах, які взаємодоповнюють, взаємореґулюють один одного та забезпечують можливість усебічного пізнання досліджуваного феномену.

У перспективі планується розробити концепцію професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

Література

1. Ахизер А. С. Между циклами мышления и циклами истории / А.С. Ахизер // Общественные науки и современность. — 2002. — № 3. — С. 122-132.
2. Балаева К. С. Професіографічний підхід до організації професійної підготовки педагогів дошкільного профілю [Електронний ресурс] / К. С. Балаева // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. — 2013. — Вип. 21. — С. 8-11. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2013_21_4.
3. Балабаева М. В. Виктор Франкл: философское истолкование смысла страдания : автореф. дис. на соискание наук. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.13 «Религиоведение, философская антропология, и философия культуры» / М. В. Балабаева. — Москва, 2008. — 197 с.
4. Блауберг И. В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. — М.: Наука, 1973. — 270 с.
5. Деркач, А.А. Психология, педагогика и акмеология непрерывного образования : учеб. пособие / А. А. Деркач ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. — М. : Изд-во РАГС, 2006. — 250 с.
6. Захарченко В. М. Проектування програм навчання у контексті функціонування НРК: компетентнісний підхід та результати навчання [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.tempus.org.ua/uk/korysna-informacija/publikacii.html?start=70>
7. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание / М. С. Каган. — Л. : ЛГУ, 1991. — 384 с.
8. Муравьев Г. В. Методологические подходы исследования проблемы профессиональной направленности курсантов морского вуза [Текст] / Г.В. Муравьев // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). — СПб.: Свое издательство, 2016. — С. 191-196.
9. Пищик В.И. Типология ментальности советских и постсоветских поколений. / В.Т. Пищик // Российский психологический журнал. — Том 7. — № 3, 2010 — С. 18-23.
10. «Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації» / Авт. : В. М. Захарченко, В. І. Луговий, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова / За ред. В. Г. Кременя. — К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. — 120 с.
11. Семиченко В. А. Проблемы і пріоритети професійної підготовки / В.А. Семиченко // Педагогічний дискурс. — 2007. — № 1. — С. 119-127.
12. Сенашенко В. С. Компетентностный подход в высшем образовании: миф и реальность / В.С. Сенашенко, Т.Б. Медникова / Прикладные исследования и разработки // Высшее образование в России. — № 5, 2014 — С. 37-45.
13. Тюгашев Е.А. Социокультурный подход: эпистемологический статус и содержание / Е.А. Тюгашев // Социальные взаимодействия в транзитивном обществе. Вып. XIII / Под ред. М.В. Удальцовой. — Новосибирск, НГАЭиУ, 2011. — С. 8-25.
14. A Framework for Qualifications of the European Higher Education Area. Bologna Working Group on Qualifications Frameworks. — Ministry of Science, Technology and Innovation. — February 2005 [Electronic resource]. — URL: www.bologna-bergen2005.no/Docs/00-Main_doc/050218_QF_EHEA.pdf.
15. Bureau of Labor Statistics, US Department of Labor, Occupational Outlook Handbook, 2012-13 Edition, Fitness Trainers and Instructors [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.bls.gov/oco/ocos296.htm>.
16. Chao L. Cloud Computing for Teaching and Learning: Strategies for Design and Implementation. — University of Houston-Victoria, 2012. — ISBN 978-1-4666-0957-0. — 357 p
17. Chelikani A, Kumar G. Analysis of Security Issues in Cloud Based E-Learning. — University of Boras, 2011. — p.74
18. ECTS users' guide - European [Електронний ресурс] — Режим доступу: Commissionec.europa.eu/education/tools/ects_en.htm.
19. Fry H., Ketteridge S., Marshall S. A hand book for teaching and learning in higher education// London: KoganPage, 2000.

20. International Standard Classification of Education. ISCED 2011 /UNESCO. [Electronic resource] – URL : <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-2011-en.pdf> (21.07.2014).
21. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate - NSCA). Malek, M.N., D.P. Nalbon, D.E. Berger, and J.W. Coburn, 2002. Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strength and Conditioning Research 16 (1), p. 19-24.
22. Quality Assurance Agency in Higher Education (QAA). [Electronic resource] – URL: <http://www.qaa.ac.uk/en>.
23. Shor R.M. Cloud computing for learning and performance professionals . –American Society for Training & Development, 2011. – 20 p.
24. Tuning Educational Structures in Europe – TUNING [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://tuning.unideusto.org/tuningeu>.
25. The Framework of Qualifications for European Higher Education Area, FQ-EHEA [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://ecahe.eu/w/index.php/Framework_for_Qualifications_of_the_European_Higher_Education_Area.
26. The European Qualifications Framework for Lifelong Learning (EQF). – European Communities, 2008. [Electronic resource]. – URL: www.on.vlaanderen.be/hogeronderwijs/bologna/news/EQF_EN.pdf.
27. Warschauer M. Learning in the Cloud: How (and Why) to Transform Schools with Digital Media. – New York: Teachers College, 2011. – 68 p.

УДК 613:316.4.066

Василюк В.М., Ярмошук О.О.
Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне
Михаць Л.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ДЕТЕРМІНАНТИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕНЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Здоровий спосіб життя - похідне багатьох складових в їх діалектичному взаємозв'язку. Здоровий спосіб життя як передумова соціальної активності людини припускає цілеспрямоване формування її свідомості і поведінки, що відповідають вимогам здоров'я.

Мета статті - визначити основні детермінанти спрямованості свідомості особистості на формування здорового способу життя.

В результаті дослідження автором вказано на те, що характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з його особистісними якостями, і передбачає відмінності в змісті, засобах і методах цілеспрямованого впливу. Поряд з самооцінкою в якості детермінанти ставлення до здоров'я виступає усвідомлення його як цінності, його місця в структурі інших життєво значущих цінностей.

Автори стверджують, що у теорії формування ЗСЖ слід враховувати дві обставини. По-перше, – дисонанс між вербально декларованою, усвідомлюваною цінністю здоров'я і реальною поведінкою, спрямованою на його збереження і зміцнення. По-друге, – визнання здоров'я в якості найважливішої життєвої цінності або необхідної умови повноцінної життєдіяльності, адже воно слугує засобом досягнення різних життєво важливих цілей.

Отже, свідоме сприйняття здорового способу життя повинно відбуватися через набуття необхідних знань про нове інформаційне середовище суспільства, та сприяти формуванню нового світогляду.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, особистість, соціальна поведінка, цінності, життєдіяльність.

Аннотация. Василюк В.Н., Ярмошук Е.А. Михаць Л.В. Детерминанты социальной интенции на формирование здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – производное многих составляющих в их диалектической взаимосвязи. Здоровый образ жизни как условие социальной активности человека предполагает целенаправленное формирование его сознания и поведения, которые соответствуют требованиям здоровья.

Цель статьи - определить основные детерминанты направленности сознания личности на формирование здорового образа жизни.

В результате исследования автором указано на то, что характер заботы человека о здоровье связан с его личностными качествами, и предполагает различия в средствах и методах целенаправленного воздействия. Наряду с самооценкой в качестве детерминанты отношения к здоровью выступает осознание его как ценности, его места в структуре других жизненно важных ценностей.

Авторы утверждают, что в теории формирования ЗОЖ следует учитывать два обстоятельства. Во-первых, – диссонанс между вербально декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, направленным на его сохранение и укрепление. Во-вторых, – признание здоровья в качестве важнейшей жизненной ценности или необходимого условия; полноценной жизнедеятельности означает, что оно служит средством достижения различных жизненно важных целей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, личность, социальное поведение, ценности, жизнедеятельность.

Annotation. Vasylyuk V.M., Yarmoschuk O.O., Myhats' L.V. Determinants of social intention of healthy lifestyle formation. A healthy lifestyle is a derivative of many components in their dialectical relationship. Healthy lifestyle as a precondition for

social activity involves the purposeful formation of human consciousness and behavior that meet health.

The purpose of the article is to identify the main determinants of individual consciousness focus on a healthy lifestyle.

To achieve this goal we used a set of interrelated theoretical methods of research, analysis, synthesis, comparison, generalization of scientific sources.

As a result of research the author pointed that the nature of human health care is related to the personal qualities and involves differences in the content, means and methods of targeting.

The authors affirm that in the theory of healthy lifestyle formation we should consider two things. Firstly, the dissonance between verbally declared and conscious value of health and the real behavior, directed at its preserving and strengthening. Secondly, the recognition of health as an essential life value or a necessary condition for full life as it serves to achieve various vital purposes.

Thus, the conscious perception of a healthy lifestyle should be done through the acquisition of the necessary knowledge about the new information environment, and promote a new outlook.

Keywords: *healthy lifestyle, personality, social behavior, values, vital activity.*

Постановка проблеми. Спосіб життя як суб'єктивна характеристика, в значній мірі, залежить від самої людини. Незважаючи на те що здоров'я більшості людей визнається глобальною і важливою цінністю, свідомо побудова свого способу життя з метою його збереження і зміцнення досягається далеко не кожним, хто намагається робити такі спроби.

Здоровий спосіб життя як умова і передумова соціальної активності людини, повноти вираження її духовних і фізичних сил, продуктивного довголіття припускає цілеспрямоване формування її свідомості і поведінки, що відповідають вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя (ЗСЖ) – невід'ємна частина гуманітарної культури людини, багатство її духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Тому одним з центральних напрямків у формуванні ЗСЖ є виховання свідомого, активного ставлення до свого здоров'я і оточуючих.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Окремі аспекти формування вмінь і навичок здорового способу життя розкриті в наукових працях В.М. Оржеховської (профілактика шкідливих звичок), Н.Ю. Максимової (психологічні проблеми подолання шкідливих звичок), Т.О. Бойченко (формування навичок валеологічної поведінки), О.Д. Дубогай (формування знань, умінь і навичок щодо правильного фізичного розвитку, профілактики сколіозу та плоскостопості). Таким чином, питання виховання здорового способу життя глибоко і детально розглядає у дослідженнях низки науковців.

Тенденція визначення здоров'я з урахуванням соціально-психологічних аспектів життєдіяльності та існування людини простежується у численних наукових працях. Зокрема давали характеристику власне терміну «здоров'я» в своїх працях Ю. Лісіцин, І. Брахман, Є.Кудрявцева, Г. Апанасенко, Д.Венедиктова, Т. Бойченко. Розуміння здорового способу життя з точки зору функціонування організму і психіки пояснювали Б.Братусь, К.Ясперс та ін. Як особистісна зрілість трактував ЗСЖ Г.Оллпорт, та як універсальну людську цінність – І.Бех, А.Маслоу та ін.

Мета статті. Визначити основні детермінанти спрямованості свідомості особистості на формування здорового способу життя.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних **методів** наукового дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, що дозволило виокремити основні аспекти досліджуваного питання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як і будь-яке людське почуття, відповідальність формується в контексті всього індивідуального шляху розвитку людини, її взаємин з навколишнім середовищем, як частина загальної культури, що виявляється в єдності особливостей поведінки, манери спілкування, способів мислення і ціннісних орієнтацій, що реалізуються в індивідуальному стилі життя. Отже, вирішення проблеми зміни способу життя, у випадку охорони здоров'я, полягає у формуванні, зокрема, превентивного мислення.

Перш за все, мова йде про формування світоглядної позиції, яка характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю значень превентивної культури, засвоєних індивідом з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, мир, самореалізація та ін.), які детермінують вплив способу життя на здоров'я і досягнення благополуччя. Оскільки об'єктивні умови життя, ступінь здоров'я, фізіологічні та психологічні характеристики відрізняються значною варіативністю у людини, тому спосіб їхнього життя суто індивідуальний. Правильно організований, спосіб життя "зручний" для людини, не вимагає для свого виконання постійних внутрішніх зусиль і напруження. Складність вирішення поставленого завдання полягає в тому, що ЗСЖ - похідне багатьох складових в їх діалектичному взаємозв'язку. Тому попередження та нейтралізація негативних факторів, що деформують здоров'я людей, передбачає наявності діючого інтегративного комплексу заходів соціально-економічного, правового, екологічного, освітньо-виховного, лікувально-профілактичного, культурно-просвітницького та організаційного порядку. Інша складність обумовлена відсутністю інтегральної міждисциплінарної концепції як конкретної науково-практичної основи проектування і формування способу життя, адекватного вимогам здоров'я [1, 2, 4].

Більшість однофакторних та багатфакторних профілактичних програм, зокрема у боротьбі з курінням, артеріальною гіпертонією, надмірною масою тіла, низькою руховою активністю, не довели своєї ефективності щодо зниження загальної смертності населення. Тенденція відокремити, абсолютизувати ЗСЖ, перетворити його в якийсь самостійний феномен, призводить до спотворення суті проблеми способу життя, деформуючи його трактування, підходи до формування. Комплексний підхід до цілісності людини – суті біосоціальності суб'єкту діяльності, спілкування і пізнання – випливає з самої проблематики способу життя, головне ядро в якому - сама людина. Тому підхід до формування ЗСЖ ґрунтується на розумінні людини як активного суб'єкта різноманітних форм життєдіяльності, в якій формуються і проявляються його соціально типові і індивідуально неповторні якості і властивості, система відносин до навколишньої природної і соціальної дійсності, до себе, свого здоров'я.

Відповідно до цього конкретна реалізація програми ЗСЖ повинна будуватися на знанні закономірностей формування і проявів свідомості, діяльності та поведінки особистості в системі її різноманітних зв'язків з дійсністю. Її науковою основою служить системно орієнтована методологія людинознавства, для якої характерна не тільки зростаюча диференціація, але і все більш потужна інтеграція наукового знання. Однак парадоксальність сучасної ситуації полягає в тому, що такі науки, як педагогіка, психологія, медицина, практично працюють з конкретною, індивідуально людиною з метою її навчання і виховання, профілактики і лікування. Говорячи про фізичне і гігієнічне виховання, деколи забуваються такі поняття, як перевиховання і самовиховання. Як наслідок, частіше доводиться займатися перевихованням, що істотно складніше за саме виховання. Профілактика шкідливих звичок - виховання, боротьба з ними - перевиховання, а методи впливу використовуються багато в чому ідентичні, що є однією з причин їх малої ефективності. Тому ЗСЖ необхідно формувати в нерозривній єдності з системою виховання в цілому, у взаємозв'язку зі структурою цілісної особистості, в повній відповідності з її реальними можливостями бути "вихованою", "перевихованою" або "самовихованою" на різних стадіях соціалізації [3, 5].

Ставлення до здоров'я конкретно проявляється в діях і вчинках, переживаннях, вербально реалізованих думках і судженнях людей щодо факторів, які впливають на їхнє фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров'я на адекватне і неадекватне, умовно виділяємо два діаметрально протилежних типи поведінки індивіда. Але, оскільки в реальній діяльності подібна полярна альтернатива практично виключена, слід говорити про ступінь адекватності або неадекватності ставлення до здоров'я.

Емпірично фіксованим критерієм адекватності ставлення до здоров'я можуть слугувати: в поведінці - ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам ЗСЖ, а також нормативно запропонованим вимогам культури, медицини, гігієни; у висловлюванні думок і суджень - рівні поінформованості та компетентності індивіда; у відношенні - самооцінки свого фізичного і психічного стану, що є індикатором його реальної і вербальної поведінки. Така самооцінка безпосередньо пов'язана з цілісною самооцінкою людини до своїх можливостей і якостей, усвідомленням життєвої перспективи і місця серед інших людей, що обумовлює її регулятивну функцію. Аналізуючи проблему ставлення до здоров'я, необхідно виходити з факту невідповідності між потребою людини в здоров'ї і її зусиллям, спрямованим на його збереження і зміцнення. Причина цього полягає в тому, що стан фізичного і психічного благополуччя здоров'я зазвичай сприймається як певна річ, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але, подібно до кисню, відчувається лише в ситуації його явного дефіциту. Очевидно, що актуалізація потреби в здоров'ї, обумовлена його погіршенням або втратою, відразу ж активізує дієву турботу індивіда про своє фізичне і психічне благополуччя. Однак досить типовий факт, коли люди, обтяжені хворобами, гостро їх відчуваючи, не роблять дієвих заходів, спрямованих на їх усунення. Причини такої неадекватної поведінки: суперечлива природа людських потреб, яким притаманний пасивно-активний характер; використання широких адаптивно компенсаторних можливостей організму; особливості мотиваційної сфери особистості в цілому [4, 8].

Інтенсивність турботи індивіда про своє фізичне і психічне благополуччя визначається не стільки погіршенням стану здоров'я, скільки ставленням до нього особистості. Чим адекватніше ставлення до здоров'я, тим інтенсивніша турбота про нього, що виявляється в оздоровчо-гігієнічній поведінці індивіда. Відповідно до цього можна говорити про два основні типи орієнтації і ставлення до здоров'я. Перший орієнтований, насамперед, на зусилля самої людини, "на себе"; другий - переважно "зовні", коли власним зусиллям відводиться другорядна роль. До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров'я, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності власним зусиллям і здібностям. До другого типу відносяться, в більшості випадків, особи з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я - екстеріали, які сподіваються на вирішення своїх проблем за допомогою якихось зовнішніх факторів, для них зовнішні сили і обставини відіграють провідну роль. Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з його особистісними якостями, що передбачає відмінності в змісті, засобах і методах цілеспрямованого впливу.

Поряд з самооцінкою в якості детермінанти ставлення до здоров'я виступає і усвідомлення його як цінності, його місця в структурі інших життєво значущих цінностей. У теорії формування здоров'я слід враховувати дві обставини. По-перше, існує дисонанс між вербально декларованою, усвідомлюваною цінністю здоров'я і реальною поведінкою, спрямованою на його збереження і зміцнення. По-друге, визнання здоров'я в якості найважливішої життєвої цінності або необхідної умови повноцінної життєдіяльності означає, що воно слугує засобом досягнення різних життєво важливих цілей. Важливість значення цінності здоров'я як засобу досягнення інших життєвих завдань - безперечна. Виникає парадокс щодо власного розпорядження своїм здоров'ям як єдиним засобом для досягнення життєвих цілей (наприклад, бажання більше заробити, не зважаючи на важкі умови праці на шкідливому виробництві або виїхавши за кордон в іншу країну, клімат якої шкідливий для здоров'я та ін.). У той же час, збереження і зміцнення здоров'я має бути основною турботою людини про своє благополуччя [6, 7].

Таким чином, ми спостерігаємо основне протиріччя між прагненням досягти життєво значущих цілей і об'єктивною необхідністю бути здоровим. Їх вирішення можливе лише шляхом кардинального вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності. Поряд з цим не менш важлива зміна неадекватних установок стереотипів, що передбачає апеляцію до мотивованої структури особистості, її ціннісних орієнтацій. Тому система заходів навчального, виховного, превентивного характеру повинна бути звернена перш за все до механізмів структури внутрішнього світу особистості.

Знання, вміння, навички залишаються "мертвим вантажем", якщо відсутні "пускові механізми" - відповідні мотиви. Ось чому формування адекватного ставлення до здоров'я, детермінуючого ЗСЖ засобами навчання виховання і пропаганди, передбачає звернення не настільки до когнітивної сфери, безпосереднім мотивам збереження здоров'я, скільки до цілого комплексу мотиваційних структур, що визначають загальну спрямованість особистості. Це можуть бути мотиви ставлення до праці, професійної діяльності, що зумовлюють задоволеність перспективи професійного зростання і мобільності; матеріального благополуччя; боязнь невдач, що особливо значимо для осіб з підвищеною тривожністю; прагненні розширення

кола спілкування; досягнення соціального престижу в підвищенні соціального статусу, самооцінки, самовдосконалення і т.п. З цієї причини навчання, виховання і пропаганда повинні йти не від знання до поведінки, а через активізацію спонукальних механізмів, цілої низки інших феноменів духовного світу особистості. Продуктивність такої підсвідомості полягає насамперед у тому, що вона забезпечує головну активність самої людини у справі збереження індивідуального та громадського здоров'я. Таким чином, знання закономірностей формування і прояву ставлення людини до здоров'я, зокрема її внутрішньо-особистісних детермінант виступає необхідною умовою ефективності формування ЗСЖ засобами навчання, виховання і пропаганди.

Цей процес, за допомогою зазначених засобів, можна умовно диференціювати на три способи: фронтальний (пропаганда) груповий та індивідуальний (навчання і виховання). Даний облік закономірностей процесу формування можливий в рамках комплексних диференційованих програм навчання для різних груп населення. Їхнє втілення можливе через сім'ю, дошкільні установи, навчальні заклади, трудові колективи, громадські організації та установи охорони здоров'я, фізичної культури, рекреаційні засоби масової інформації та інші соціальні інститути, що передбачають навчання і виховання людини протягом усього її життєвого шляху, в умовах повсякденного життя. Такі програми повинні відповідати принципам вимогам систематичності, поступовості, диференції і цілеспрямованості [9, 10].

З урахуванням специфіки навчання здоров'ю, програми повинні будуватися відповідно до принципу превентивного навчання, спрямованого на розвиток, виховання, здатності свідомо вибирати свій спосіб життя відповідно до цілей, мотивів, інтересів, схильностей, усвідомлення своїх індивідуальних та типологічних якостей. Об'єкт навчання в програмах повинен розглядатися як система багатфакторних взаємовпливів, які враховують соціально-демографічні, професійні, соціокультурні, етнопсихологічні, регіональні особливості, а також мотиви, що відповідають соціальним ролям спільноти. При наявності репрезентативної багатфакторної типології особистості навчання будується з урахуванням зони найближчого розвитку, в якій виникають і вирішуються завдання щодо вибору адекватного ЗСЖ – поведінки впродовж всього життєвого шляху. Це забезпечує послідовність і наступність у навчанні, та доцільності застосування його методів [12].

Диференційований підхід, з урахуванням конкретної "матриці" способу життя, передбачає диференціацію програм, що включають "модулі", адекватні специфіці кожної соціальної групи. Тому зміст програми ЗСЖ необхідно структурувати і відрізняти, виділяючи пріоритетні аспекти. Для кожного з елементів ЗСЖ потрібно визначити "базовий модуль" – той мінімум відомостей і ті основні форми поведінки (від навичок до звичок), які повинні бути засвоєні всіма без винятку представниками конкретної вікової, професійної та інших груп населення, які є особливо корисними і застосовуваними в повсякденному житті. За змістом, структурою, формами подачі матеріалу програми повинні бути репрезентативні лексії, поняттям та уявленням адресата. Програми формування ЗСЖ повинні визначати перспективні та найближчі реальні цілі в охороні та зміцненні здоров'я, бути альтернативними, функціонувати за принципом зворотного зв'язку. Програми корекції способу життя розробляються з урахуванням фактору поступовості. Глобальні цілі доречні лише в тих випадках, коли є достатньо сильна мотивація. У всіх інших випадках вони не будуть ефективними. Тому можливий такий шлях де глобальні цілі, що виконують функцію ідеалів, конкретизуються в цілком здійсненні індивідуальні. При цьому, реалізація навіть найменшого кроку буде розглядатися людиною як особистий успіх, викликати почуття задоволення, підвищувати впевненість у своїх можливостях і тим самим, формувати прагнення не зупинятися на досягнутому. Отже, необхідна розробка алгоритмів наближених до ЗСЖ, створення систем для реалізації простих цілей [13, 14]. Програми пропаганди ЗСЖ повинні враховувати роль громадської думки і "ефект образів" як стимулів адекватного ставлення людей до здоров'я. Доцільно використовувати і інші соціально-психологічні механізми, які лежать в основі соціальної підтримки процесу в оздоровчому способі життя. Така підтримка може здійснюватися на макро- і мікрорівнях. У першому випадку вона реалізується через засоби масової комунікації, які повинні формувати чітке уявлення про те, що суспільство зацікавлене в здоров'ї кожного, що бути здоровим – це не тільки корисно, але й приємно, престижно і т.п. Вони створюють і підтримують відповідний імідж (наприклад, сучасної дівчини, молодої мами і т.п.). У другому випадку (соціальна підтримка на мікро рівні близькими людьми, друзями, колегами, сусідами і ін. Такі основні теоретичні положення, що характеризують соціально-психологічний аспект формування ЗСЖ [15].

Висновок та перспективи подальших розвідок у даному напрямі. В системі інтенції на формування здорового способу життя повинні домінувати компоненти інтегративного комплексу зокрема: соціально-економічний, правовий, екологічний, освітньо-виховний, лікувально-профілактичний, культурно-просвітницький та організаційний. Вирішення проблеми зміни способу життя, полягає у формуванні превентивного мислення. Свідоме сприйняття ЗСЖ повинно відбуватися через набуття необхідних знань про нове інформаційне середовище суспільства, та сприяти формуванню нового світогляду. Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у більш детальному аналізі сучасних програм спрямованих на формування здорового способу життя суспільно свідомої особистості.

Література

1. Byhovskaja I.M. Chelovecheskaja telesnost' v sociokul'turnom izmerenii - tradicii i sovremennost' / I.M. Byhovskaja. - М.: GCOLIFK, 1993. - 234 s.
2. Vizintej M.M. Fizicheskaja kul'tura i sport kak social'noe javlenie / N.N. Vizintej. - Kishinev: Shtinica, 2006. - 162 s.
3. Василюк В.М. Історія фізичної культури / В.М.Василюк. – Рівне: Волинські обереги, 2015. – 308 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
5. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
6. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>
7. Лубишева Л.І. Концепція формування фізичної культури людини / Л.І. Лубишева. – М.: ГЦОЛІФК, 1992р. – 198 с.
8. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. –176 с.

9. Vasylyuk V. M. Social and cultural principles in modern science and educational technologies of physical culture. / Vasylyuk, V. M., Jarmoschuk, O.O. // ScienceRise. – 2016. – V. 3, N 5 (20). – P. 4-8.: DOI: 10.15587/2313-8416.2016.63515.
10. Groos K. Die Spiele der Menschen / K. Groos. – Jena, 1899. – S. 84-95.
11. Kuhn A. Mythologische Studien / A. Kuhn. – Gutersloh, 1886. – Bol. 1. – S. 14-102.
12. Podstawski R. Health attitudes of the female students from olsztyn, poland - the physical activity, addictions and the knowledge about health behaviors / Podstawski Robert, Gornik Katarzyna, Kolankowska Ewelina, Boraczynski Michal, Boraczynska Sandra // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. - 17(4). – P.73-82.
13. Rafal G. Pro-health behaviours and belief in oneself among 13-15-year old teenagers living in biala podlaska / Rafal Grad // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. - 17(4). – P.83-87.
14. Tupy J. Telesna a sportovni vychova / J. Tupy. – Praha, SPN. – 2014. – 264 s.

УДК 378.011.3-051..796.071.4

Веселовський А.П., Редчиць В.О., Веселовська О.М.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СВІТЛІ ВИМОГ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. Розглянуті основні підходи до професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання у світлі вимог сьогодення. Проаналізовано сучасне положення професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах України та ряді Європейських країн. Охарактеризовані основні напрями, цілі і завдання фізичного виховання у вузах України. Проаналізовані основні напрями впровадження нових педагогічних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання в Україні та Європейських країнах.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутній вчитель фізичного виховання, фізична культура, педагогічні технології.

Аннотация. Веселовский А.П., Редчиц В.А., Веселовская Е.Н. *Современные направления профессиональной подготовки учителя физического воспитания в свете требований сегодняшнего дня.* Рассмотрены основные подходы к профессиональной подготовке будущих учителей физического воспитания в свете требований сегодняшнего дня. Проанализировано современное положение профессиональной подготовки будущих учителей физического воспитания в высших учебных заведениях Украины и ряде Европейских стран.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, будущий учитель физического воспитания, физическая культура, педагогические технологии.

Annotation. Veselovskiy A. P. Redchyts V.O., Veselovska O.M. *Modern trends in professional preparation of teachers of physical education in the light of today's requirements.* The main approaches to the training of future teachers of physical education in the light of today's requirements. Analyzed the current situation of professional training of future teachers of physical education in higher educational institutions of Ukraine and several European countries.

Today, the higher education system is the problem of the transition from the traditional pedagogical paradigm to the use of various educational technologies and, above all, interactive, information technology. In the light of reforms of the higher school in Ukraine is extremely important to the professional preparation of future teachers in higher educational institutions that provided the formation of professionals specialized knowledge and skills, development of professionally significant personal qualities of future specialist. Special importance of professional training of specialists in physical education and sports, development of creative potential, abilities, interests, aptitudes, motives and values of students.

The most important priority in the field of physical culture in the market environment are such technologies that develop and preserve human health. This objectively leads to the emergence in it of new processes and phenomena.

Physical education needs to be directed not so much on the formation and development of physical abilities and skills, but to develop personal interests in the organization of leisure of students. At the same time, should pay attention to this important fact: regardless of the specific socio-economic environment in a particular country, there are General patterns that affect the functioning and development of the sphere of physical culture and sports.

Key words: professional training, future teacher of physical education, physical culture, pedagogical technology.

Постановка проблеми. Сьогодні перед системою вищої освіти стоїть проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до використання різноманітних педагогічних технологій і, передусім, інтерактивних, інформаційних технологій. У світлі реформ вищої школи в Україні виключно важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх учителів у вищих навчальних закладах, де забезпечується формування у фахівців спеціальних знань, умінь і навичок, розвиток професійно значущих особистісних якостей майбутнього фахівця. Особливого значення набуває професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту, розвиток творчого потенціалу, можливостей, інтересів, схильностей, мотивів і ціннісних установок студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу і процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту досліджувалися в працях українських та іноземних науковців: І. Б. Гринченко [3,4], В. Л. Денисова [6], Л. П. Сущенко [7], О. В. Тимошенко [8], І.Х. Турчик [9,10]. Однак невирішеною

частиною цього досить актуального питання залишається аналіз основних напрямів впровадження інновацій у процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як педагогічної проблеми.

Концептуальні положення змісту й організації професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах базуються на принципах Болонської декларації Євросоюзу (1999), нормативних документах, рекомендаціях ЮНЕСКО, які зазначають необхідність безперервності, гнучкості, доступності, відкритості, гуманістичної спрямованості фізкультурної освіти.

Мета роботи — проаналізувати засади та визначити основні підходи до впровадження інновацій у процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах України.

Завдання дослідження:

1. Розглянути і проаналізувати сучасне положення професійної підготовки фахівців в області фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України.

2. Охарактеризувати основні напрями, цілі і завдання фізичного виховання в країнах Європи.

3. Визначити основи роботи учителів фізичного виховання в європейських школах і шляхи підвищення їхньої кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і нормативних документів, системно-функціональний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в Україні свідчить про те, що до структури професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту входять: факультети фізичного виховання класичних університетів, інститути фізичного виховання, спортивні академії, факультети фізичного виховання в педагогічних коледжах, курси для інструкторів масової фізичної культури при класичних університетах [3].

Найважливішим пріоритетним напрямом у сфері фізичної культури в ринковому середовищі стають такі технології, які розвивають та зберігають здоров'я людини. Це об'єктивно веде до виникнення в ньому якісно нових процесів та явищ.

Фізична культура повинна бути спрямована не стільки на формування і розвиток фізичних умінь і навичок, скільки на розвиток особистих інтересів при організації дозвілля і відпочинку школярів. Водночас слід зважити на таку важливу обставину: незалежно від специфіки соціально-економічного середовища в певній країні, існують загальні закономірності, які впливають на функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту.

У вищих навчальних закладах України навчальні плани переважно включають такі цикли дисциплін: природничо-наукові, соціально-гуманітарні, педагогічні, спеціальні, спортивні. В уніфіковану «Європейську модель» навчальних планів вищих навчальних закладів фізичної культури у цикл природничо-наукових дисциплін входять: фізіологія, анатомія, здоров'я людини, біомеханіка, статистика, біохімія, біометрія, біологія, гістологія, фізика, хімія. Соціально-гуманітарний цикл дисциплін містить: соціологію, філософію, іноземні мови, право; цикл педагогічних дисциплін – дидактику, педагогіку, психологію, теорію і методику фізичного виховання. Організація і теорія спортивного руху, спортивний менеджмент входять до циклу спеціальних дисциплін. До циклу спортивних дисциплін відносяться плавання, легка атлетика, гімнастика, ритміка, спортивні ігри, танці, рекреація, лижний спорт, спортивні предмети за вибором тощо.

Порівняльний аналіз нормативних документів свідчить про те, що розподіл кількості годин серед дисциплін у навчальних планах вищих навчальних закладів істотно відрізняється.

Характерною їхньою особливістю є варіативність, але містять вони завжди три типи дисциплін — обов'язкові, частково елективні (за вибором) і повністю елективні [8]. Тому у провідних вузах країни та у Європі почала культивуватися нова концепція розвитку сфери фізичної культури і спорту, яка не ставить перед тими, хто займався оздоровчою фізичною культурою, конкретних завдань, а надавала можливість людського спілкування, відсторонення від повсякденних проблем і, у підсумку, поліпшення їхнього здоров'я. Наслідком цього стало відмежування оздоровчого спорту від спорту вищих досягнень.

Університетська підготовка фахівців фізичного виховання і спорту спрямована на об'єднання фундаментальної і теоретичної освіти, професійної практики з різною спеціалізацією на різних етапах навчання. Така підготовка здійснюється завдяки пріоритету гуманітарних дисциплін над дисциплінами природничо-науковими. Багаторівнева підготовка фахівців фізичного виховання і спорту дозволяє готувати студентів у різних спеціалізаціях, що і визначає зміст навчання. Метою базової підготовки є оволодіння студентами усього комплексу дисциплін, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю, у тому числі дисциплін з організаційно-управлінської й економічної діяльності. Спеціалізована підготовка не стосується вивчення допоміжних дисциплін.

У Бельгії професійна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту здійснюється в досить розгалуженій мережі вищих навчальних закладів.

Починаючи з 80-х років XX століття, система вищої фізкультурної освіти як частина університетської має модульну організацію у вигляді освітніх циклів різної тривалості. Це дозволяє студентам, залежно від їхніх фізичних можливостей, інтересів і здібностей, досягти того або іншого рівня освіти і професійної підготовки.

У Фінляндії підготовка вчителів фізичного виховання здійснюється з 1868 року. У цій країні існують 11 національних і 3 регіональні інститути [6].

Інститути надають базову і додаткову професійну освіту, здійснюють підготовку вчителів фізичного виховання, тренерів для клубів і спортивних товариств, підготовку спортсменів. У цих ВНЗ розробляються оздоровчо-рекреаційні програми для шкіл, фітнес клубів, а також спеціальних груп. При цьому вони швидко набувають популярності серед населення, оскільки виражають прагнення осіб різних вікових груп отримати задоволення, зберегти бадьорість, здоров'я та привабливість.

У Польщі підготовка майбутніх учителів фізичної виховання здійснюється у більш ніж тридцяти ВНЗ, серед яких ключову роль відіграють Академії фізичного виховання. Фахівців фізичної культури і спорту готують за двома освітньо-кваліфікаційними рівнями — «бакалавр» (licencjat) — трирічний термін підготовки, і «магістр» (magistr) — дворічний термін підготовки. Одним із провідних профільних вищих навчальних закладів є Варшавська академія фізичного виховання, яку можна віднести до найбільш сучасних закладів з точки зору активного впровадження європейських стандартів підготовки фахівців в області фізичної культури.

У європейських країнах (Болгарія, Словенія, Словаччина, Румунія, Угорщина, Чехія) професійна підготовка майбутніх фахівців здійснюється на факультетах фізичної культури і спорту.

Велику увагу в країнах Євросоюзу приділяють підготовці магістрів у сфері фізичної культури і спорту. Професійна підготовка магістрів фізичного виховання і спорту у Великобританії здійснюється на факультетах фізичної культури при університетах і коледжах і відрізняється варіативністю змісту навчальних програм. Так, у Великобританії в університеті м. Лідс існують дві програми магістерської підготовки: «Спорт і спортивна підготовка» і «Фізична активність, фізична підготовка і здоров'я».

В Італії Міланський інститут фізичної культури проводить підготовку магістрів за трьома напрямками: «Теорія фізичної культури», «Адаптивна фізична культура», «Фізична культура для людей похилого віку», а інститут фізичної культури у м. Флоренція — за програмою «Менеджмент фізичної культури» [4].

Дисципліна із заняття фізичною культурою знаходиться у центрі уваги в навчальних планах для всіх без винятку загальноосвітніх шкіл Європи. В Україні [5] та більшості країн Західної Європи мета і завдання фізичного виховання формулюються на державному (Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція), регіональному (Німеччина, Іспанія, Швейцарія) або на місцевому рівнях. Проте при всіх цих підходах у країнах Європейської співдружності (ЄС), Швейцарії, Австрії і скандинавських країнах пріоритетною є індивідуальність учня, його соціальний розвиток, спортивна і соціальна взаємодія, а само-фізичне виховання розглядається як важлива, нічим не замінювана частина загального виховання. Відзначається визначальна роль руху, ігор і спорту в загальному розвитку дітей і молоді. Серед основних цілей фізичного виховання — сприяння гармонійному фізичному та психічному розвитку, задоволення потреб у рухах і іграх, сприяння загальному розвитку особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінковій, соціальній, а також в тілесній і руховій областях. Зустрічаються і такі формулювання цілей і завдань, як опанування основ популярних видів спорту і, по можливості, формування вміння приймати самостійні рішення, сприяння зміцненню фізичного здоров'я і загального емоційного стану, поліпшення якості життя [9, 11].

Інші значущі цілі й завдання фізичного виховання — введення дитини в спортивну діяльність, освоєння нею таких рухових навичок, як ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, підйом і перенесення вантажу, метання, рівновага, захист, оволодіння дрібною моторикою і тим самим — розвиток здібностей до дії і пристосування до навколишнього світу, в якому посилюються процеси урбанізації та індустріалізації. Якісне організоване фізичне виховання як ніколи значуще в сьогодишньому суспільстві, гарантує засвоєння таких способів поведінки, як дії безпеки, пересування, плавання тощо. Фізичне виховання також допомагає понизити внутрішню напругу, особливо за допомогою музичного супроводу, сприяє виробленню естетичної культури.

Відзначається, що дитину слід не лише навчати різним руховим діям, а ще й надавати їй широкі можливості для занять іграми і спортом, готувати до подолання виняткових життєвих (екстремальних) ситуацій.

Нарешті, в мету і завдання фізичного виховання входить знайомство дітей і молоді з навколишнім середовищем, природою, правилами поведінки під час відпочинку. Ці види рухової активності розглядаються як гарний привід для контактів, узгоджених і кооперативних дій не лише один з одним, але і між дітьми і вихователями, батьками, іншими оточуючими.

У підсумку ми хотіли б підкреслити, що вчитель фізичного виховання відіграє ключову роль у реалізації соціальних цілей і завдань фізичної культури і спорту. Сучасне суспільство розглядає вчителя фізичного виховання не лише як фахівця, що має знання, уміння і навички в професійній сфері, а більшою мірою як фахівця з пропаганди здорового способу життя, валеологічного ставлення до свого здоров'я, як людини, яка підвищує мотивацію дітей і підлітків до занять руховою діяльністю і залучає їх до занять різними видами спорту.

Зазвичай, на відміну від молодшої школи, у середній школі уроки фізичної культури ведуть дипломовані вчителі фізичного виховання. Тільки в Данії, Ісландії і Норвегії, школи з відносно високим рівнем автономії, можуть собі дозволити самим визначати, хто здійснюватиме фізичне виховання в середній школі — класний керівник або ж кваліфікований вчитель фізичного виховання. В інших країнах Євросоюзу схожа ситуація. З дітьми 5-6-річного віку в Болгарії й Угорщині класні керівники можуть займатися фізичною культурою за умови, якщо вони отримали для цього спеціальну кваліфікацію, при тому, що в Болгарії таких вчителів усього лише 20% від загальної кількості вчителів, що працюють із школярами цієї вікової групи. Там, де є нестача викладачів фізичного виховання, як, наприклад, у Чехії, вчителі, що не мають зазначеної освіти, можуть вести заняття з дітьми середньої школи тимчасово або як виняток [6].

На жаль, випускники з дипломами фахівця в області фізичного виховання і спорту ще недостатньо працюють у суспільстві, де величезна маса дітей і дорослих мають зайву вагу і страждають від хронічного ожиріння. Для таких дипломованих фахівців відкриваються величезні перспективи кар'єрного зростання у сфері фітнесу, можливості знайти роботу і просунутися по кар'єрних сходинках.

Аналіз наукових праць свідчить про те, що більшість авторів розглядають сферу фізичної культури і спорту як складну систему соціально-економічних відносин і практичну діяльність. Останнім часом більшість європейських країн на всіх ступенях освіти (молодша школа, середня і старша) вимагають від школярів обов'язкового відвідування уроків фізичної

культури, уряди багатьох країн здійснюють суттєві заходи з пропаганди фізичної культури, приймають національні програми для популяризації фізичного виховання і створюють умови для занять спортом всіх бажаючих, особливо для молоді.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. З урахуванням сказаного, проведене нами дослідження мало на меті не лише зафіксувати та описати поверхневий шар соціальних відносин, які склались у сфері фізичної культури і спорту, а й знайти методологічні підходи до визначення їхніх глибинних шарів, науковий аналіз яких дозволив би виявити ті компоненти діяльності суб'єктів фізкультурно-спортивного руху, яким притаманні властивості адаптації сфери до вимог суспільства.

Порівняльний аналіз нормативних документів свідчить про те, що розподіл кількості годин серед дисциплін навчальних планів вищих навчальних закладів в Україні та різних європейських країнах істотно відрізняється. У європейських країнах велика увага приділяється післядипломній освіті фахівців з фізичного виховання і спорту. При традиційних навчальних формах післядипломна підготовка пов'язана з широким впровадженням триступеневої моделі професійної освіти, а також використанням різноманітних організаційних форм і методів для підвищення кваліфікації і перепідготовки кадрів.

Таким чином, на підставі зробленого нами аналізу з'ясовано, що вчитель фізичного виховання як ніколи раніше відіграє ключову роль у реалізації соціальних цілей і завдань фізичної культури і спорту. Сучасне європейське суспільство розглядає вчителя фізичного виховання не лише як фахівця, що має знання, уміння і навички в професійній сфері, а більшою мірою як фахівця з пропаганди здорового способу життя, валеологічного ставлення до свого, здоров'я, як людини, що підвищує мотивацію у підростаючого покоління для занять руховою діяльністю, залучає молодь до занять різними видами спорту.

Література

1. Bouchard C., Shephard R. J., Stephens T., Physical activity, fitness and health: The model and key concepts, Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement. (Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1994).
2. European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report (Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2013). <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.
3. Gry'nchenko I. B. Proces profesijnoyi pidgotovky` majbutnix uchy`teliv fizy`chnoyi kul'tury` v krayinax Yevropy` i v Ukrayini // Pedagogichny`j dy`skurs : zb. nauk. pracz` / gol.red. I. M. Shorobura. — Xmel'ny`cz'ky`j : XGPA, 2012. — Vy`p.12. — S. 103–109.
4. Gry'nchenko I. B. Profesijna pidgotovka majbutnix uchy`teliv fizy`chnoyi kul'tury` v novy`x umovax / I. B. Grinchenko // Vy`shha osvita Ukrayiny`. Teorety`chny`j ta naukovy`metody`chny`j chasopy`s. Dodatok 3, T. VII . Tematy`chny`j vy`pusk: Vy`shha osvita Ukrayiny` u konteksti integraciyi do yevropejs'kogo osvith'ogo prostoru. — K.: Gnozy`s, 2011. — S. 84–93.
5. Shyyan O., Slyvka Y., Turchyk I. (2014) Developing physical education student teachers for professional identities as health educators in Ukraine. Proceeding of the 39th ATEE Conference. Braga, 2014, p. 189.
6. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Л. В. Денисова. — Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. — К., 2010. — 22 с.
7. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л. П. Сущенко. — Київ, 2003. — 46с.
8. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / О.В.Тимошенко. — Київ, 2009. — 35с.
9. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Турчик Ірина Хосенівна; Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2005. — 207 с
10. Турчик І. Х. Освітня політика Англії з фізичного виховання (Національний курикулум) (навчально-методичний посібник) / І. Х. Турчик, О. І. Шиян. — Львів: Редакційно-видавничий відділ Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, 2008. — 104 с.
11. Турчик І. Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі / Ірина Турчик, Оксана Вацеба, Світлана Бірюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Львів, 2009. — Вип. 13, т. 2. — С. 187 – 191.

Волошин О. Р.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ПРОБЛЕМА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ІДЕЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Анотація. В умовах модернізації освіти одним із головних завдань є збереження і зміцнення здоров'я дітей в процесі їх навчання, але сучасні реалії демонструють погіршення здоров'я школярів. Проблема здоров'язбереження досліджена недостатньо, не розкрита проблема інтеграції здоров'язберігаючих технологій в педагогіці, її місце в системі валеологічного виховання та в загальній структурі виховного процесу, не розроблена інтегративна теоретико-методологічна основа здоров'язберігаючих освітніх технологій, яка об'єднувала б гуманістичний, аксіологічний, акмеологічний, валеологічний, системно-синергетичний підходи до утворення в їх взаємозв'язку.

Ключові слова: здоров'я, освіта, педагогіка, здоров'язберігаючі освітні технології.

Аннотация. Волошин Е.Р. Проблема реализации здоровьесберегающих идей в образовательном процессе. В условиях модернизации образования одной из главных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их обучения, но современные реалии демонстрируют ухудшение здоровья школьников. Проблема

здоров'єсбереження досліджена недостатньо, не раскрыта проблема інтеграції здоров'єсберегаючих технологій в педагогіку, її місце в системі валеологічного виховання і в загальній структурі виховального процесу, не розроблена інтегративна теоретико-методологічна основа здоров'єсберегаючих освітніх технологій, яка об'єднувала б гуманістичний, аксіологічний, акмеологічний, валеологічний, системно-синергетичний підходи до освіти в їх взаємозв'язку.

Ключевые слова: здоров'є, освіта, педагогіка, здоров'єсберегаючі освітні технології.

Abstract. Voloshyn O.R. The problem of implementation of healthkeeping ideas at educational institutions in the process of education.

The problem of healthkeeping hadn't been studied enough, because it wasn't disclosed the problem of healthy integration of technology in teaching process and its place in education and valeology in the educational process, moreover there is no designed integrative theoretical and methodological basis of healthy educational technologies, which would unite humanistic, axiological, acmeological, valeological, systematic and synergetic approach to education in their relationship.

In terms of modernization of education one of the main objectives is the preservation and promotion of the health of children in their studies, but current realities show a deterioration in the health of schoolchildren. During the school years the number of students with myopia, disorders of the musculoskeletal system had increased for 5 times, with psycho-neurological abnormalities – 1.5-2 times. In the literature used such terms associated with the school as "school stress", "didaktogeniy" (negative mental state of the student, teacher stroke caused by a violation of the teacher (teacher)).

Modern school does not provide compensational model for modern children's physiological and psychological state of immaturity. The work of the school must admit the existence of such top problems as the contradiction between the needs of students and their families, the requirements of the state in preserving and enhancing the health of students in school and negative dynamics being of children. Training and education of the child shall acquire and health of healthy nature. But even the school furniture, books and notebooks or school environment, or even school physical education doesn't help children to be healthy.

In educational institutions there is no monitoring of the health of children in the educational process, so there it doesn't take into account the dynamics of physical development and morbidity of students. There is no examination programs, plans and technologies in terms of their impact on the health of students, there is no mechanism for this examination, there are no recommendations for the analysis of the lesson.

The salvation of the problem of maintaining of the health of children in educational institutions often confined to physical education, although physical development - only one measure of health, and can not quickly respond to changing health situation of students.

Keywords: health, education, education, education of healthy technology.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна загальноосвітня школа не забезпечує компенсацію типового для сучасних дітей стану фізіологічної та психологічної незрілості. У роботі школи необхідно констатувати наявність такої провідної проблеми: протиріччя між потребою учнів та їхніх родин, вимогами держави в збереженні і зміцненні здоров'я учнів в школі і негативною динамікою фізичного стану дітей. Навчання та виховання дитини повинно придбати здоров'язберігаючий і оздоровчий характер. Але, ні шкільні меблі, ні підручники та зошити, ні шкільна екологія, ні навіть шкільна фізична культура не несуть того потенціалу оздоровлення, який допоміг би школяру бути здоровим.

Проблема здоров'язбереження досліджена недостатньо, не розкрита проблема інтеграції здоров'язберігаючих технологій в педагогіку, її місце в системі валеологічного виховання та в загальній структурі виховного процесу, не розроблена інтегративна теоретико-методологічна основа здоров'язберігаючих освітніх технологій.

В умовах модернізації освіти одним із головних завдань є збереження і зміцнення здоров'я дітей в процесі їх навчання, але сучасні реалії демонструють погіршення здоров'я школярів. За роки навчання в школі кількість учнів з короткозорістю, порушеннями опорно-рухового апарату зростає в 5 разів, з психо-неврологічними відхиленнями – в 1,5-2 рази. У спеціальній літературі вживаються такі терміни, пов'язані зі школою, як «шкільний стрес», «Дидактогенія» (негативний психічний стан учня, викликаний порушенням педагогічного такту з боку вчителя (вихователя)).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом проблема реалізації здоров'язберігаючих ідей у навчальному процесі все більше привертає увагу дослідників. Різні аспекти збереження здоров'я, здоров'язберігаючих технологій та формування культури здорового способу життя досліджували різні науковці: В. Бабаліч (формування у студентів-медиків готовності до реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності), Н. Башавець (формування світоглядної культури здоров'язбереження), Л. Безугла (організація самостійної роботи з формування культури здоров'я), В. Гарашук (теоретичні та методичні засади здоров'язбереження), С. Грімблат (здоров'язберігаючі технології), Г. Кривошеєва (формування культури здоров'я студентів), Л. Сущенко (соціальна технологія культивування здорового способу життя) тощо.

Серед вітчизняних науковців дослідженню основ здоров'язберігаючого виховання присвячені наукові праці В. Горашук, О. Дубогай, В. Лозинського, З. Малькова, В. Оржеховської, М. Таланчук, Л. Татарнікової.

Основні принципи організації оздоровчої освіти та виховання школярів висвітлено у працях Л. Заплатнікова, М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової, Б. Шияна, О. Шиян.

Проблему застосування здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі проаналізовано у працях Л. Антонової, В. Лозинського, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Циганова, Є. Юніної.

Проблему здоров'язбереження молодого покоління активно досліджують і російські вчені: Л. Антонова, М. Безруких,

Д. Вікторов, Ю. Науменко, М. Смірнов, І. Чупара та інші.

Формулювання мети роботи полягає у вивченні проблеми реалізації здоров'язберігаючих ідей у навчальному процесі. Основна ідея дослідження визначає зміст здоров'язберігаючої діяльності педагогів, адміністративні та управлінські рішення, спрямовані на формування здоров'язберігаючого середовища в освітніх установах, і ефективність реалізації освітніми установами функції збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Відповідно до мети дослідження нами були сформульовані наступні **завдання**:

1. Визначити сутність здоров'язберігаючої педагогіки, вивчивши її генезис у вітчизняній та зарубіжній освіті.
2. Обґрунтувати організацію педагогічного процесу з точки зору збереження і зміцнення здоров'я дітей.
3. Визначити основні підходи в реалізації ідей здоров'язберігаючої педагогіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретико-методологічною основою дослідження є: вчення про діалектичний характер соціальних відносин (Г. Гегель); гуманістичні принципи організації взаємовідносин людей в цивілізованому суспільстві, що відбилися в роботах Ж.-Ж. Руссо; ідеї антропогенної цивілізаційної парадигми (М.М. Моїсєєв, К.В. Судаков ін.); концепції гуманізації освітньої діяльності (Ш. Амонашвілі, Є.В. Бондаревська, С.В. Кульневич); концепція оптимізації освітнього процесу Ю.К. Бабанського, М.М. Поташника; антропологічний підхід Н.А. Добролюбова, П. Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинського, Л.С. Виготського, Б.Г. Ананьєва, В.А. Сухомлинського; концепція особистісно-орієнтованої освіти (Є. Бондаревська, В.А. Сластьонін, І.С. Якиманська); ідеї адаптивної школи (Т. Шамова, Т. М. Давиденко, Н. П. Капустін); педологічні дослідження (М.Л. Басов, В.П. Кащенко); концептуальні ідеї валеології (І.І. Брехман, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов); концептуальні положення педагогічної валеології, розроблені Г.К. Зайцевим, Л.Г. Татарніковою; принципи і закономірності лікувальної педагогіки (А. Дубровський); ідеї соціального захисту дітей (М.І. Рожков, Л.В. Байбородова); проектування освітніх систем (А.Ф. Аменд, К.Ш. Ахіярі, М.М. Поташник, Н.Д. Яковлева).

Відзначаємо протиріччя між рівнем компетентності педагогів у вирішенні питань збереження здоров'я і завданнями, які перед ними ставить суспільство, з одного боку, і протиріччя між рівнем компетентності педагогів і бажанням займатися вирішенням цих проблем, з іншого боку.

На нашу думку, необхідно так організувати навчальний процес, щоб кожен вчитель на кожному уроці не тільки сприяв збереженню здоров'я учнів, а й формував це здоров'я. А для цього слід максимально розкрити можливості педагогіки в аспекті здоров'язбереження, показати теоретичні основи здоров'язберігаючої педагогіки, а також напрями впровадження їх в практику сучасної школи.

Для формування всебічно розвиненої особистості має велике значення завдання пошуку і прогнозування нових методів, прийомів, технологій, відповідних форм і організації навчальної діяльності та нового її змісту. Необхідно створити модель освітньої технології, що дозволяє зменшити негативний вплив навчально-виховного процесу на стан здоров'я дітей.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я дітей в освітніх установах часто обмежується рамками фізичного виховання, хоча фізичний розвиток – тільки один з показників здоров'я, і не дозволяє швидко реагувати на зміну ситуації зі здоров'ям учнів.

В установах освіти відсутній моніторинг здоров'я дітей, в організації навчального процесу не враховується динаміка показників фізичного розвитку і захворюваності учнів. Не проводиться експертиза програм, планів, технологій з точки зору їх впливу на здоров'я школярів, відсутній механізм проведення цієї експертизи, відсутні рекомендації щодо проведення аналізу уроку.

Таким чином, слід зазначити ряд протиріч в організації педагогічного процесу з точки зору збереження і зміцнення здоров'я дітей:

1. Організаційно-педагогічні:

- між потребою учнів та їхніх родин, вимогами держави в збереженні та зміцненні здоров'я учнів в школі і негативною динамікою фізичного стану дітей;
- між декларуванням в державному масштабі прав дітей на повноцінне дитинство і здоров'язатратністю сучасної освіти;
- між вимогами Державних санітарних правил і норм до організації навчально-виховного процесу в освітніх установах і реальним станом умов навчання і здоров'я учнів.

2. Педагогічні:

- між наявністю значного досвіду реалізації різноманітних підходів до збереження здоров'я дітей в освітніх установах і відсутністю ефективного підходу до реалізації функції збереження і зміцнення здоров'я учнів;
- між необхідністю створення педагогічних умов для надання істотного впливу на спосіб життя учнів та збереження їх здоров'я в процесі навчання в зв'язку зростанням числа хворих дітей і відсутністю теоретико-методичної бази для здійснення цієї діяльності;
- між рівнем компетентності педагогів у вирішенні питань збереження здоров'я і завданнями, які перед ними ставить суспільство;
- між необхідністю враховувати в навчальному процесі рівень здоров'я і адаптивні можливості дітей, запобігати негативного впливу навчального процесу на здоров'я дітей і відсутністю програм експертизи освітніх технологій, навчальних планів і програм з точки зору їх впливу на здоров'я учнів;
- між необхідністю відстеження динаміки показників фізичного розвитку і захворюваності учнів і відсутністю необхідних для управління навчальним процесом програм моніторингу здоров'я дітей в освітніх установах [2, с. 22 - 24].

Подолання названих протиріч вимагає аналізу причин їх виникнення і розуміння необхідності пошуку шляхів ефективного вирішення. Вирішення даної проблеми, з нашої точки зору, дозволить знизити здоров'язатратність сучасної загальної освіти як в сформованих соціально-економічних умовах України, так і в умовах конкретної загальноосвітньої школи.

Основоположним підходом в реалізації ідей здоров'язберігаючої педагогіки є експертно-функціональний підхід, який забезпечує єдність взаємодії медико-дидактичної експертизи та реалізації функції збереження і зміцнення здоров'я учнів дітей. Цей підхід передбачає:

- 1) реалізацію принципів здоров'язберігаючих педагогіки: персоніфікації навантаження, фасилітації, суб'єктності, компетентної відповідальності, варіативності змісту здоров'язберігаючих діяльності і принципу інтеграції діяльності різних інститутів в процесі здоров'єзбереження;
- 2) програмування експертизи навчально-виховного процесу на основі медичного, дидактичного і виховного критеріїв;
- 3) проведення моніторингового дослідження здоров'я учнів і здійснення комплексної оцінки ризику захворюваності дітей і підлітків для вирішення питань управління захворюваністю в умовах освітнього закладу;
- 4) визначення характеристик формування здоров'язберігаючих середовища в освітніх установах для управління процесом реалізації педагогічним колективом функції збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розуміють систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів і ін.) [7, с. 37-39].

Освітні технології, що стосуються збереження здоров'я та формування культури здорового способу життя О. Ващенко класифікує на:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я молоді, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму, статеве виховання, що реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини, яке реалізується через факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позакласні і позашкільні заходи, фестивалі, конкурси тощо [3].

Зрозуміло, що здоров'язберігаюча педагогіка не може виражатися якоюсь однією конкретною педагогічною технологією. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності педагогів з формування, збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже, названі позиції обґрунтовують актуальність розробки проблеми здоров'язбереження на новому теоретико-методологічному та концептуальному рівні. Проблема забезпечення здоров'язберігаючого освітнього середовища є однією з пріоритетних і має визначальний вплив на освітній процес. Реалізація основних ідей здоров'язберігаючих технологій є запорукою формування здорової нації, яка спроможна творити нове, ефективне майбутнє.

Подальше дослідження спрямоване на вивчення особливостей здоров'язберігаючих технологій з метою їх реалізації в навчально-виховному процесі в сучасній школі, виявлення особливостей реалізації здоров'язберігаючих ідей при підготовці фахівців конкретного профілю.

Література

1. Башавець Н. А. Проблеми формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців економічного профілю / Н. А. Башавець // IV Міжнародна науково-практична конференція "Альянс наук: вчений – вченому" : збірник наукових праць. – Том 5. – Дніпропетровськ : ПДАБА, 2009. – С.3 – 6.
2. Вайнер Е. Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти // Валеологія. – 2004. – №1. – С.21 – 26.
3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
4. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
5. Goraschuk V. P. Teoretichni ta metodologichni zasady formuvannya kultury zdorov'ya shkoljariv: Diss. dok. ped. nauk: 13.00.01. – Н., 2004. – 419 р.
6. Zavidivska N. N. Profesiyno prikladni osnovy formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentiv vischih navchalnyh zakladiv ekonomichnogo profilu / N.N. Zavidivska // Pedagogika i psihologija profesiynoi osvity: Naukova metodychnyj zurnal. – 2002. – №1. – pp. 152 – 157.
7. Naumenko Y. V. Zdorovjazberigajucha dijalnist skoly / Y. V. Naumenko // Pedagogika. – 2005. – №6. – 37. pp – 44.
8. Semchenko N. O. Vprovadzhennja idej zdorovjazberigajuchoi pedagogiki u navchalno-vychovnyj proces VNZ / N. O. Semchenko // Problemy fizichnogo vihovannja i sportu. – 2010. – № 11. – P.113 – 116.
9. Smirnov N. K. Zdorovesberegajushchie obrazovatelnye tehnologii i psihologija zdorovja v skole / N. K. Smirnovs. – 2nd ed. – un ext. – М. : ARKTI, 2006. – 320 р.

УДК 378.016.:796-055.25

Воронецький В. Б.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІВЧАТ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Анотація. Використовуючи констатувальний експеримент вивчили зміну функціональних показників дівчат протягом першого року навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ). Виявили особливості зміни деяких досліджуваних показників. Встановили також тенденції, одна з основних — зниження функціональних можливостей дівчат після використання змісту фізичного виховання, що передбачає традиційний підхід до його формування і реалізації. У зв'язку з цим необхідно розробити методуку (технологію), реалізація якої дозволить уникнути негативної тенденції в динаміці функціональних показників першокурсниць ВНЗ.

Ключові слова: дівчата, функціональні показники, фізичне виховання, першокурсниці, вищий навчальний заклад.

Аннотация. Воронежский В. Б. Особенности динамики функциональных показателей девушек на протяжении первого года обучения в ВОУ. Используя констатирующий эксперимент изучили изменение функциональных показателей девушек в течение первого года обучения в высшем образовательном учреждении (ВОУ). Выявили особенности изменения некоторых исследуемых показателей. Установили также тенденции, одна из основных — снижение функциональных возможностей девушек после использования содержания физического воспитания, предусматривающего традиционный подход к его формированию и реализации. В связи с этим необходимо разработать методуку (технологию), реализация которой позволит избежать негативной тенденции в динамике функциональных показателей первокурсниц ВОУ.

Ключевые слова: девушки, функциональные показатели, физическое воспитание, первокурсницы, высшее образовательное учреждение.

Abstract. Voronetskyi V. B. Peculiarities the dynamics of functional girls' indexes during the first year studying at the university. The considerable number of literary sources attest about distinct from necessary indexes of physical condition of majority of the girls, who entered the university.

In connection with it the ascertained experiment was hold. During one educational year received the facts about the change in the functional girls' indexes, who at the beginning of the experiment became the students of the high educational establishment. The complex of adequate methods of researching used for it which, exactly belonged to general scientific, pedagogical, medically, statistics.

The facts attested the negative tendency in a change of majority researched indexes. First and foremost in concerned to the activity of the heart — vascular system, but not only after the going of physical strain, but also in a repose. Besides, the index change of the physical mentioned by the negative tendency of girls' working capacity.

The given facts attested that available girls' regime of the physical education studies, does not assist to the improvement of girls' physical condition at all and the activity of heart-vascular system, respiratory and nervy — muscle system especially. The given facts attest the necessity of removal the negative result in the functional girls' index change during the first year of studying at the high educational establishment.

One of the way of solution mentioned scientific problem could be the development of the methods of realization physical exercises lessons that are the extra to the compulsory, take into account the girls' interest and the wishes and foresee the sports direction according to the main parameters.

Keywords: girls, functional indexes, physical education, first year studying, university.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Вирішити завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) сьогодні неможливо без широко застосування сучасних засобів, інноваційних підходів до організації цього педагогічного процесу, формування і реалізації його змісту у різних формах занять [1; 7; 10; 12; 14; 16].

На сучасному етапі надважливим є поліпшення рухової активності студентів першого року навчання, значною мірою — дівчат. Це зумовлено, щонайменше декількома причинами. Одна причина полягає у суттєвому зниженні із кожним наступним роком навчання у ВНЗ бажання дівчат до здійснення фізичної активності, причому не тільки під час позааудиторних занять з фізичного виховання, але й обов'язкових [8]. Інша причина полягає у суттєвій відмінності рухової активності переважної більшості дівчат 16–18 років, у тому числі такого її компоненту як психофізичний стан, від необхідного рівня [3; 5; 6], тобто визначеного фахівцями [2; 4] як вищий від середнього або високий.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді» та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведені О. З. Касардою (2016) дослідження засвідчили, що рівень

рухової активності у 73,4 % студенток ВНЗ низький, у 22,1 % — середній і лише у 4,5 % — високий. З першого до другого курсу кількість студенток із високим рівнем рухової активності знижується з 7,5 % до 2,6 %. Інший компонент рухової активності, а саме фізичний стан, у цих студенток відзначається такими особливостями: фізична підготовленість (відповідно до вимог навчальної програми) є середньою і низькою; 90,9 % мають незадовільний стан функціонування кардіореспіраторної системи, 61 % — нижчий від середнього і низький рівні фізичного здоров'я [8].

За іншими даними [11; 13] студентки ВНЗ уже з першого року навчання ведуть малорухомий спосіб життя: на малий рівень фізичної активності вони відводять 36,1 % часу доби, на базовий — 32,8 %, на сидячий — 19,4 %, на середній і високий — відповідно тільки 7,1 і 3,2 % часу. При цьому, 70,7 % студенток першого року навчання мають низький рівень соматичного здоров'я, а їхні результати у більшості тестів фізичної підготовленості відповідають тільки оцінці «задовільно» [3].

За наведеними О. Левицькою, Г. Єдинаком [5] даними поміж студенток ВНЗ протягом навчання збільшується контингент спеціальної медичної групи, а саме з 5,4 до 14,5 %. Водночас хронічні захворювання має 72 % першокурсників, рівень захворюваності на 100 осіб становить $112,5 \pm 6,2$ випадків, окремі з них мають 2–3 захворювання, а такий рівень у дівчат є вищим, аніж у хлопців. До провідних у структурі захворювань належать: захворювання дихальної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, а також нервової системи ($37,8 \pm 2,7$ %), органів травлення та ожиріння ($35,3 \pm 2,6$ %), останнє значною мірою в зв'язку із порушенням обміну речовин і діяльності ендокринної системи [15; 17].

Проведеними аналізом і узагальненням даних спеціальних досліджень виявлено [6] особливості функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток ВНЗ першого року навчання: за індексом подвійного добутку і коефіцієнтом економізації кровообігу вони є низькими у 25,5 % дівчат, за напруженням адаптаційного потенціалу системи кровообігу (кількісно характеризує пристосувальні реакції організму) — у 75 %. За індексом Баєвського, від початку навчального року до екзаменаційної сесії у першокурсниць зростає напруга регуляторних систем організму: при нормі у першому випадку $48,2 \pm 2,7$ у. о., другому — $52,7 \pm 3$, значення індексу становили $66,3 \pm 4,2$ та $134,8 \pm 4,4$ у. о. відповідно (від $p < 0,05$ до $p < 0,01$). Щодо загальної фізичної працездатності дівчат, то на початку навчання у ВНЗ значення PWC_{170} становить $520 \pm 13,3$ $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$ при нормі, щонайменше $690 \pm 14,8$ ($p < 0,001$). Значення пікових фізичних навантажень знаходиться на рівні $720 \pm 11,8$ $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$, тоді як норма — щонайменше $740 \pm 13,9$ ($p < 0,05$). Ураховуючи всі наведені дані, вже із початком навчання у ВНЗ дівчата потребують суттєво відмінних від звичайних програм занять фізичними вправами [16; 19].

З іншого боку, накопичено недостатньо [6; 8] інформації щодо функціональних показників, зокрема їхніх значень у дівчат протягом першого року навчання у ВНЗ. Це не сприяє успішному вирішенню такого важливого завдання, як поліпшення їхньої рухової активності у зазначений період навчання, а відтак потребує проведення відповідних досліджень.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження — підвищити ефективність фізичного виховання у ВНЗ в аспекті поліпшення функціональних показників дівчат. Для досягнення такої мети вирішували комплекс завдань, а саме: аналізували інформацію літературних джерел, проводили констатувальний експеримент для одержання необхідних емпіричних даних, систематизували й узагальнювали їх та робили відповідні висновки. Для забезпечення означеного було використано комплекс методів дослідження, зокрема загальнонаукові (аналіз, систематизацію, узагальнення), педагогічні (експеримент), медико-біологічні (пульсометрію, антропометрію, спірометрію, динамометрію, сфігмоманометрію), математичної статистики [9; 18]. Щодо організації дослідження, то вона передбачала реалізацію медико-біологічних методів для одержання інформації про досліджувані функціональні показники. Відбувалося це двічі впродовж навчального року, а саме на початку та наприкінці першого року навчання дівчат у ВНЗ.

Результати дослідження. Використаний у перший рік навчання у ВНЗ зміст фізичного виховання забезпечив дівчатам зниження діастолічного артеріального тиску (АТ) на 3,5 % ($p < 0,05$). Така зміна більшою мірою свідчила про позитивний результат, адже величина діастолічного АТ залишалась у межах вікової норми. Крім цього, вона узгоджувалася з величиною систолічного АТ, який виявив тенденцію до зменшення, а відтак до зміни пульсового тиску [9]. Останній є важливим показником стану функціонування серцево-судинної системи, а значення, що засвідчує нормальний стан, становить 40 мм рт. ст.

Відзначили також, що інші досліджувані показники відзначалися тільки певною тенденцією зміни, адже відмінність середніх значень на початку та наприкінці навчального року була недостовірною (табл. 1). Водночас, виявлені тенденції свідчили, що зміна життєвої ємності легень (ЖЄЛ) була позитивною, адже приріст у цьому показнику функціонування дихальної системи становив 1,3 % ($p > 0,05$).

Аналогічний результат, за винятком величини зміни значення, встановили у силовому індексі (СІ), що є показником стану функціонування нервово-м'язового апарату.

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників дівчат протягом першого року навчання у ВНЗ

Показник	на початку навчального року		наприкінці навчального року		Зміна ($\Delta \bar{X}$)		
	$\bar{X}_1$	m	$\bar{X}_2$	m	абс)	у %	T
Систолічний АТ, мм рт. ст	114,4	0,91	112,9	0,81	-1,5	1,3	1,2
Діастолічний АТ, мм рт. ст	74,2	0,99	71,6	0,67	-2,6	3,5	2,17*
ЖЄЛ, мл	2000,0	15,41	2026,0	18,78	26,0	1,3	1,07
ЧСС у спокої, ск. · хв ⁻¹	87,5	0,90	88,8	0,84	1,3	-1,5	1,04
ЧСС після фіз. навант., ск. · хв ⁻¹	140,5	1,21	142,3	1,36	1,8	-1,3	0,99
ЧСС на 45 с відпочинку, ск. · хв ⁻¹	121,8	1,26	124,2	1,61	2,4	-2,0	1,2
Силовий індекс (СІ), %	40,1	0,47	40,3	0,39	0,2	0,5	0,35

Індекс Руфф'є (PI), у. о.	14,9	0,30	15,5	0,34	0,6	-3,9	1,29
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹	37,3	0,55	37,4	0,61	0,1	-0,3	0,14
Індекс Робінсона (IP), у. о.	100,0	1,30	100,0	0,92	0	0	0

Примітка. «*» позначено статистичну відмінність двох середніх на рівні $p < 0,05$

Що стосується діяльності дихальної та серцево-судинної систем, то вони виявляли чітку тенденцію до погіршення стану функціонування. Так, перша із зазначених систем за величиною життєвого індексу (ЖІ) виявляла тенденцію до погіршення стану своєї діяльності на 0,3 %.

Аналогічний результат одержали при вивченні значень у показниках, що характеризують стан функціонування серцево-судинної системи. Причому це стосувалося не тільки реакції на фізичне навантаження, але й відновлення після нього, і навіть під час функціонування системи у спокої. Про останнє свідчила одержана у дівчат зміна частоти серцевих скорочень у спокої (ЧСС), що протягом навчального року збільшилася, у середньому, на 1,5 % ($p > 0,05$). Збільшення ЧСС, як відомо, є свідченням негативної тенденції, що відбувається у діяльності серцево-судинної системи [9].

Підтверджували зазначене також інші використані показники, а саме індекси Робінсона (IP) та Руфф'є (PI): значення останнього засвідчувало тенденцію до погіршення загальної фізичної працездатності на 3,9 % ($p > 0,05$), значення IP — про діяльність серцево-судинної системи в спокої на досягнутому раніше рівні, адже значення наприкінці було таким самим, як і на початку — 100 у.о. (див. табл. 1).

Основною причиною одержаного результату був використаний під час фізичного виховання дівчат традиційний підхід до організації занять, формування і реалізації їх змісту в обов'язковій (урочній) формі або іншими словами — під час навчальних пар із фізичного виховання. Підтверджують зазначене дані, одержані в останні роки, зокрема Н. Л. Корж [3], А. В. Лукавенком, Г. А. Єдинаком [6], Ю. В. Юрчишином [6], а також К. В. Мулик (2016), О. З. Касардою (2016), О. С. Сабіровим (2015).

Висновки: 1. Аналіз літературних джерел засвідчив недостатність даних, одержаних протягом декількох останніх років щодо величин вияву і характеру зміни функціональних можливостей дівчат під час першого року навчання у ВНЗ. 2. Використаний упродовж означеного періоду традиційний підхід до формування і реалізації змісту фізичного виховання сприяв підтриманню функціональних показників дівчат на досягнутому раніше рівні. Такий результат є незадовільним у аспекті успішного вирішення завдань фізичного виховання студентів першого року навчання. 3. Одержаний результат засвідчує необхідність удосконалення наявних і розроблення нових, більш ефективних підходів до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів ВНЗ.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення методики розвитку рухової активності студентів у перший і другий роки навчання у ВНЗ, використовуючи для цього позааудиторну діяльність у секції з певного виду спорту взагалі та пауерліфтингу зокрема.

Література

- Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки [зб. наук. пр. за матеріалами наук.-пр. конф.]. – Чернівці : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 109–114.
- Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. – 251 с.
- Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / Н. Л. Корж. – Дніпро, 2016. – 21 с.
- Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
- Левицька О. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп як проблема галузі фізичного виховання і спорту / О. Левицька, Г. Єдинак // Вісник Прикарпатського нац. ун-ту. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2013. – Вип. 19. – С. 93–99.
- Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 66–70.
- Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. реком. / О. П. Скавронський, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О., 2009. – 112 с.
- Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.
- Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереотипне – Кам'янець-Подільський : Оіум, 2013. – 280 с.
- Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
- Hardman K. Contemporary issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
- Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health educations series).
- Horvat M. Developmental and adapted physical activity assessment / M. Horvat, M. Block, L. E. Kelly. – Champaign : Human

Kinetics, 2007. – 244 p.

14. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Dublin : Sage, 2006. – 838 p.
15. Ludovik T. The professional competencies of students of university of specializing in the direction of micro- and nanoelectronics professional-applied physical training system in analitical approach to the formation / T. Ludovik // Research Journal of International Studies. – 2015. – № 7(38). – P. 46–50.
16. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
17. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – London : Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.
18. Vincent W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. – Champaign : Human kinetics, 2005. – 312 p.
19. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport / A. D Wuest, Ch. A. Bucher. – Mosby : Year Book Inc., 2005. – 451 p.

УДК 796.412+796-055.2

Врублевский Е. П.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Зеленогурский университет, Зеленая Гора, Польша

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Представлена блочная модель кондиционной шейпинг тренировки женщин, способствующая комплексному решению запланированных задач в процессе оздоровительных занятий. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя выявление критериев индивидуального подхода и применение шейпинг-программ, основанных на показателях морфофункционального состояния, физической подготовленности и мотивационной направленности женщин в возрасте от 21 до 55 лет. Эффективность методики подтверждается благоприятной динамикой показателей морфофункционального и психоэмоционального состояния, а также физической подготовленности женщин различного периода зрелого возраста.

Ключевые слова: зрелый возраст, женщины, физические кондиции, шейпинг-программа, модель тренировки.

Анотація. Врублевський Є.П. Диференційована технологія оздоровчих занять з жінками зрілого віку. Представлена блокова модель кондиційної шейпінг тренування жінок, що сприяє комплексному вирішенню запланованих завдань в процесі оздоровчих занять. Проведений педагогічний експеримент включав в себе виявлення критеріїв індивідуального підходу і застосування шейпінг програм, заснованих на показниках морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та мотиваційної спрямованості жінок у віці від 21 до 55 років. Ефективність методики підтверджується сприятливою динамікою показників морфо-функціонального та психоемоційного стану, а також фізичної підготовленості жінок різного періоду зрілого віку.

Ключові слова: зрілий вік, жінки, фізичні кондиції, шейпінг програма, модель тренування.

Summary. Vrublevskiy E.P. Differentiated technology of health works with women of the mature age. The purpose - to develop and experimentally substantiate the differentiated method of improving practices shaping with women of different age of adulthood. Methods - theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, questioning (questioning), pedagogical observation, anthropometry, a complex of medical and biological methods, design, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results of the study: Monitoring of the initial level of physical fitness of women as the first (21-35 years) and the second (36-55 years) mature age in most indicators of physical development, functional status and physical fitness revealed abnormalities. The model of shaping of training with the account of individual physical, functional and motivational features of women of mature age is developed. Using programs of individual orientation with the use of combined exercises made it possible to reliably improve the indices of physical development, functional status and physical fitness of women of all age groups under study.

The developed block model of organizing shaping exercises facilitated the complex solution of the planned tasks in the process of training: improving health, correcting the build, increasing motor activity, developing physical qualities, preventing diseases caused by age-related changes in the body.

The practical importance of the study: is to apply, introduce differentiated health-improving techniques in the physical culture and health of women as the first and second period of adulthood, dealing with shaping. The proposed methodology can be recommended for trainers-instructors and instructors in shaping when conducting classes in fitness clubs, health centers, health groups.

Conclusions: optimization of the general level of physical condition of women of the age groups under study according to the normative indices, full satisfaction of their personality-motivational sphere in the process of health shaping. Prospects for further research: they consist of a purposeful study of the effect of differentiated shaping on the psychoemotional state of women of different ages.

Key words: period of mature age, women, physical condition, shaping -program, model of training.

Постановка проблемы. В современных условиях жизни обеспечить высокую работоспособность, устойчивое

здоровье, творческое, физическое долголетие без участия физической культуры невозможно. Необходимым условием оптимизации уровня здоровья женщин является высокий уровень двигательной активности. Вовлечь женщин в систематические занятия физическими упражнениями возможно лишь в том случае, если им будут предложены инновационные методики, популярные средства в интересных, для занимающихся, сочетаниях [1, 4, 8, 11].

Инновации в сфере физической культуры, как и во многих других сферах деятельности человека, становятся естественным явлением. По мере накопления знаний, опыта в данной области рождаются новые идеи преобразования физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечения гарантий в укреплении здоровья индивида [5].

Актуальность совершенствования системы занятий шейпингом обусловлена, с одной стороны, тем, что у женщин с наступлением зрелого возраста выявляются инволюционные изменения в функциональных, физических, адаптационных показателях, с другой, отсутствием методики занятий, улучшающей физические кондиции в комплексе, в то время как большинство практических программ имеют узкий спектр воздействия [4, 5]. Эффективная система мониторинга состояния здоровья женщин позволяет оперативно проанализировать их исходное и текущее состояние, разработать перспективные направления оздоровительных двигательных программ.

При этом необходимы исследования, определяющие степень положительного воздействия различных методик на женский организм, доказывающие наличие оздоровительного и профилактического эффекта подобных занятий [3, 6, 9].

В связи с этим возникает необходимость мониторинга предложенной оздоровительной системы занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста с целью направленного улучшения уровня их физической кондиции.

Анализ последних достижений и публикаций. В сфере физической культуры разработано многообразие авторских оздоровительных методик для лиц зрелого возраста [1, 3, 4, 5, 10] с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств, однако их практическая реализация затруднена из-за недостаточно глубокого скрининга населения, отсутствия научно-практических рекомендаций по определению индивидуальных форм воздействия упражнений на организм занимающихся в данный возрастной отрезок. Нерешенная проблема рационализации двигательных режимов для лиц разного периода зрелого возраста не позволяет достичь должного оздоровительного эффекта, а в некоторых случаях отмечаются и негативные последствия. Ввиду это, можно говорить о существующем дефиците оптимальных физкультурно-оздоровительных программ, которые могут дать видимый долговременный комплексный оздоровительный эффект, выраженный в повышении уровня работоспособности, здоровья, разностороннего развития двигательных качеств, в замедлении возрастных изменений жизнеобеспечивающих систем организма.

Особенно пристальное внимание и устойчивый интерес специалистов к вопросу повышения уровня здоровья женщин зрелого возраста - самого длительного и самого значимого для большинства людей периода жизни. Переходный возраст от молодости к зрелости сопровождается кардинальными изменениями во всех сферах жизни. Наступает этап медленного, неуклонного снижения ряда показателей физических кондиций. Все это превращает зрелый возраст в чрезвычайно сложный и ранимый период в жизни женщины. Под понятием физической кондиции принято понимать совокупность показателей физического развития, двигательной и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, показателей телосложения, соответствующих нормам, требованиям, стандартам для определенного возраста и конкретного пола [4].

В последние годы наблюдается интерес к нетрадиционным видам двигательной активности, в основе которых лежат эффективные принципы оздоровления, поддержания уровня физической кондиции. Одним из таких видов двигательной активности является шейпинг [3, 4, 5, 7]. В современном понимании шейпинг представляет наукоемкую систему, использующую передовые технологии для высокоэффективного применения и гарантированного результата. В этой связи условимся под системой шейпинг-занятий понимать комплексный, сбалансированный способ физкультурной деятельности, включающий организационное, диагностическое, образовательное, коррекционно-профилактическое направление [3].

Следует отметить, что в настоящее время инновационные здоровьесберегающие технологии являются базовым составляющим современного прогресса в области физической культуры и все чаще становятся предметом научного исследования [1, 4, 5, 8]. Новые ценностные ориентиры современного человека на здоровый образ и активный стиль жизни определяют оздоровительное направление интенсивного развития фитнес индустрии. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности нацелены на удовлетворение комплекса потребностей личности. Возникает необходимость внедрения комплексных инновационных технологий, базирующихся на современных образовательных и информационных методах, передовых технических средствах, а также научно-технологических достижениях, где основной целью должно стать повышение качества жизни и уровня здоровья, увеличение продолжительности жизни населения [2, 4, 10].

Таким образом, поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой является весьма актуальным вопросом современной теории и практики.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать дифференцированную технологию оздоровительных занятий шейпингом с женщинами различного периода зрелого возраста для повышения уровня их физических кондиций.

Результаты исследования и их обсуждение. На базе физкультурно-оздоровительного центра при Гомельском государственном университете им. Ф. Скорины были определены этапы технологии организации процесса оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста (рис. 1). В настоящем исследовании приняли участие 87 занимающихся в возрасте от 21 до 55 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

Первый (*диагностический*) этап мониторинга предполагал исследование мотивации, состояния физических

кондиций женщин разного периода зрелого возраста.

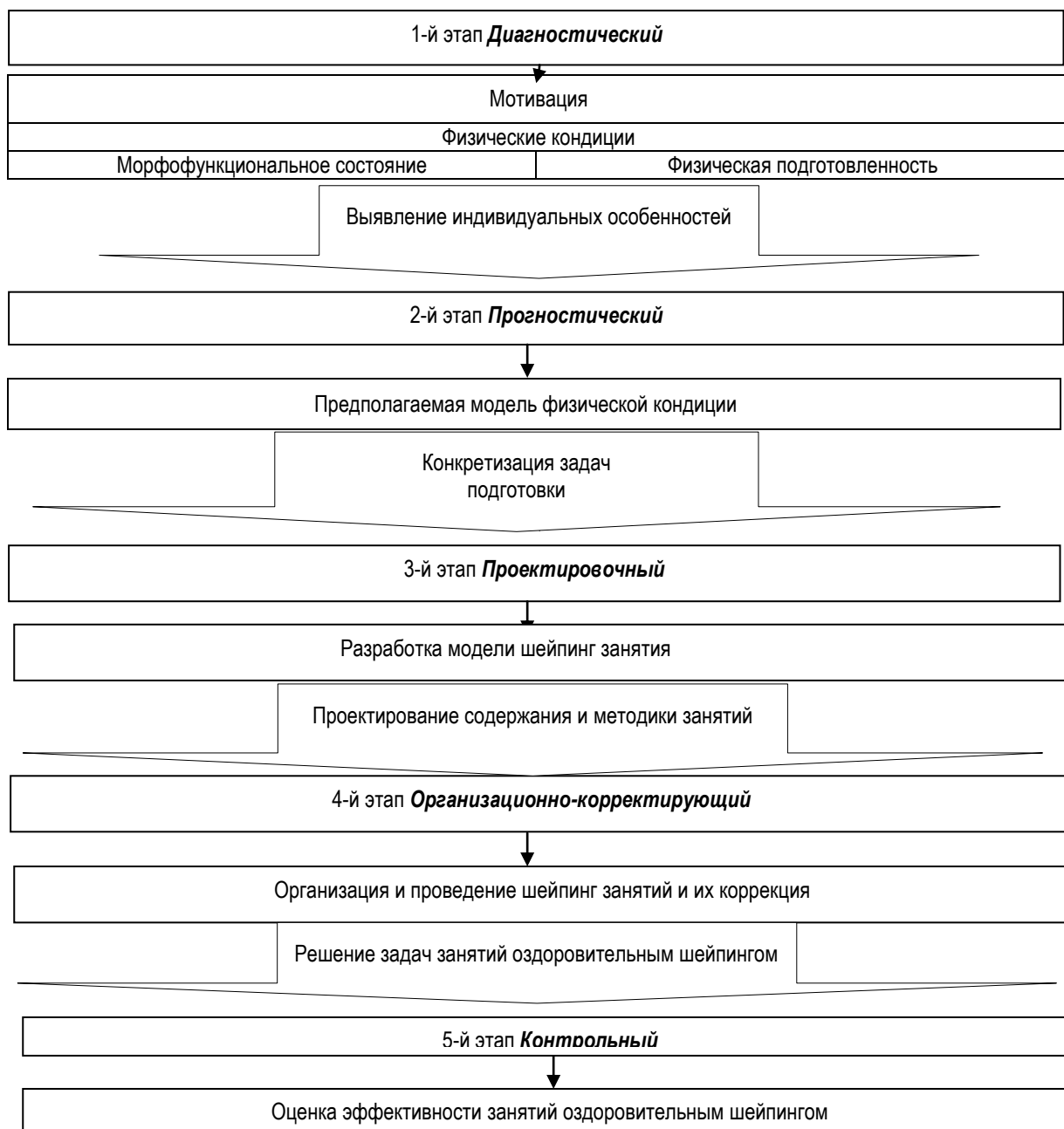


Рис. 1. Основные этапы технологии организации процесса оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста

По результатам предварительного опроса женщин зрелого возраста выявлено, что мотивация, побуждающая женщин к занятиям оздоровительным шейпингом проявляется в четырех основных желаниях (группы мотивов): *укрепить здоровье* (43,2%), *приобрести красивое телосложение* (30,7%), *улучшить настроение* (17%), *повысить двигательную активность* (9,1%) (рис. 2).

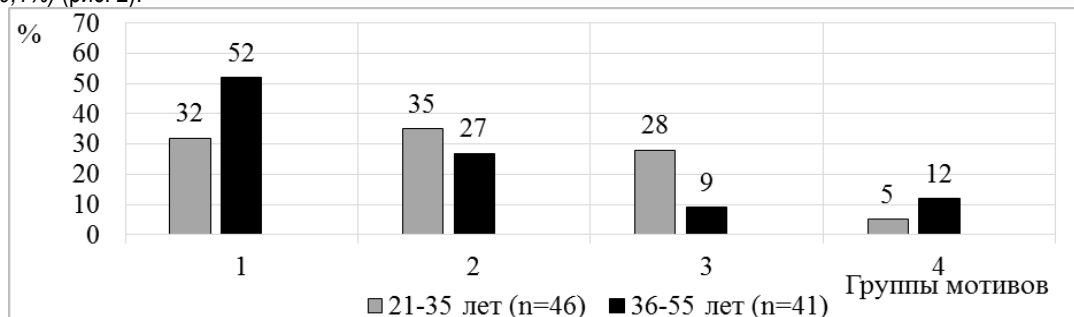


Рис. 2. Группы мотивов женщин разного периода зрелого возраста, занимающихся оздоровительным шейпингом

Условные обозначения: 1 - оздоровительный; 2 - эстетический;
3 - развлекательный; 4 - физкультурно-спортивный

Установлено, что, у женщин первого периода зрелого возраста (21-35 лет) на первом месте находится эстетический мотив – коррекция телосложения (35%), на втором оздоровительный – укрепление здоровья (32%), развлекательный на третьем – смена вида деятельности и улучшение настроения (28%), и лишь на четвертом месте физкультурно-спортивный мотив – повышение двигательной активности, развитие физических качеств (5%).

Во втором периоде зрелого возраста женщин (36-55 лет) наблюдается переструктурирование мотивов. Несмотря на наличие инволюционных изменений во внешности зрелых женщин, эстетический мотив – улучшения телосложения находится на второй позиции (27%), а оздоровительный мотив – укрепление здоровья выходит на первый план (52%). При этом физкультурно-спортивный мотив является также достаточно значимым (12%). Вероятно, это связано с компенсацией гиподинамического характера трудовой деятельности и малоподвижного образа жизни. На наш взгляд, в данной возрастной группе женщин отмечается более осмысленное стремление к здоровому образу жизни.

В результате тестирования исходного морфофункционального состояния женщин разного зрелого возраста выявлены отклонения от нормы большинства показателей (рис. 3). Следует отметить, что чем старше женщины, тем в большей степени наблюдаются отклонения от нормативных значений.

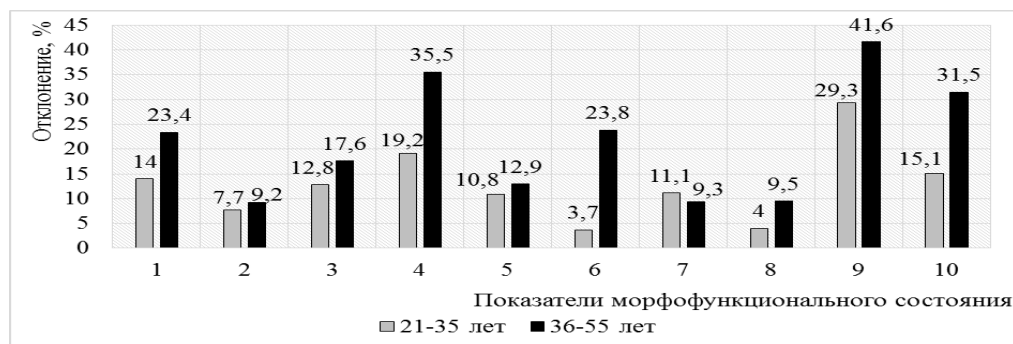


Рис. 3. Отклонение от нормы показателей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста, %

Условные обозначения: 1 – масса тела; 2 – индекс Кетле; 3 – ЖЕЛ; 4 – жизненный индекс; 5 – ЧСС в покое; 6 – проба Штанге; 7 – PWC170; 8 – АД; 9 – жировой компонент; 10 – мышечный компонент

У всех обследуемых женщин наблюдается превышение массы тела по сравнению с нормативными показателями. В первой возрастной группе превышение в среднем на 8 кг, во второй на 14 кг. За пределы норм развития выходят и такие показатели как: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), весо-ростовой индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненный индекс, результаты пробы с задержкой дыхания, показатели общей работоспособности, артериальное давление (АД) (гипертония первой степени). Снижен мышечный и, наоборот, значительно превышен жировой компонент массы тела.

Анализ средних показателей выявил, что между группами разного периода зрелого возраста наблюдается определенная тенденция – чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. При этом у всех представительниц слабого пола наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: бедра, живот, спина, плечи, что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении испытуемых.

Показатели исходного уровня физической подготовленности (по Ю.Н. Вавилову) [2] женщин 21-35 лет оцениваются как «ниже среднего» (-0,18), а у занимающихся 36-55 лет как «низкие» (-0,27). Об этом свидетельствуют и показатели физической подготовленности, отступающие в той или иной степени от нормы в худшую сторону (рис. 4).

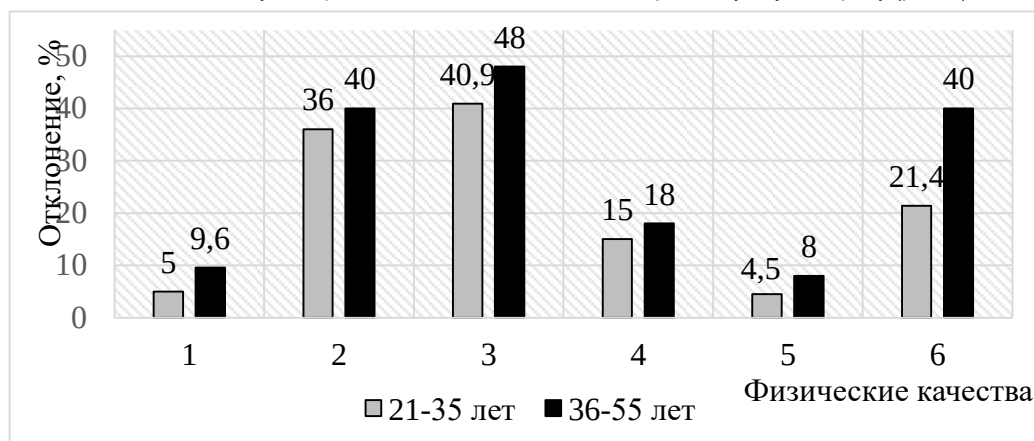


Рис. 4. Отклонение от нормы показателей физической подготовленности женщин разного периода зрелого возраста, %

Условные обозначения: 1 – общая выносливость; 2 – силовая выносливость; 3 – сила; 4 – скоростно-силовая выносливость; 5 – взрывная сила; 6 – гибкость

При этом у занимающихся первой возрастной группы величина двигательного возраста составляет 35,7 года, а это почти на 7 лет выше реальных (паспортных) значений. Во второй группе средний двигательный возраст был зафиксирован 53,3 года. В данном случае превышение составляет 11 лет. На основе полученных данных исходного уровня физической кондиции женщин зрелого возраста на втором (*прогностическом*) этапе была определена модель задач оздоровительных шейпинг занятий для повышения уровня физической кондиции женщин 21-35 лет и 36-55 лет.

Последняя включала:

- а) совершенствование пропорций телосложения (уменьшение обхватных размеров частей тела и толщины кожно-жировых складок, снижение массы и нормализация состава тела);
- б) восстановление уровня функционирования жизненно важных систем организма;
- г) профилактика заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- д) достижение нормативных показателей основных физических качеств;
- е) учет и удовлетворение интересов, потребностей, индивидуальных особенностей занимающихся в процессе занятий.

На третьем (*проектировочном*) этапе разработана модель занятия оздоровительным шейпингом для женщин зрелого возраста (табл. 1).

Таблица 1

Модель шейпинг занятия с женщинами зрелого возраста

Блоки занятия целевой направленности	Двигательный режим
1-й блок <i>разминочный</i> : адаптация организма к физической нагрузке	Общий
2-й блок <i>стретчинг</i> : повышение гибкости тела, улучшение подвижности позвоночника и суставов, связок, мышц	
3-й блок <i>силовой</i> : развитие силовых способностей, выносливости, формирование телосложения, нормализация состава тела	Индивидуальный: 1 видео-инструктор (60 % ЧСС max) 2 видео-инструктор (70 % ЧСС max) 3 видео-инструктор (80 % ЧСС max)
4-й блок <i>аэробный</i> : развитие общей выносливости, снижение массы тела	
5-й блок <i>коррекционный</i> : индивидуальная коррекция проблемных участков тела	
6-й блок <i>профилактический</i> : профилактика заболеваний	
7-й блок <i>статический</i> : развитие силы, регуляция тонуса мышц, укрепление связок	
8-й блок <i>восстановительный</i> : восстановление функциональных систем, приобретение нервно-мышечного равновесия	Общий

Структурная модель организации занятий оздоровительным шейпингом включает восемь блоков различной целевой направленности с тремя моделями двигательного режима. Индивидуальная направленность программы оздоровительных занятий с комбинированными упражнениями ориентирована на решение комплекса запланированных задач в процессе шейпинг тренировки для повышения уровня физической кондиции женщин разного периода зрелого возраста.

На четвертом (*организационно-корректирующем*) этапе сформированные подгруппы женщин зрелого возраста (по кондиционному признаку) занимались одновременно, но каждая, согласно разработанной модели шейпинг занятий, в своем индивидуальном двигательном секторе с видео-инструктором.

В процессе тренировки, при необходимости, содержание комплексов упражнений корректировалось, в зависимости от индивидуальной реакции на тренирующие воздействия. Занятия проводились в организованном режиме три раза в неделю по 60 минут.

На пятом (*контрольном*) этапе осуществлялась оценка эффективности разработанного содержания и методики занятий оздоровительным шейпингом с женщинами. Эффективность применяемых подходов к проведению занятий определялась по динамике и достоверности изменений, произошедших в показателях, характеризующих общий уровень физической кондиции женщин.

В результате дифференцированного применения индивидуальных шейпинг-программ с женщинами разного зрелого возраста наблюдается повышение уровня их морфофункционального состояния (рис. 5).

Анализ данных, полученных в результате исследования морфофункционального состояния женщин обеих возрастных групп (21-35 и 36-55 лет) выявил достоверные изменения по всем показателям, в сравнении с исходными значениями. Результаты одиннадцати месяцев занятий шейпингом показали, что у всех испытуемых показатель массы тела достоверно (для 5% уровня значимости) снизился: в первой возрастной группе женщин на 9,3 кг, во второй на 9,4 кг.

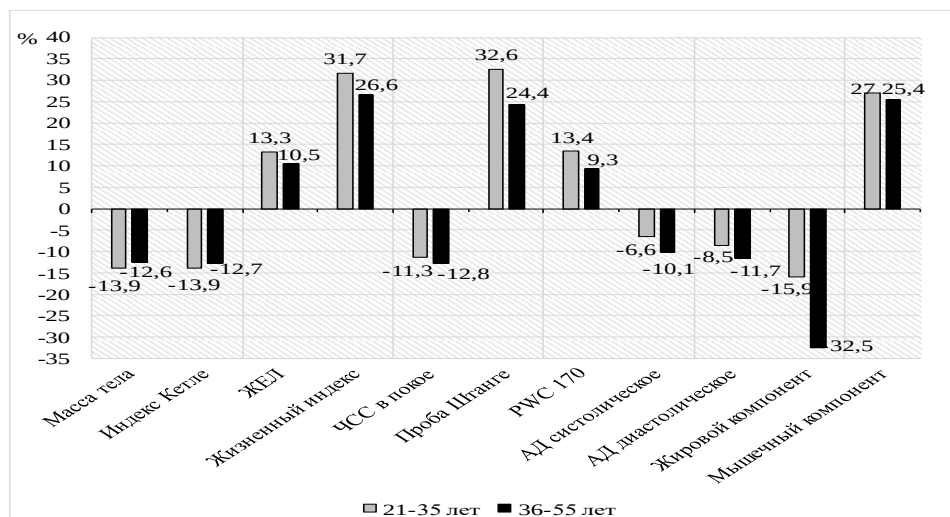


Рис. 5. Динамика изменения показателей морфофункционального состояния женщин исследуемых возрастных групп после педагогического эксперимента, %

Вследствие снижения массы тела достоверно уменьшились и значения индекса Кетле, характеризующего пропорциональность физического развития. Уровень жизненной емкости легких (ЖЕЛ) достоверно ($p < 0,05$) увеличился по сравнению с исходным: у женщин 21-35 лет на 397 мл, в группе 36-55 лет на 303 мл.

Показатель жизненного индекса достоверно повысился в первой возрастной группе на 14,1 мл/кг и соответствует норме (50 мл/кг), во второй на 10,3 мл/кг и отмечается приближение к норме. ЧСС в состоянии покоя снизилась у женщин 21-35 лет на 8,9 уд/мин ($p < 0,05$), систолическое АД на 8,3 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолическое на 6,6 мм.рт.ст. ($p < 0,05$). У женщин 36-55 лет также наблюдается существенное уменьшение показателей: ЧСС на 11,1 уд/мин ($p < 0,05$), систолического АД на 14,5 мм.рт.ст. ($p < 0,05$), диастолического на 10,3 мм.рт.ст. ($p < 0,05$). Следует отметить, что все указанные показатели соответствуют нормативным значениям.

В процессе занятий оздоровительным шейпингом женщины всех возрастных групп существенно улучшили результаты функциональных тестов и достигли нормы. Наибольшая прибавка в пробе Штанге наблюдается у женщин первого зрелого возраста – на 12,6 с ($p < 0,05$), в тесте PWC₁₇₀ – на 1,5 кг м/мин кг ($p < 0,05$), у представительниц второго периода зрелого возраста – на 7,9 с и 1 кг м/мин кг ($p < 0,05$), что свидетельствует о хорошем уровне физического состояния.

Применение экспериментальной технологии способствовало весьма существенным благоприятным изменениям в показателях телосложения и состава тела занимающихся шейпингом женщин. Так, оценка компонентного состава тела показала, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира стало меньше. Можно отметить также динамичное снижение ($p < 0,05$) жирового компонента в организме женщин всех исследуемых групп: в первой возрастной группе – на 15,9%, во второй – на 32,4%. При этом мышечный компонент вырос, соответственно, на 26,9% и 25,4%. В целом, показатели состава тела женщин достигли нормы.

Анализ измерений обхватных размеров также свидетельствует о высокой эффективности шейпинг занятий для формирования гармоничного телосложения женщин как первого (21-35 лет), так и второго (36-55 лет) периода зрелого возраста.

Показательно, что уровень физической кондиции у женщин первого периода зрелого возраста повысился (0,21; $p < 0,05$) до отметки «отлично». Во второй возрастной группы повышение было несколько меньше (0,18; $p < 0,05$) – оценка «выше среднего». Двигательный возраст, оцениваемый по Ю.Н. Вавилову, уменьшился в первой возрастной группе женщин на 26,8 % и составил 26,1 года. При этом лучшие результаты снижения во второй возрастной группе составили 28,7 %, и величина достигла 38 лет.

Результаты исследования позволили сделать следующие **выводы**: 1. Мотивационно-потребностные особенности женщин разного периода зрелого возраста указывают на необходимость разработки комплексных индивидуализированных двигательных программ, направленных на улучшение здоровья, коррекцию телосложения, повышение двигательной активности, развитие физических качеств, а также профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме. 2. Выявлено, что по большинству показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности у женщин как первого, так и второго периода зрелого возраста наблюдается отклонения от нормативных. Были определены этапы технологии организации процесса оздоровительных занятий шейпингом с женщинами данного возраста. При этом мы придерживались конкретной последовательности действий:

- а) определение мотивационных предпочтений и индивидуальных особенностей каждой женщины;
- б) установление степени различий индивидуальных характеристик с нормативными показателями;
- в) нахождение эффективных способов коррекции выявленных отклонений и разработка дифференцированных оздоровительных программ;
- г) мониторинг и коррекция хода оздоровительного процесса.

Применение разработанной, на основе данного алгоритма действий, блочной модели организации занятий

оздоровительным шейпингом способствовало комплексному решению запланированных задач с целью повышения общего уровня физической кондиции женщин разного периода зрелого возраста.

3. Эффективность предложенной оздоровительно-кондиционной шейпинг-тренировки подтверждается достоверным улучшением всех регистрируемых показателей морфо-функционального состояния и физической подготовленности женщин. В результате применения индивидуализированных тренировочных программ отмечается оптимизация общего уровня физической кондиции женщин в возрасте 21-55 лет согласно нормам развития.

Перспективы дальнейших исследований будут заключаться в целенаправленном изучении влияния дифференцированных занятий шейпингом на состояние индивидуального гормонального фона организма женщин разного возраста в течение их овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Литература

1. Булатова, М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачев // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов вузов физич. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К., 2003. - Т. 2. - С.342-379.
2. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Какоркина // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. - С. 58-63.
3. Врублевский, Е.П. Содержание методики занятий шейпингом для женщин на основе учета их соматотипа / Е.П. Врублевский, А.А. Скидан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. - Вінниця: Планер, 2015. - Вип. 19, Т. 1. - С. 411-416.
4. Григорьев, В.И. Методические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В.И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - С. 17-32.
5. Кривчикова, Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2007. - № 6. - С.112-116.
6. Drabik, J. Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia. // Wychowanie Fizyczne i Sport, 1999, 4, 121-123.
7. Görner, K., Boraczyński T., Stihec J. Physical activity, body composition and level of aerobic capacity among young, adult women and men. // Sport Scientific And Practical Aspects, 2009; 6 (2): S. 5-13.
8. Görner, K., Prusik K. 2010, Comparative analysis of the physical fitness of the women from two groups of different recreational physical activities programmes. Exercitatio Corpolis - Motus - Salus : // Slovak journal of sports sciences. - R. - 2. - Nr 1. - 2010. - S. 149-154.
9. Hunter, G.R., Treuth, M.S. (1995). Relative training intensity and increases in women. // Journal of Strength and Conditioning Research, 9, 188-191.
10. Keefe, F.J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F. J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. - 2006. - 11. - P.31-34.
11. Kraemer, W.J., Ratamess, N.A., Fxtch, D.N. (2002). Resistance training for health and performance. // Current Sports Medicine Reports, 1, 165-171.

УДК 373.2.016 : 796 – 055.2

Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ, НАВИЧОК В ОСНОВНИХ РУХАХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. Розглянуто дані наукової літератури в аспекті стану сформованості умінь і навичок в основних рухах при використанні дітьми дошкільного віку чинного змісту програми їх розвитку. Водночас вивчено питання щодо необхідності формування у дітей спеціальних знань, а саме пов'язаних із використанням занять фізичною культурою для розвитку своєї рухової активності та навичок із реалізації таких знань на практиці.

Ключові слова: діти, дошкільний період, фізична культура, формування умінь, навичок і знань.

Аннотация. Галаманжук Л. Л., Единак Г. А. Формирование умений, навыков в основных движениях и специальных знаний у детей дошкольного возраста на современном этапе. Рассмотрены данные научной литературы в аспекте состояния сформированности умений и навыков в основных движениях в случае использования детьми дошкольного возраста действующего содержания программы их развития. В то же время, изучен вопрос о необходимости формирования у таких детей специальных знаний, а именно связанных с использованием физической культурой для развития своей двигательной активности и навыков по реализации этих знаний на практике.

Ключевые слова: дети, дошкольный период, физическая культура, формирование умений, навыков и знаний

Abstract. Galamandjuk L. L., Iedynak G. A. Forming abilities, skills in the main movements and special knowledges

among preschoolers nowadays. It was observed scientific literature facts about forming skills and abilities in the main movements while using them by preschoolers according to the programme of their development.

At the same time it was studied the question about necessity of forming special knowledges in such type of kids, knowledges connected with using physical education lessons for developing their movement activity and abilities in using these knowledges in practice.

The purpose of the investigation is to find out the level of abilities and skills in main movements among preschoolers, and to discover knowledges connected with physical education lessons. The complex of general scientific methods of investigation, in particular such as analysis, generalization, classification, theoretical modeling were used. That type of investigation foresaw adequate acts of the individual.

Received facts affirmed practically complete absence of any investigations in given scientific direction. Received facts testify about essential difference from the necessary state of health, musculoskeletal system development — the entire morpho-functional object that is important in the development of kids' motor functions. It can be the reason of the difference from the necessary state of the forming skills and abilities in the main movements. Another reason may be the unsatisfactory state of forming knowledges connected with using physical education lessons for developing movement activity and abilities in using these knowledges in practice.

Received facts affirm the necessity of removing the negative result in forming skills in main movements and knowledges connected with using PE lessons for solving these tasks of preschoolers' development.

Keywords: kids, pre-school period, physical education, skills, abilities and knowledges forming.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Чинні програми розвитку дитини дошкільного віку однією зі складових глобальної мети навчання і виховання визначено пріоритетність своєчасного і повноцінного фізичного розвитку. Однією з провідних складових останнього є розвиток моторики дітей, передусім сформованість їхніх умінь в основних рухах, що відбувається під час занять фізичною культурою. Водночас практично відсутнє дослідження [8] з вивчення означеного питання, адже в інших наявних [1; 7; 16] його розгляд відзначається неглибоким і фрагментарним характером. Це не сприяє досягненню мети дошкільного навчання і виховання, а відтак — удосконаленню педагогічного процесу взагалі та пов'язаного із заняттями фізичною культурою, зокрема. У зв'язку з цим відзначаємо необхідність дослідження означеної наукової проблеми.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Державними документами, концепціями провідних фахівців із дошкільної педагогіки та чинними програмами розвитку дитини дошкільного віку однією зі складових глобальної мети навчання і виховання визначено пріоритетність зміцнення психічного, фізичного здоров'я; забезпечення своєчасного і повноцінного фізичного розвитку.

У зв'язку із зазначеним важливим є встановлення ефективності заходів, що на сучасному етапі реалізуються в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) для досягнення поставленої мети. У найбільш загальному вигляді ситуація виглядає так: біля 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, 35 % — відхилення у фізичному або психічному розвитку; розвиток рухових якостей та функціональних можливостей відповідає низькому і нижчому від середнього рівням [14; 17; 31; 32].

Конкретизуючи дані щодо стану здоров'я відзначаємо, що хронічна захворюваність дітей протягом перебування у ДНЗ зростає на 7–9 %, а на початку навчання в школі відхиленням у формуванні опорно-рухового апарату відзначається 30–32 % дітей, відхиленнями у функціонуванні носоглотки — 21–25 %, нервової системи та органів травлення — по 27–30 % [21, с. 7–8]. Водночас встановлено, що середній показник захворюваності 5-річних дівчаток протягом одного місяця знаходиться в межах 12,7–13,5, хлопчиків — 14,2–15,1 % [16, с. 7]. Крім цього, лише 12,5 % таких дітей не мають функціональних порушень опорно-рухового апарату, а найпоширеніше — порушення постави у фронтальній площині (48 %), кругла (11,5 %), кругло-увігнута (7,5 %), пласка (5 %) або пласко-увігнута (2,5 %) спина та комбіновані порушення (біля 14 %) [5, с. 6].

Такі відмінності від нормального розвитку опорно-рухового апарату, що є цілісним морфофункціональним об'єктом, від стану якого залежить розвиток моторної функції, не сприяють необхідному розвитку останньої [11; 26; 29; 35]. Зазначене зумовлює необхідність більш детальнішого аналізу інформації, пов'язаної з порушеною науковою проблемою, для вирішення завдань розвитку дошкільників взагалі та їхньої рухової активності, зокрема.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження — встановити у дітей дошкільного віку стан сформованості умінь і навичок в основних рухах, а також знань, пов'язаних із заняттями фізичною культурою. Досягненню поставленої мети сприяло вирішення комплексу завдань, зокрема аналіз наявної у спеціальній літературі інформації з досліджуваної проблеми, порівняння даних певного показника, але одержаного різними дослідниками, систематизація такої інформації та її узагальнення з наданням відповідних рекомендацій. У зв'язку із зазначеним використовували комплекс адекватних методів дослідження, зокрема загальнонаукових (аналіз, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) [23]. Щодо організації дослідження, то вона передбачала дії суб'єкта дослідження, адекватні поставленим завданням.

Результати дослідження. На сучасному етапі рухову активність усе частіше розглядають як характеристику індивіда, основними компонентами якої є фізичний, психофізіологічний стани і фізична активність [5]. При цьому, остання розглядається як вид діяльності індивіда, основу якого становить використання фізичних вправ для вирішення різних за змістом завдань [7]. Компонентами рухової активності є: моторика (у дітей дошкільного віку, передусім сформованість умінь в

основних рухах), функціональні можливості, фізичні якості та певною мірою — спеціальні знання, а саме пов'язані з використанням занять фізичною культурою (здійснення фізичної активності) для розвитку своєї рухової активності, а також навичок із реалізації цих знань у практичній діяльності [8].

Проведеним аналізом встановили, що дослідження сформованості умінь в основних рухах у дітей дошкільного віку при використанні чинних програм їх розвитку відзначається поодиноким характером [45]. Але такі дані дозволяють окреслити тенденцію розвитку моторної функції дошкільників на сучасному етапі, зокрема, за узагальненою оцінкою виконання рухів кожного блоку, а саме: кочення, ловіння, кидання; бігу; ходьби; повзання, лазіння; стрибків; рівноваги. Так, упродовж 3-го і 5-го років життя в дівчаток і хлопчиків при вивченні нових рухів (не вивчалися у попередні роки) формується рухова навичка, впродовж 4-го — уміння тільки в хлопчиків у рухах ходьби, решті рухів, якими оволодівали, — рухова навичка [2, с.57].

Виявлена особливість зумовлена зазначеними раніше відхиленнями у стані здоров'я, оскільки вони значною мірою визначають іншу негативну характеристику функціонування організму — гіпоактивність [3, с.124]. Інша причина — недостатня ефективність занять фізичною культурою у вирішенні означеного і завдання з розвитку моторної функції й фізичних якостей [12; 27; 28; 34; 39; 43]. Підтверджують останнє такі дані експерименту: при цілеспрямованому впливі на моторну функцію дітей 3–5 років із 9-ти основних рухів на мануальну вправність (із кочення, ловіння, кидання) в дівчаток у 7-ми, хлопчиків — 6-ти рухах сформувалося рухове уміння [2, с.145–151].

За даними іншого дослідника [6, с.8] психофізіологічна підготовленість дітей 5–6-ти років за величинами часу простої і складної зорово-моторних реакцій, а також реакції на рухомий об'єкт і стійкості уваги є нижчими від норми; тільки один показник, а саме обсяг уваги, знаходився у межах вікової норми. Водночас відзначається [4; 24; 36–38], що у багатьох дітей 5–7 років: порушеними є сенсомоторний розвиток, формування і реалізація первинних рухів-рефлексів (смоктальний, хапальний, Моро тощо); не реалізується також увесь спектр біологічно зумовлених рухів (плавання, повзання, лазіння, ігри з предметами, багато інших локомоцій); слабо налагоджено наслідування при переході від первинних і основних рухів до рухів дрібної моторики, писання, мовлення, високоспеціалізованих рухів.

Що стосується іншого компоненту рухової активності дітей дошкільного віку, а саме спеціальних знань, то дані про їх спрямованість є певною мірою опосередкованими в змісті чинних програм для ДНЗ із розвитку дитини. Така опосередкованість полягає у тому, що: відсутні теми, питаннями яких діти повинні оволодіти під час занять фізичною культурою; виокремлено лише освітні завдання для вирішення на таких заняттях. Більш конкретизованими є вимоги і зміст знань, пов'язаних із фізичною культурою, що визначені пропонованими останнім часом програмами для ДНЗ [10; 22]. Це значною мірою узгоджується з пропозиціями методичних рекомендацій, запропонованих багатьма дослідниками, проте передбачають вони лише окремі питання для формування знань дітей лише про основи здоров'я. Але останні дослідження свідчать про ефективність технології педагогічного управління освітою дітей дошкільного віку в питаннях їх фізичної культури [15; 25; 44; 46].

Значною мірою зазначене зумовлено існуванням зв'язку між розумовими здібностями дітей та виявом моторної пам'яті, розвитком першої у випадку використання фізичної активності, а також розвитком пізнавальних здібностей і фізичних якостей [20]. У розвинених країнах світу ефективно вирішення означених завдань пов'язують з формуванням у дитини дошкільного віку ініціативності, зацікавленості, допитливості стосовно інформації відповідного змісту [30]. У Німеччині окремим розділом фізичного виховання для дітей дошкільного віку передбачено теоретичну підготовку, під час якої їм роз'яснюють сутність термінопонять «активний спосіб життя», «правильне харчування», взаємозв'язок цих категорій і значення для життєдіяльності організму [19, с.108].

Про необхідність формування знань дітей у питаннях здорового способу життя, починаючи з дошкільного віку, наголошується у запропонованих в окремих розвинених країн світу концепціях [41; 46] і стратегіях [33; 40; 42] фізичного виховання, а також вітчизняній концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [13]. У межах останньої виокремлюються цільові групи, одна з яких — діти дошкільного віку та наголошують [13, с.265–266], що в них доцільно формувати знання про фізичне здоров'я (органи і системи життєзабезпечення; їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я...), а також психічне здоров'я..., духовне... і соціальне здоров'я (соціальне благополуччя). Організоване навчання здійснюється у ДНЗ.

У зв'язку із зазначеним встановлена можливість і необхідність формування обізнаності дітей дошкільного віку у питаннях, пов'язаних із фізичною активністю [30]. У зв'язку з цим висновки В. Оржеховської, О. Пилипенко [13, с.10] свідчать, що розповіді дітей на запропоновані теми, розкриття ними змісту прислів'їв і приказок, відгадування загадок, усе це сприяє підвищенню інтересу до теми, що вивчалася.

Результати досліджень Є. І. Банзелюк (2008), А. М. Богуш (2005–2012), D. V. Bishop [25] засвідчують недостатність надання дітям лише готових знань, оскільки життєві ситуації вимагають нестандартного, творчого підходу до їх розв'язання. Для надання знанням практичної цінності необхідно трансформувати їх у навички. На думку академіка А. М. Богуш (2007–2012) цього досягають ігровою, зображувальною, театралізованою, дослідницькою діяльністю в ході, передусім сюжетно-рольових, дидактичних ігор і вправ.

Іншим дослідженням [19] встановлено, що використання елементів дитячого туризму, розваг і свят на теми здоров'я сприяють ефективному вирішенню вищезазначеного завдання. Водночас встановлено, що 98,8 % респондентів (інструктори з фізичної культури, вихователі, методисти) убачають доцільним поєднання під час занять з фізичної культури рухової і розумової діяльності. При цьому 77 % цих респондентів уже здійснюють таке поєднання, але стосується це розвитку математичних уявлень (45 %), мовлення (34 %), ознайомлення з навколишнім світом (21 %) [18, с.8].

Дослідженням Т. П. Бакурової (2001), І. П. Зенченкова (2003) розглянуто дидактичні аспекти формування мотивації дітей дошкільного віку до занять фізичним вправленням та зроблено висновок, що використання рухливих ігор сприяє, крім

іншого, також формуванню у них позитивного відношення до подальших занять такого змісту. Водночас, Л. С. Роговик (2003) зазначає, що психомоторна дія є однією з провідних умов розумової активності дітей дошкільного віку: між показниками моторної та розумової активності існує міцний позитивний зв'язок, що змінюється з віком, — за значеннями коефіцієнта Юла (Q) у 5–6 років він становить близько 1, тобто майже в усіх дітей збігаються показники рівня моторної та розумової активності, у 6–7 років — $Q=0,88$.

Одну з причин ситуації, що склалася, пов'язуємо з відсутністю до недавнього часу критеріїв, рівнів сформованості та показників успішності розвитку дітей саме у частині, що пов'язана із заняттями фізичною культурою. У зв'язку з цим в програмі «Дитина» зазначається, що введенням такої складової створюються оптимальні умови для формування життєвих компетенцій дошкільників. Посилення уваги до компетенцій зумовлене також рекомендаціями Ради Європи, які стосуються оновлення освіти, її наближення до замовлення суспільства. Введення компетенцій у нормативну, практичну складову освіти дасть змогу усунути суперечності між засвоєнням дітьми теоретичних знань та їх використанням для розв'язання конкретних життєвих завдань.

Узагальнюючи наявні у спеціальній літературі дані відзначаємо, що у більшості 6-річних дітей показники розглянутих компонентів рухової активності суттєво відрізняються від необхідних. Це зумовлює те, що на початку навчання у початковій школі кількість фізично здорових дітей, за даними Н. В. Москаленко (2009), становить тільки 32 %.

Що стосується фізичної працездатності 6-річних дітей, то за даними В. В. Білецької (2008), В. В. Крамської (2010) від 43,2 до 87 % відзначається низьким рівнем. Функціональні можливості дихальної системи, за даними Т. І. Лясоти (2012), у 80–90 % таких дітей є нижчими від рівня, що засвідчує безпеку для здоров'я. Напруження діяльності системи при регуляції серцевого ритму, за даними С. В. Трачука (2011), є істотно більшим від норми, а функціонування м'язової системи у 53,3 % дівчаток та 37 % хлопчиків, за даними Н. В. Москаленко (2009), відповідає низькому рівню. Від 52,1 до 64 % учнів перших класів, за даними І. В. Поташнюк (2006), відзначаються виразною втомою від розумової діяльності. Це свідчить про перенапруження систем організму, наслідком якого є зменшення його психофізіологічних ресурсів, а отже ефективності функціонування [3].

Зазначене засвідчує складність, глибину, поліморфізм проблеми, пов'язаної з розвитком рухової активності дітей дошкільного віку у напрямі досягнення ними показників, що визначені суспільством як оптимальні для вирішення різних за змістом завдань.

Висновки: 1. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки рухова активність все частіше розглядається як характеристику індивіда, компонентами якої є фізичний, психофізіологічний стани та фізична активність. 2. Практично відсутні дослідження, спрямовані на вивчення компонентів рухової активності дівчаток і хлопчиків протягом 3–6-го років життя при використанні чинних програм розвитку, зокрема змісту фізичної культури. 3. При вивченні основних рухів упродовж 3–5-го років життя дівчатка і хлопчики оволодівають переважною більшістю з них тільки на рівні умінь. Рухова навичка формується впродовж 4-го року життя тільки у хлопчиків в рухах ходьби, в решті рухів, якими оволодівали вони і дівчатка, — тільки рухове вміння. Це засвідчує низьку ефективність занять фізичною культурою у вирішенні одного з провідних завдань ДНЗ.

У подальших дослідженнях необхідно вивчити розвиток компонентів рухової активності дітей дошкільного віку, передусім моторної функції в основних рухах, функціональних можливостей і фізичних якостей.

Література:

1. Багінська О. В. Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям дітей 5–6 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. В. Багінська. — К., 2008. — 20 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія человека / В. К. Бальсевич. — Москва : Теория и практика физ. культуры, 2000. — 275 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 528 с.
4. Безруких М. М. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / М. Безруких, Д. А. Фарбер. — Москва, 2000. — 125 с.
5. Бондар О. М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5–6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Бондар. — К., 2009. — 19 с.
6. Вітос Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5–6 років засобами східних единоборств : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. К. Вітос. — Львів, 2015. — 19 с.
7. Галаманжук Л. Л. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посіб. / Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 160 с.
8. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. — 500 с.
9. Єдинак Г. А. Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — № 4. — Луцьк : ВНУ, 2010. — С. 35–38.
10. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 144 с.

11. Кашуба В. О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / В. О. Кашуба, О. М. Бондарь // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2010. — № 3. — С. 139–141.
12. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років / Ж. Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — , 2011. — № 8. — С. 40–44.
13. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Превентивна педагогіка / В. Оржеховська, О. Пилипенко : наук.-метод. посіб. / АПНУ, Ін-т проблем виховання. — Ізмаїл : СМІЛ, 2006. — С. 259–274.
14. Луцик І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Луцик. — Харків : Основа, 2011. — 126 с.
15. Макаренко В. Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Г. Макаренко. — Челябинск, 2012. — 51 с.
16. Мальяр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Неля Степанівна Мальяр. — Тернопіль, 2014. — 197 с.
17. Носко М. О. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / М. О. Носко, Ю. В. Горошко, Ю. М. Носко, Л. Г. Гришко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2013. — Вип. 107, Т. 3. — С. 88–90.
18. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я : наук.-пр. видання / С. О. Омельченко. — Слов'янськ, 2009. — 204 с.
19. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія / Н. Є. Пангелова. — Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. — 432 с.
20. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар. — Львів, 2005. — 20 с.
21. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : монографія / І. В. Поташнюк. — Луцьк : Надстир'я, 2006. — 144 с.
22. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О. М. Байер, Л. В. Батліна, А. М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 200 с.
23. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 280 с.
24. Armstrong, N. Paediatric exercise science and medicine : eds. / N. Armstrong, W. van Mechelen. — Oxford : University Press, 2000. — 387 p.
25. Bishop, D. V. Handedness and specific language impairment: a study of 6-year-old twins / D. V. Bishop // Developmental Psychobiology. — 2005. — Vol. 46, N 4. — P. 362–369.
26. Bouchard, C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. — 410 p.
27. Clippinger, K. Dance anatomy and kinesiology / K. Clippinger. — Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, 2006. — 532 p.
28. Deyneko, A. H. Formation of culture motor activity of pupils of 5-6 classes by means of basic gymnastics / A. H. Deyneko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — Vol. 1. — P. 24–28.
29. Finn, K. Factors associated with physical activity in preschool children / K. Finn, N. Johannsen, B. Specker // The j of pediat. — 2002. — Vol. 140. — N 1. — P. 81–85.
30. Fulton, J. E. Longitudinal analysis of physical education and academic achievement: early childhood longitudinal study / J. E. Fulton, S. A. Carlson, H. W. Kohl, W. H. Dietz // Medicine & science in sport & exercise. — 2006. — Vol. 38. — P. 28.
31. Galamandjuk L. Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of manual motor asymmetry within 4-6 years of life / L. Galamandjuk // Journal of Health Sciences. — 2014. — Vol. 4(9). — P. 89–100. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%289%29%3A89-100>.
32. Gerasymchuk A. Efficiency of prevention-targeted curriculum in the correction of children's physical condition and dynamics of their mental activity during physical exercising / A. Gerasymchuk, L. Galamandjuk // Journal of Health Sciences. — 2014. — Vol. 4(10). — P. 357–370. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2810%29%3A357-370>.
33. Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. — Roinn : Department of Education and Skills Ireland, 2012. — 79 p.
34. Gnitecka J. Psychomotor therapy as a effective method of alleviating the symptoms of child's non-harmonious development / J. Gnitecka, A. Nowak, A. Romanowska-Toloczko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport. — 2015. — Vol. 5. — P. 44–48.
35. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. — Champaign : Human Kinetics, 2011. — 484 p.
36. Malina, R. M. Growth maturation & physical activity / Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2004. — 256 p.

37. Mattay, V. S. Neurophysiological correlates of age-related changes in human motor function / V. S. Mattay, F. Fera, A. Tessitore, A. R. Harii // *Neurology*. — 2002. — N 58. — P. 630–635.
38. Eiberg, S. Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age : the Copenhagen school child intervention study / S. Eiberg // *Br J Sports Med*. 2005. — Vol. 39. — N 10. — P. 725–730.
39. McKenzie, J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14 – 18. — San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — P. 123–127.
40. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. — 2nd ed. — Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. — Vol. VI. — 58 p.
41. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for health, physical education, recreation and dance. — NY, 2005. — 398 p.
42. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. — 2013. — Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
43. Schmidt, R. A. Motor control and learning: behavioral emphasis / R. A. Schmidt, T. D. Lee. — 4th ed. — Hardback, 2005. — 544 p.
44. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol.* — 2008. — N 100. — P. 565–575.
45. Voropay S. M. Comparative characteristics of the state of the motor function of boys and girls aged 4-5 years / S. M. Voropay, O. V. Sukachov // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2013. — Vol. 4. — P. 3–7.
46. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*. — 2000. — N 11. — P. 1–6.

УДК 378.094:796.012

Галандзовський С.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ

Анотація. Стаття присвячена аналізу та вивченню науково-методичної літератури з питання можливості використання бігових навантажень різного спрямування з метою покращення практико-професійної підготовленості студентів транспортного коледжу першого та другого років навчання.

Ключові слова: студенти, транспортний коледж, бігові навантаження, практико-професійна підготовка.

Аннотация. Галандзовский С. Возможности использования нагрузок различной направленности с целью улучшения практико-профессиональной подготовленности студентов транспортного колледжа. Статья посвящена анализу и изучению научно-методической литературы по вопросу возможности использования беговых нагрузок различной направленности с целью улучшения практико-профессиональной подготовленности студентов транспортного колледжа первого и второго годов обучения.

Ключевые слова: студенты, транспортный колледж, беговые нагрузки, практико-профессиональная подготовка.

Annotation. Galandzovskiy S. This article analyzes the study and research of literature concerning the possibility of using running loads of different directions to improve practice-professional training college students transport the first and second years of study.

Analysis of adaptive possibilities of students in recent years shows a decline in physical condition, health, physical and functional fitness and physical activity. Negative impact on the adaptive capacity of the educational process intensification and difficult economic situation, which forces students to combine study with work. In connection with the reform of the educational system in Ukraine, universities are moving to new learning model, integrating new learning technologies, changing curriculum and program evaluation criteria. Training in vocational colleges becomes more complex in content and form, most students in early education are facing various problems, including the main place is adapting to the learning process.

Professional practice, physical training is always defined as the use of specially designed physical education and sport to prepare students for future careers. Such training should be carried out in close connection with the general physical preparation, so that the latter is an essential foundation of professional practice-fitness.

However, general physical training cannot completely solve the problem of physical education for students of higher education, and a modern highly skilled labor needs shaping physical education, that is, it is a feature of future trade. Therefore, the content of physical education students is determined by requirements concerning degree, which prepares students therefore has elements of professional practice-fitness. However, the ratio of general physical training and practice and professional physical training can vary within significant in the development of various professions.

Keywords: *students, Transport College, running load, practice training.*

Постановка проблеми. Суттєві соціальні та економічні зміни в суспільстві вплинули на зміст фізичного виховання студентів технічних спеціальностей, до яких належить транспортний коледж. Окреслити соціально-економічні функції фізичного виховання студентів неможливо без урахування майбутніх професійних обов'язків, що будуть виконувати студенти та необхідних умінь та навичок для досконалого виконання трудових процесів. Це в повній мірі відноситься і до всієї системи фізичного виховання, основна мета якої – максимальний всебічний розвиток студентів, а також поглиблена практико-професійна підготовка.

Поширеною проблемою процесу навчання студентів вищих професійних навчальних закладів є недостатнє професійне спрямування навчальних занять з фізичного виховання [1, 2, 3].

Основною метою навчання у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації є формування у студентів професійних якостей та навичок. Одним із компонентів підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності є практико-професійна фізична підготовленість, яка спрямована на покращення виконання майбутніх трудових процесів засобами фізичного виховання [4, 5, 6].

В процесі наукових пошуків проблема підготовки майбутніх фахівців-професіоналів залізничної галузі регулярно досліджувалась [7, 8, 9], але єдиного підходу, а також рекомендацій сформовано не було.

Однією з основних вимог до підготовки студентів у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації є чітка професійна спрямованість навчально-виробничого процесу з метою формування та вдосконалення професійних якостей та вмінь студентів, що безпосередньо пов'язані з особливостями майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті [10, 11].

Практико-професійна фізична підготовка завжди визначалася як спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання і спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Така підготовка повинна здійснюватися в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, тому що остання є необхідною основою, фундаментом практико-професійної фізичної підготовки. Однак співвідношення загальної фізичної підготовки і практико-професійної фізичної підготовки може змінюватися в істотних межах при освоєнні різних професій [12, 13, 14, 8].

Професійно важливі якості та навички – це здатність фахівців, які є частиною процесу трудової діяльності, забезпечувати її ефективне виконання за виробничими стандартами. Відомо, що критерієм оцінки готовності будь-якого фахівця до трудової діяльності полягає у здатності проявляти достатній рівень професійно важливих фізичних якостей, трудових умінь і навичок [7, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що проблемі адаптації студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації до виробничого процесу приділялась певна увага, однак кількість робіт з даного питання обмежена, а існуючі відомості є суперечливими [16, 17, 18, 7].

Питання організації і підготовки спеціалістів з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком у теорії і методиці фізичного виховання. Вперше науково-теоретичні обґрунтування використання засобів фізичного виховання в підготовці фахівців до трудової діяльності висвітлено В.В. Белиновичем [1]. Автором визначено завдання практико-професійної фізичної підготовки, що спрямована на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, що необхідні для ефективного прояву професійної діяльності. На думку автора, зміст професійної фізичної підготовки складається зі звичайних фізичних вправ і видів спорту, які відповідають майбутній професійній діяльності студентів.

З 1971 року практико-професійна фізична підготовка включена в програми з фізичного виховання студентів системи професійно-технічної освіти, а процес фізичного виховання частіше пов'язувався з виробничою сферою як один з ефективних засобів підготовки молоді до трудової діяльності [1].

Отже, характерною особливістю адаптації студентів транспортного коледжу до навчального процесу є те, що разом із засвоєнням навчальних дисциплін гуманітарного профілю, студент повинен оволодіти спеціальними дисциплінами професійного спрямування, що потребує від студентів певного рівня фізичної підготовленості, через необхідність виконання складних трудових процесів, які вимагають достатнього рівня функціональної підготовленості [2, 13, 19].

В даний час неповністю з'ясовані особливості перебудови адаптаційних можливостей основних функціональних систем організму студентів транспортного коледжу. З огляду на це, дане дослідження є актуальним і спрямоване на підвищення ефективності підготовки фахівців залізничної спеціальності.

Враховуючи вище викладене, доцільно фізичне виховання студентів транспортного коледжу спрямовувати, з урахуванням їх здатності, на покращення тих показників функціональної підготовленості, які визначають рівень професійної здатності, що є визначальним у прояві професійних навичок.

Мета роботи – на основі аналізу науково-методичної літератури встановити доцільність застосування у навчальному процесі студентів транспортного коледжу бігових навантажень різного спрямування.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури щодо впровадження практико-професійної підготовки в процес навчання студентів професійних навчальних закладів.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш популярним серед дослідників є напрямок, що орієнтований на визначення пріоритетів розвитку оптимального рівня фізичних та професійних фізичних якостей студентів транспортного коледжу. Це в першу чергу пов'язано з тим, що головним критерієм ефективності навчального процесу з фізичного виховання в коледжах є готовність студентів до виконання майбутніх професійних обов'язків.

На думку науковців [2, 15] вагому частину на заняттях, повинні складати вправи, що спрямовані на розвиток загальної

витривалості та спеціальної витривалості. Також в основі проведення навчальних занять з фізичного виховання повинна бути покладена практико-професійна підготовка. На першому курсі студенти повинні здійснювати підготовку до виконання навчальних норм, що розроблені кафедрою фізичного виховання. При цьому студенти повинні займатися загальною фізичною підготовкою, де найбільші позитивні зміни відбуваються в організмі на заняттях, що спрямовані на розвиток витривалості [20].

Однією з вимог до підготовки спеціалістів в умовах професійних навчальних закладів є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на розвиток і вдосконалення у студентів фізичних якостей і рухових навичок, що безпосередньо пов'язані з характером майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті. Під професійно-важливими руховими якостями прийнято розуміти характерні особливості фахівця, які включені в процес трудової діяльності і забезпечують ефективність її виконання за професійними стандартами праці й надійності [12, 10, 14].

Під час організації навчально-виробничого процесу у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації основною метою є підготовка фахівців високого рівня. Повноцінне використання теоретичної підготовки й умінь майбутнього фахівця-залізничника можливе тільки при достатньому рівні функціональної підготовленості, яка формується за допомогою систематичних і спеціально організованих занять з фізичного виховання професійного спрямування. Отже, якість практико-професійної підготовки, особливо фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного студента набуває не лише особистого, а й соціально-економічного значення [3, 12].

Загальна фізична підготовка не може повністю вирішити завдання фізичного виховання для студентів вищої професійної освіти, а сучасна висококваліфікована праця потребує профілювання фізичного виховання, тобто воно обумовлено особливостями майбутньої професії [13, 10]. Тому, зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що ставляться спеціальністю, до якої готують студента, отже, має елементи практико-професійної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність спеціальної фізичної підготовки в структурі фізичного виховання [2, 5].

Результати дослідження вчених [9, 11] свідчать про користь звуження практико-професійної фізичної підготовки студентів у відповідності до спеціалізації, яку вони здобувають. В цьому випадку є свої позитивні і негативні сторони. Найбільш яскраво вираженими аргументами занять по спеціалізації є зрушення в розвитку фізичних якостей в одному напрямку. На заняттях, що містять тільки загальну фізичну підготовку, в достатній мірі не формується мотивація і потреба в цих заняттях, також, поряд з цим, планується освоєння численних видів спорту, а багатоплановість завдань, як відомо, не сприяє становленню навичок, що необхідні для студентів в майбутньому [20, 21].

Використання різних технологій в системі фізичного виховання транспортного коледжу повинно базуватися на принципах, що відображають головні цілі і завдання майбутньої професії та спрямовані на підвищення рівня практико-професійної фізичної підготовки та рівня розвитку рухових якостей, що сприяє підвищенню рівня розумової і фізичної працездатності, необхідних для фахівців транспортної галузі.

Впровадження різних видів рухової активності в програму з фізичного виховання транспортного коледжу варто планувати після визначення мотивів та інтересів студентів та виробництва. Так як кожен студент транспортного коледжу повинен знати, яку мету переслідує, займаючись тим чи іншим видом рухової активності, тому важливим моментом в розробці змісту фізичного виховання повинно бути правильне дослідження інтересів і мотивів [7, 11].

Робота залізничника пов'язана із значним фізичним навантаженням. Для такої трудової діяльності потрібні такі фізичні якості, як витривалість, сила, гнучкість, швидкість. Усі із перелічених якостей необхідні у повсякденній роботі. Результати досліджень дозволяють встановити структуру вимог до фізичної підготовленості майбутніх фахівців-залізничників, а також спрогнозувати завдання для їх практико-професійної фізичної підготовки: розвиток витривалості, сили, швидкості; підвищення витривалості до несприятливих факторів навколишнього середовища [21].

Фізична підготовка, яка спрямована на вдосконалення та розвиток практико-професійних якостей, умінь та навичок, визначається як спеціально організований процес, в якому використовуються різноманітні засоби фізичного виховання для підготовки студентів до майбутньої професії [22, 20].

Опираючись на результати досліджень можна стверджувати, що традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною [22], а існуючі робочі програми та контрольні нормативи потребують удосконалення [22, 23]. Результати інших досліджень свідчать про тенденцію зниження розвитку фізичних якостей студентів у відповідності до вимог навчальних програм [24, 15]. Також низький рівень розвитку фізичних якостей студентів може бути обумовлений недостатнім рівнем викладання фізичного виховання в школі, нераціональним способом життя, низькою руховою активністю та відсутністю мотивації до освоєння фізкультурних цінностей [15].

Підвищення ефективності фізичної підготовки у вищих професійних училищах можливе за допомогою моделювання нових комплексів вправ, що розроблені для конкретних спеціальностей та адаптовані для потреб майбутньої професійної діяльності [10, 19].

Висновки. З огляду літератури можна зробити висновок, що в процесі навчання студентів транспортного коледжу є доцільним застосування бігових навантажень різного спрямування.

Література

1. Кудряшова Т.И. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / И.Т. Кудряшова, Л.А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. - № 4. – С. 57-60.
2. Фади́на О.О. Повышение физической подготовленности студентов нефтехимических специальностей технического вуза / О.О. Фади́на // Омский научный вестник. – Омск, 2014. – Вип. 132. – № 5. – С. 175-176.
3. Эммерт С.М. Повышение функциональных резервов организма студенток в процессе реализации комплексной методики профессионально-прикладной физической подготовки / С.М. Эммерт, О.В. Мараховская, О.О. Фади́на // Омский

научный вестник. – Омск, 2014. – Вип. 132.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с. .

5. Чумичев А.В. Методическая направленность проведения факультативных занятий по физической культуре в транспортном колледже / А.В. Чумичев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – Вип. 52. – № 6. – С. 90-93.

6. Раєвський Р.Т. Професійно орієнтоване фізичне виховання студентів енергетичних спеціальностей / Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджі // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 3. – С. 36–37.

7. Рютина Л.Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта / Л.Г. Рютина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 30-34. .

8. Шлемова М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия Волгоградского государственного технического университета. – Волгоград, 2012. – Вип. 11. – № 9. – С. 167-169.

9. Базильчук Віра Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання / Віра Базильчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т.2. – С. 259-262.

10. Корзан Т.І. Підвищення ефективності фізичної підготовки учнів вищих професійних училищ / Т.І. Корзан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 1. – С. 40-43.

11. Корольчук А.П. Адаптація студентів інституту фізичного виховання і спорту до циклу дисциплін практико–професійної підготовки / А.П. Корольчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту. – Львів, 2010 – Вип. 14 – Т. 2. – С. 291-295.

12. Balandova B.O. Osobennosti professyonalno-prykladnoi fizycheskoi podgotovky studentov zheleznodorozhnoho tekhnycuma / O.B. Balandova, Yu.T. Reviakyn // Vestnyk Tomskoho hosudarstvennoho pedahohycheskoho unyversyteta. – Tomsk, 2013. – Vyp. 141. – № 13. – S. 34-38.

13. Koksharov A.V. Dynamyka pokazatelei fizycheskoho razvytyia y fizycheskoi podhotovlennosti studentov zheleznodorozhnoho VUZa / A.V. Koksharov, E.N. Myronenko // Omskiy nauchnyi vestnyk. – Omsk, 2013. – Vyp. 119. – № 5. – S. 186-189.

14. Крылов А.У. Professyonalnaia napravlennost uchebnykh zaniaty po fizycheskomu vospytaniyu v transportnykh vuzakh / А.У. Крылов, S.V. Kononov // Uchenye zapysky unyversyteta ym. P.F. Leshafta. – Sankt-Peterburh, 2007. – Vyp. 23. – № 1. – S. 34-38.

15. Savchuk S.A. Fizychna pidhotovlenist studentiv tekhnichnoho vyshchoho zakladu osvity / S.A. Savchuk // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, 2000. – № 16. – S. 49-54.

16. Holubeva H.N. Proyzvodstvennaia fizycheskaia kultura: uchebno-metodycheskoe posobyie dlia studentov YFK, slushatelei FPK, ynstruktorov po proyzvodstvennoi hymnastyke y spetsyalystov fizycheskoi kul'tury y sporta / pod obshch. red. H. N. Holubevoi, A. A. Yonovoi – Naberezhnye Chelny, 2003. – 95 s.

17. Honcharov V. D. Professyonalno-prykladnaia fizycheskaia podhotovka studentov vuzov: realnost y perspektyvy / V. D. Honcharov, B. F. Romanov // Teoryia y praktyka fizycheskoi kul'tury. - 1993. - № 3. - S. 18–20.

18. Pylypei L. P. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia / L. P. Pylypei. – Sumy: DVNZ U ABS NBU, 2009. – 312 s.

19. Tradadiuk A.A. Eksperymentalnye podkhody v optymyzatsyy metodyky professyonalno-prykladnoho fizycheskoho vospytanyia uchashchykhsia professyonalno-tekhnicheskyykh uchylyshch / A.A. Tradadiuk // Fizycheskoe vospytanye studentov: nauchnyi zhurnal. – Kharkov: KhOVNOKU-KhHADY, 2004. – № 4. – S. 82-89.

20. Voronov V.M. Shliakhy vdoshkonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv na pochatkovomu etapi navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi / V.M. Voronov // Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. – 2012. – № 3. – S. 21-24.

21. Zalisko O.K. Osnovni vymohy do profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky maibutnikh spetsialistiv heodezychnoho fakhu / O.K. Zalisko // Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. – 2007. – № 2. – S. 31-33.

22. Humennyi V.S. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia studentiv politekhnichnykh VNZ / V.S. Humennyi // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2004. – № 4. – S. 38-41.

23. Lobach O.V. Fizychno vykhovannia pid chas navchannia u tekhnichnomu litsei / O.V. Lobach, V.V. Afanasiev, V.K. Shcherbachenko // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, 2008. – № 12. – S. 83-84.

24. Cherkashyn Roman Riven rozvytku syly u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / Roman Cherkashyn // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskiy. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010. – №2(10). – S. 73-75.

УДК 37.015.3:005.32:796

Герасименко С. Ю.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич
Жигульова Е. О.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

МОТИВАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Анотація. У процесі проведеного дослідження встановлено, що однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту.

Причинами, що перешкоджають займатися старшокласникам рекреаційною діяльністю у вільний час є брак часу, велике навчальне навантаження, недостатність знань для організації самостійних занять та відсутність оздоровчо-рекреаційних груп, які б їх зацікавили.

Ключові слова: старшокласники, мотивація, фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність.

Аннотация. Герасименко С.Ю., Жигулёва Э.А. Мотивация старшеклассников к занятиям физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности. В процессе проведенного исследования установлено, что одним из необходимых условий достижения эффективности рекреационных занятий есть построение содержания с учетом мотивации старшеклассников. Физкультурно-оздоровительную деятельность побуждает целый комплекс мотивов, которые и определяют содержание занятий для данного контингента.

Причинами, которые препятствуют старшеклассникам заниматься рекреационной деятельностью в свободное время являются нехватка времени, большая учебная нагрузка, недостаточность знаний для организации самостоятельных занятий и отсутствие оздоровительно-рекреационных групп, которые бы их заинтересовали.

Ключевые слова: старшеклассники, мотивация, физкультурно-оздоровительная и рекреационная деятельность.

Annotation. Gerasymenko S.Y., Zhygulova E.O. Motivation of senior pupils for physical, health-promoting and recreating activity. The outcomes of the conducted research have proved that one of the indispensable conditions for effective recreating classes is establishing content involving motivation of senior pupils.

The most common determinative aspect of motivation is motive. Physical and health-promoting activity is encouraged by a complex of motives which define content of classes for this contingent.

Proper understanding of motives, sufficient activity level during classes, successful managing of certain exercises, form active cognitive interest and encourage senior pupils to various recreating and health-promoting activities, serving as active motive.

The interest of senior pupils in physical and health-improving classes has been revealed. Thus, boys' answers prove that most of them prefer various extreme games, martial arts, trips and excursions. Girls prefer health-improving types of gymnastics, dances, trips, excursions, recreation.

Lack of time, considerable educational load, insufficient knowledge for organizing independent classes and absence of interesting health-improving and recreating groups may be considered the main aspects that interfere with senior pupils' recreating activity.

Key words: senior pupils, motivation, physical-health promoting and recreating activity.

Постановка проблеми. Перебудова освітнього процесу в школі потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом (Н.В. Москаленко, 2009; Н.Б. Гонтаровська, 2010; Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, 2012).

Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним (І.В. Городинська, 2004; Г.В. Безверхня, 2006; N.L. Rapp, 2009; K. Redmond, 2010; D. M. Anderson, 2012; G. Bert, L. Summers, 2012).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення літературних джерел і багаторічної практики роботи загальноосвітніх шкіл та позашкільних навчальних закладів засвідчує, що сучасні завдання фізичного виховання учнів старших класів набагато легше вирішувати за допомогою системи організованих форм фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, які передбачають об'єднання старшокласників у певні групи за інтересами до занять різними видами рекреаційної діяльності.

Діти старшого шкільного віку – особлива група людей, в якому суперечливо переплелися особливості дитини і дорослої людини. Цей вік один з найважчих, не випадково його ще називають і небезпечним віком, оскільки прорахунки організації дозвілля молоді, дію тих або інших так званих чинників ризику можуть привести до таких станів, як алкоголізму, наркоманія, низькому фізичному стану і хворобам [7]. Люди в цьому віці знаходяться в інтенсивному процесі розвитку, встановлюється певний спосіб життя і погляди на майбутнє. І від того, як правильно вони сформовані, багато в чому залежатиме мотивація тих або інших вчинків людини.

Проблема мотивів до занять рекреаційною діяльністю в даний час стає усе більш актуальною. Інтереси, потреби сучасної молоді зовсім інші, чим 10 років тому і їх необхідно вивчати. У школярів старших класів має бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення [3].

Мета дослідження – здійснити аналіз наукової літератури та вивчити і проаналізувати мотиви, що спонукають старшокласників до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі 2 шкіл м. Дрогобича, в якому взяли участь 138 дітей старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Частіше за все, визначальним в мотивації виділяють мотив.

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення дітей старшого шкільного віку до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Є.П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [5].

Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту. Процес позакласних занять старшокласників з фізичного виховання буде ефективним за умови досягнення цілі навчання за домінуючим мотивом.

Рекреаційні потреби молоді реалізуються в певних видах рекреаційної діяльності, під якою розуміють діяльність у вільний час, спрямовану на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини. Мета рекреаційної діяльності – зміцнення здоров'я, підтримання працездатності, відновлення порушених функцій організму [4].

Що ж сьогодні спонукає молодь займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю? У відповідях респондентів спостерігається суттєва різниця у виборі мети рекреаційно-оздоровчих занять.

Так, хлопці, в першу чергу, ставлять собі за мету при організації занять покращення стану здоров'я (41,2%), удосконалення форм тіла (36,7%), активний відпочинок (22,1%) (Рис. 1).

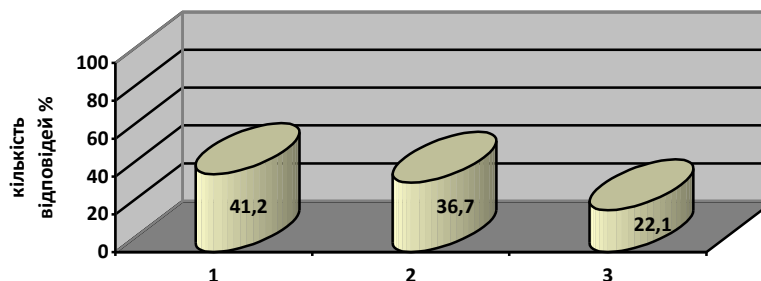


Рис. 1. Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю хлопців старшого шкільного віку: 1 – покращення стану здоров'я, 2 – удосконалення форм тіла, 3 – активний відпочинок

У дівчат пріоритет при виборі цілей занять інший. В першу чергу їх цікавить активний відпочинок (40,4%), удосконалення форми тіла (31,8%), покращення стану здоров'я (27,8%) (Рис. 2).

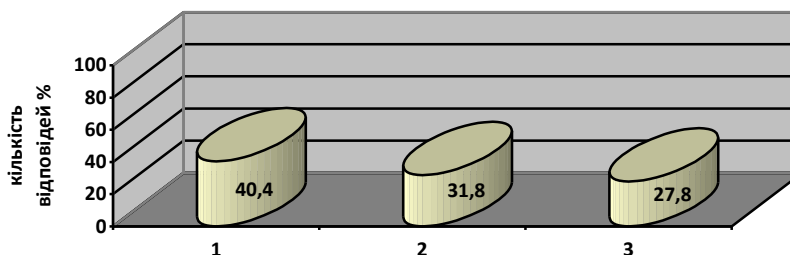


Рис. 2. Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю дівчат старшого шкільного віку: 1 – активний відпочинок, 2 – удосконалення форми тіла, 3 – покращення стану здоров'я

Розбіжність у виборі мети позакласних рекреаційно-оздоровчих занять між відповідями хлопців і дівчат пов'язана з декількома обставинами. По-перше, хлопці більш серйозно ставляться до занять фізичними вправами, оскільки вони ставлять

собі за мету покращення стану здоров'я засобами фізичного виховання. По-друге, дівчата ставлять за мету удосконалення форм тіла і тому хочуть займатися фізичними вправами, щоб потім показати свою фігуру як результат цих занять. З огляду на психологію юності це є могутнім стимулом до прояву своєї активності. З одного боку, мотив до поліпшення форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого – соціальним, комунікаційним, тому що мета його сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу [6].

Виявлено інтереси школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Так, відповіді юнаків засвідчили, що більшість із них надають перевагу різноманітним екстремальним розвагам (41,3%), силовим видам (31,3%), поїздкам та екскурсіям (27,4%) (Рис. 3).

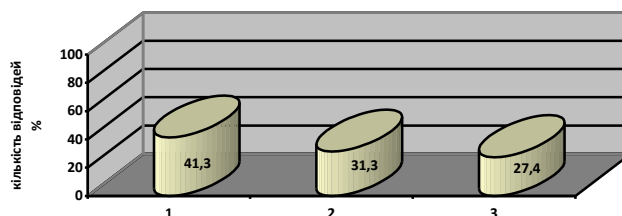


Рис. 3. Відповіді респондентів (хлопці): 1 – різноманітним екстремальним розвагам, 2 – силовим видам, 3 – поїздкам та екскурсіям.

Дівчата віддають перевагу оздоровчим видам гімнастики, танцям (46,1%), поїздкам та екскурсіям, розвагам (22,2%) (Рис. 4).

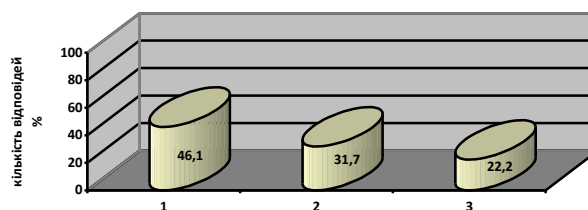


Рис. 4. Відповіді респондентів (дівчат): 1 – оздоровчим видам гімнастики, танцям, 2 – поїздкам та екскурсіям (31,7%), 3 – розвагам (22,2%).

Серед причин, що заважають старшокласникам займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю.

Відповіді засвідчили, що хлопцям заважає займатися велике навчальне навантаження (54,2%), недостатність знань для організації самостійних занять (26,1%), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які б зацікавили (19,7%) (Рис. 5).

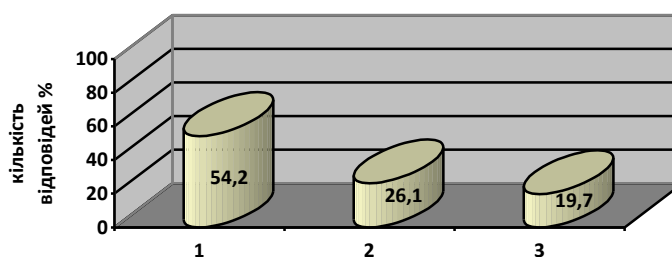


Рис. 5. Причини, які заважають займатися фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю (хлопці): 1 – велике навчальне навантаження, 2 – недостатність знань для організації самостійних занять, 3 – відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які б зацікавили.

У дівчат дещо інші причини, а саме брак часу (50,2%), велике навчальне навантаження (36,7%), відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які цікавлять (13,1%) (Рис. 6).

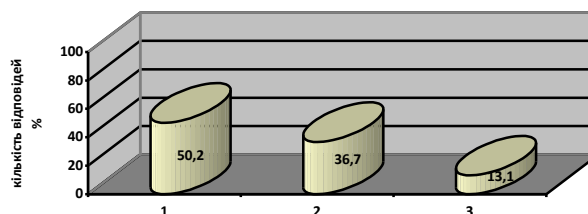


Рис. 6. Причини, які заважають займатися фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю (дівчата): 1 – брак

часу, 2 – велике навчальне навантаження, 3 – відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які цікавлять.

Аналізуючи дані можна відмітити, що перше місце у хлопців займає велике навчальне навантаження, а у дівчат брак часу. Однак це можна розцінити як низьку мотивацію і небажання у вільний час займатися фізичними вправами, тому що покращення здоров'я, здоровий спосіб життя не є поки, що пріоритетними цінностями сучасної молоді [2].

Також цікавим було те, що учні старших класів не вказали на такі причини, як відсутність підтримки родини, відсутність зручного спортивного одягу та бажання займатися, на нашу думку це означає, що у дітей не має вагомих (об'єктивних) причин, які б заважали їм займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позанавчальний час.

При цьому більшість досліджень свідчать, що використання різноманітних форм фізичної культури є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань серед учнівської молоді, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації корисного і цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та їх профілактики. Таким чином, заохочуючи до регулярних занять фізичними вправами дітей старшого шкільного віку ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому.

Висновки

1. У процесі проведеного дослідження встановлено, що однією із необхідних умов досягнення ефективності рекреаційних занять є побудова змісту з врахуванням мотивації старшокласників. Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для даного контингенту.

2. Цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки у задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення дозвілля, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій та освітній діяльності.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка та обґрунтування технології залучення старшокласників до різних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності у вільний час з урахуванням їх інтересів.

Література

1. Андреева О.В. Анализ мотивационных теорий в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О.В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2 – С.81–84.
2. Безверхняя Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя // Сборник материалов VII Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – 2003. – С. 262–263.
3. Гакман А. Мотивационні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / А. Гакман, О. Андреева // III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2010. – С.13–14.
4. Zubalij M.D. Klasyfikacija orghanizacijnykh form fizychnogho vykhovannja starshoklasnykiv u procesi pozaklasnij roboti / M.D.Zubalij / Zb. nauk. pracj «Teoretyko-metodychni problemy vykhovannja ditej ta uchnivskojki molodi». 2011.– Vyp. 15. – kn. 1. – S. 439 – 447.
5. Ілін Є.Р. Психологија физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 13–21.
6. Kovaljova N. Problemy aktyvizaciji rekreacijno-ozdorovchoji dijalnosti starshoklasnykiv u vilnyj chas / N. Kovaljova, O. Andrijeva // Naukovyj chasopys Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. – Vyp. 7, ser. 15. – K., 2011. – S. 8–13.
7. Kovaljova N. Orghanizacija rekreacijno-ozdorovchoji dijalnosti starshoklasnykiv u pozaurochnyj chas / Natalija Kovaljova // Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2011. – № 3. – S. 48–52.

УДК 796.015.132-055.25

Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич

Adam Podolski

Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszow

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Наведено результати дослідження рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 44,94% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я, 35,79% – нижчий за середній та 19,27% – середній. Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань дівчат.

Ключові слова: фізичний розвиток, соматичне здоров'я, молодший шкільний вік, масо-ростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, індекс Руф'є, експрес-метод оцінки здоров'я.

Аннотация. Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.И., Подольський А.С. Определение уровня физического развития и соматического здоровья девушек младшего школьного возраста. Приведены результаты исследования

уровня физического развития и соматического здоровья девушек младшего школьного возраста. Использован метод оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко.

Полученные нами в процессе исследования данные показателей физического развития школьниц свидетельствуют о том, что их значения соответствуют возрастным нормам.

Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 44,94% девушек имеют низкий уровень физического здоровья, 35,79% – ниже среднего и 19,27% – средний.

Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьниц традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта для удовлетворения запросов, потребностей и наклонностей девушек.

Ключевые слова: физическое развитие, соматическое здоровье, младший школьный возраст, массо-ростовой индекс, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, индекс Руфье, экспресс-метод оценки здоровья.

Annotation. Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Adam Podolski. **Determination of level of physical development and somatic health of girls of midchildhood.** The results of the study of the level of physical development and somatic health of girls midchildhood.

It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko.

The data on physical development of schoolgirls that we have obtained in the process of our research indicate that their values correspond to age norms.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 44,94% of girls show low level of physical health, 35,79% – lower than the average and 19,27% – average.

Unfortunately, no girls among the surveyed displayed an average or high level of physical health.

The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of schoolgirls both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your girls.

Key words: physical development, somatic health, primary school age, growth-weight index, standard of living index, power index, index Robinson, index Rufye, express-method of health evaluation.

Постановка проблеми. Шкільне фізичне виховання є обов'язковим спеціально організованим процесом, який здійснюється протягом усього періоду навчання в школі та вирішує ряд виховних, освітніх та оздоровчих завдань [11].

Як зазначають дослідники [9, 10, 11] рівень здоров'я, фізичного розвитку підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

Фізичний розвиток відбувається своєчасно і повноцінно у тому випадку, коли вільний саморозвиток оптимально поєднується із спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання [5].

Практика фізичного виховання вказує на незадовільний рівень шкільного фізичного виховання, який підтверджується збільшенням кількості дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я [6], збільшенням кількості школярів, котрі віднесені до спеціальних медичних груп [3].

За результатами комплексних медичних обстежень, проведених фахівцями в різних регіонах нашої країни, приблизно 50% дітей молодшого шкільного віку вважаються здоровими, решта мають уже ті чи інші відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [12].

Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку школярів, свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Показники фізичного розвитку є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності школяра.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оцінка фізичного розвитку дітей здійснюється за даними антропометрії. На думку авторів [4, 14] антропометрія є невід'ємною складовою долікарського скринінгу в організованих дитячих колективах, спрямованого на своєчасне виявлення порушень фізичного розвитку. З'ясування фізичного розвитку має велике значення для оцінювання здоров'я дітей, оскільки антропометричні показники дозволяють оцінити розвиток дитини в онтогенезі [13].

Аналіз наукової літератури [2, 8] свідчить, що ученими сьогодні пропонується декілька методик оцінки рівня здоров'я (Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баєвського, В.І. Белова, К. Купера, програма «Школяр», В.Н. Сергєєва, С.В. Попова та ін.), з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г.Л. Апанасенка [1].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження.

З метою визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я на початку 2016/2017 навчального року нами було обстежено 45 дівчат віком 8 років однієї зі шкіл м. Дрогобича.

Оцінка фізичного розвитку проводилась за допомогою методу антропометрії. Антропометричне обстеження дітей

здійснювалось згідно загальноприйнятої методики, яка включала виміри:

- довжини тіла (см.);
- маси тіла (кг.);
- охватних розмірів грудної клітки (см.).

Для оцінки рівня фізичного розвитку нами використовувався масо-ростовий індекс [8].

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) дівчат молодшого шкільного віку нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

- низький (≤ 2 балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);
- високий (≥ 13 балів).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку дівчат (Табл. 1) свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам [2, 8].

Таблиця 1.

Показники фізичного розвитку дівчат молодшого шкільного віку

Антропометричні показники	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см.	129,71	3,20
Маса тіла, кг.	27,92	2,30
ОГК, см.	61,9	4,65

Аналізуючи показники масо-ростового індексу дівчат нами було виявлено, що середній рівень співвідношення довжини та маси тіла є характерним для 58,6% обстежуваного контингенту, вищий за середній – 22,2%, високий – 19,2% (Рис. 1).

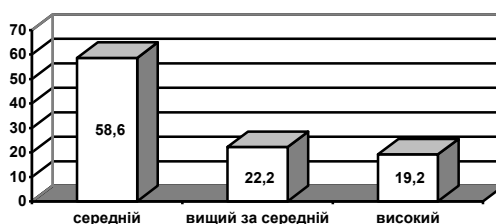


Рис. 1. Розподіл дівчат молодшого шкільного віку за рівнем співвідношення довжини та маси тіла іколярок із низьким та нижчим за середній рівнем співвідношення довжини та маси тіла виявлено не було. Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що: – 44,94% дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я; – 35,79% – нижчий за середній; – 19,27% – середній (Рис. 2).



Рис. 2. Розподіл дівчат за рівнем фізичного здоров'я.

На жаль, серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий. З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярок нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (Табл. 2).

Таблиця 2.

Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
Індекс Руф'є, у. о.	11,98	1,61
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	57,01	2,74
Силовий індекс, %	43,82	3,23
Індекс Робінсона, у. о.	78,95	3,61

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Порівняння середньостатистичних значень дало змогу встановити, що показники обстежуваних дівчат є задовільними.

На наш погляд, отримані дані є свідченням несприятливої реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та недостатнього рівня функціональних резервів міокарду.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖЄЛ до маси тіла.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних дівчат вони знаходяться на середньому рівні.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у дівчат він знаходиться в межах нижчого за середній рівня.

За даними дослідників [8] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами школярок знаходяться в межах середнього рівня.

Висновки

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

2. Показники рівня фізичного розвитку школярок свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам.

3. Показники рівня фізичного здоров'я дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами школярок мають низький рівень соматичного здоров'я.

На жаль, серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

4. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання дівчат молодшого шкільного віку.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я школярів, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань дівчат молодшого шкільного віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В.Г. Ареф'єв. – К.: Венца, 1999. – 256 с.

3. Боднар І. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області / Іванна Боднар, Ярослав Гаврих, Наталя Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2009. – Т.2. – С. 13–20.

4. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., В Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України// <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>

5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.

6. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С.

7. Герасименко С.Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / Герасименко С.Ю., Лук'янченко М.І., Подольський А.С. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 5 К (61) 15. – С. 54 – 57.

8. Krutsevych T.Yu. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. posib. / T.Yu. Krutsevych, M.I. Vorobov, H.V. Bezverkhnia. – K.: Olimp. literatura, 2011. – 224 s.

9. Krucevych T.Yu. Osnovni naprjamky vdoskonalennja proghram fizychnogho vykhovannja shkoljariv / T.Yu. Krucevych // Teorija i metodyka fizychnogho i sportu. – 2006. – №4. – S. 20–27.

10. Moskalenko N.V. Teoretyko-metodychni zasady innovacijnykh tekhnologij v systemi fizychnogho vykhovannja molodshykh shkoljariv: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja doktora nauk z fiz. vykhovannja i sportu : spec. 24.00.02 «Fizychna kuljtura, fizyчне vykhovannja riznykh ghrup naselennja» / N. V. Moskalenko. – Kyjiv, 2009. – 44 s.

11. Suvorova T. Nalezni normy v systemi ocinjuvannja pokaznykiv fizychnogho rozvytku i fizychnoji pidghotovlenosti shkoljarok 11-17 rokiv / Tetjana Suvorova // Moloda sportyvnna nauka Ukrajinu : zb. nauk. pr. – Ljviv, 2005. – Vyp. 9, T. 4. – S. 76–79.

12. Teorija y metodyka fizycheskogho vospytanya / pod red. L.P. Matveeva, A.D. Novykova. – M. : Fyzkultura y sport, 1976. – T. 1. – 303 s.

13. B.K. Assessing the transitions to middle and high school / Brian K. Barber, Joseph A. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, №. 1.

14. Eckerson J. Validity of selfassessment techniques for estimating percent fat in men and women / J. Eckerson, J.R. Stout,

T.K. Evetovich, T.J. Housh et al. // J.Strength Condit. Res. 1998. V. 12, 4. P. 243–247.

УДК 796.011.3

Глагощук О. Г.

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У даній статті розглянуті проблемні питання сучасної вищої освіти з формування фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва. Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з студентською молоддю.

Виявлено, що головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який веде студентська молодь. І перспектива поліпшення громадського здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення.

В статті розглянуті питання створення студентського середовища у вищому технічному навчальному закладі, яке орієнтоване на формування активної життєвої позиції, на розуміння цінності здоров'я людини, а також створення сприятливих умов для навчання та формуванню фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва.

Ключові слова: компетентність, культура здоров'я, фахівці, студентська молодь, здоров'я, знання, уміння, навички, спосіб життя.

Аннотация. Глагощук А.Г. Валеологическое образование как составляющая в формировании физкультурно-оздоровительной компетентности студентов высших технических учебных заведений. В данной статье рассматриваются проблемные вопросы современного высшего образования по формированию физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства.

Определено, что главным фактором, который наиболее определяет состояние здоровья, есть способ жизни, который ведёт студенческая молодёжь. Перспектива улучшения общественного здоровья связана с системой деятельности по формированию здорового образа жизни.

В статье рассмотрены вопросы создания студенческой среды в высшем техническом учебном заведении, которая ориентирована на формирование активной жизненной позиции, на понимание ценности здоровья человека, а также создание благоприятных условий для учебы и формирования физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических областей производства.

Ключевые слова: компетентность, культура здоровья, специалисты, студенческая молодёжь, здоровье, знание, умение, навыки, способ жизни.

Annotation. Gladoschuk A. Valeological education as a component in the formation of physical and recreation competence of students in higher technical educational institutions. This article discusses the problem issues of modern higher education in the formation of physical and recreation competence of future professionals in technical industries. The humanizing process of contemporary society needs to identify possible conditions, ways and mechanisms of social and educational work with students. The new generation of independent Ukraine has grown in conditions of market economy. It differs significantly from previous one and has its values and priorities which need to be considered.

It is revealed that the main factor which mostly determines stay of health is a college students lifestyle. The prospect of public health improving is mostly associated with system activity concerning formation of healthy way of life.

It was found that work concerning formation of healthy lifestyle should be developed and improved in accordance with the requirements of contemporary life. It is advisable to explore, realize and rebuild different parts of the cultural and educational work, introduce innovative ideas both domestic and international experience to consider.

It is proved that the culture of individual health - is an important integral component of general human culture, conditioned by material and spiritual environment of society, which manifests in a system of values, knowledge's, needs and skills formation, preservation and strengthening of health. Modern science considers the individual health as a complex phenomenon of global significance, which includes philosophical, social, economic, biological and medical aspects and acts as an individual and social value, the system phenomenon which is dynamic and constantly interacting with the constantly changing environment. It means, according to modern concepts, it is not considered as a only medical problem. Moreover, it is believed that the complex of medical issues is only a small part of the health phenomenon.

The article deals with the creation of the student environment in higher educational institutions, based on the formation of active life position, on the understanding of the value of human health and the creation of favorable conditions for training and formation of physical and recreation competence.

Keywords: competence, health culture, professionals, college students, health, knowledge's, skills, way of life.

Постановка проблеми. Сучасний економічний, політичний, соціальний, культурний і духовний стани українського суспільства свідчать про нестабільність, мінливість, суперечливість просторів його існування, що значно загострює питання

виховання молодого покоління. Сьогоднішні умови існування української держави обумовлюють загострення уваги на питаннях виховання з боку різних наук, оскільки виховання здійснює безпосередній вплив на становлення особистості індивіда, а саме розвиток в психічному, фізичному та соціальному аспектах. З врахуванням пріоритетів, визначених в «Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»)), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті наголошує на тому, що необхідно формувати компетентну особистість, особистість професіонала, який є підготовленим до життя і праці в сучасному суспільстві, тобто особистість всебічно розвинену, розвинену відповідно до певних структурних компонентів особистості в професійно-значущому напрямку.

Прогресивне суспільство та вчених всього світу все більше хвилює проблема здоров'я людини, особливо фактори, що забезпечують стан здоров'я та впливають на нього; показники, що характеризують та оцінюють рівень здоров'я, процес ефективного цілеспрямованого впливу на здоров'я та накопичення його резервів.

Життя і навчання студентів поряд із загальними характеристиками проблем життя сучасної людини – соціально-економічними, духовними, матеріальними, екологічними, має цілий ряд особливостей, які притаманні цій категорії молоді. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися. Психогігієнічні умови студентського життя та навчання визначаються багатьма обставинами – віком, нагальними цілями і завданнями, регламентом навчання, високим розумовим навантаженням, гіподинамією, нераціональним харчуванням, високим нервово-психічним напруженням. Сучасні науковці стверджують, що лише сформована з чітко визначеними гуманістичними орієнтаціями молода людина (особистість), за умови фізичної та психологічної підтримки, спроможна протидіяти тисковій згаданих негативних чинників і залишатись фізично і психічно здоровою, врівноваженою, толерантною, здатною контролювати й регулювати власний психічний стан, що абсолютно необхідно для забезпечення становлення майбутнього молодого фахівця.

Аналіз досліджень та публікацій. Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини знайти своє місце і можливості самореалізації у новому глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складову людини. Загальна спрямованість на гармонійний розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність.

В освітянську діяльність глобалізація несе небезпечні тенденції. Вона посилює психологічні навантаження на молоду людину. Ця проблема суперактуальна. Людина глобалізаційного простору переживає неймовірні психологічні навантаження. І не завжди їх витримує. За підрахунками вчених, нервовий розлад охоплює сьогодні приблизно до мільярду людей світу, а протягом року добровільно зводять рахунки з життям в середньому 14-15 тисяч громадян України, що становить приблизно 28–29 суїцидів на 100 тисяч чоловік [6, с. 184]. Навантаження на учнів у сучасній системі освіти збільшується, що призводить до фізичної та психічної хронічної втоми, а стресова ситуація є підґрунтям девіантної поведінки.

Як пише відомий вчений-валеолог Г. Апанасенко, «... здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, але й соціальна. Слушно й те, що біологічний початок – це реалізатор всього соціального в людині. Таким чином, виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вища здатність індивіда реалізовувати свої біологічні та соціальні функції, тим вищий рівень здоров'я» [1, с.37].

В соціологічних, медико-біологічних, психологічних та педагогічних дослідженнях, які продовжують проводитись і у теперішній час, закладаються теоретичні передумови вирішення важливого питання як і яким чином формувати культуру до здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я. Науковцями обговорюються загальні питання студентської молоді та її способу життя (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, Ю.М. Ніколаєв, Т.Ю. Круцевіч); досліджується вплив різних факторів на здоров'я учнівської молоді (О.Д. Дубогай, В.П. Горашук, О.В. Тимошенко, Л.П. Сущенко, Л. Пилипей та ін.).

В сучасних дослідженнях стверджується, що культура в широкому етнографічному розумінні, складається загалом із знань, вірувань, мистецтва, моралі, законів, звичаїв і деяких інших особливостей і звичок, засвоєних людиною як членом суспільства. Культура не є річчю або предметом, що можуть бути передані учню. Швидше за все, це середовище, яке оточує людину та підтримує її. Культура, що оточує учнів, міститься в книжках, людях, роботі, грі та масі інших речей та форм діяльності. Для засвоєння сучасної інформаційної культури молодь потребує не лише інструкцій, а й доступу до світу комунікацій і можливості відігравати в цьому світі значиму роль. У процесі освіти суб'єкт оволодіває не тільки сумою знань і практичних умінь, а й засвоює прийнятну в суспільстві систему цінностей, навчається використовувати вироблені культурою критерії та категорії для оцінювання подій та явищ, що відбуваються в світі, прогнозувати результати власної діяльності [4].

Мета дослідження. Обґрунтувати значення та методологію психолого-педагогічних умов при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів у вищому технічному навчальному закладі.

Для досягнення мети нашого дослідження були поставлені відповідні задачі:

1. Визначити основні вимоги до загальної фізичної і теоретичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентів, які навчаються в вищому технічному навчальному закладі;
2. Підібрати систему засобів для програми професійної підготовки та реалізації цих вимог у процесі навчальних та самостійних занять фізичним вихованням студентів;
3. Експериментально перевірити й оцінити ефективність розробленої програми.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентської молоді та висококваліфікованих спеціалістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема здоров'я індивіда як суб'єкта сучасного суспільства завжди була

предметом неослабної уваги вчених і практиків, медиків та педагогів. Відповідно до сучасного розвитку і стану науки й практики щодо формування здоров'я людини природно змінюються й уявлення про цей феномен. Якщо раніше сутність здоров'я людини розглядалася тільки з позиції природних знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму вимагає розглядати сутність здоров'я людини з гуманітарної позиції в єдності з природничо-науковою і культурологічною, тобто треба говорити про системність, аксиологічність, цілісність вивчення і розуміння феномену здоров'я [3, с. 114].

Валеологічна культура повинна бути невід'ємним елементом професійної фізкультурно-оздоровчої компетентності сучасного молодого фахівця. В основу валеологічної освіти повинно бути покладено принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності та прогностичності [5, с. 36].

На теперішній час основні положення науки про індивідуальне здоров'я можуть бути представлені наступним чином [2, с. 29]. Валеологія – наука, яка вивчає сутність, механізми та прояви індивідуального здоров'я, методи його діагностики та прогнозування, а також корекції шляхом оптимізації механізмів здоров'я з метою підвищення його рівня, покращення якості життя і соціальної адаптації індивіда.

Предметом дослідження валеології є: індивідуальне здоров'я, його механізми, можливості керування ними.

Об'єкт валеології: індивіди, які знаходяться в діапазоні здоров'я.

Методи валеології: діагностика рівня здоров'я, прогнозування і керування здоров'ям індивіда.

В основі валеології – феномен життя, який забезпечується типовими спеціалізованими структурами. Діяльність цих структур реалізується постійною циркуляцією потоків пластичних речовин, енергії та інформації всередині системи, а також між нею та навколишнім середовищем. Саме вони – ці потоки – визначають наявність феномену життя, вони є основою самооновлення, саморегуляції та самовідтворення живих систем. Ці потоки, а також особливості збудую чого впливу на біосистему піддаються науковому аналізу, що дає можливість характеризувати біосистему, ступінь її стійкості (досконалості) в цілому. Ця характеристика є передумовою для оцінки рівня здоров'я [1, с. 38].

Дослідження проводилось за Програмою науково-дослідних робіт Дніпровського державного технічного університету. В дослідженні прийняло участь 42 студента університету, які навчаються на «Механічному» факультеті. Студенти були розподілені на дві групи: перша – контрольна група (21 студент), друга – експериментальна (21 студент). Вік учасників дослідження складав від 17 до 21 року. Студенти проходили навчання за дисципліною «Фізичне виховання» відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації МОН України. Відмінним було лише те, що до програми навчання студентів експериментальної групи було включено оздоровчі психологічну та психофізичну програми підготовки студентів до професійної діяльності. За навчальною програмою студенти відвідували практичні заняття з фізичного виховання: I–II курси – по 4-ри години на тиждень, III–IV курси – 2 години на тиждень (секційні заняття за вибором). Психолого-педагогічне дослідження проводилось в три етапи.

На I етапі (перший курс) ставилися такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); отримання практичних показників з ЗФП (контрольні нормативи та тести). На II етапі (другий курс): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. Для експериментальної групи, на другому етапі нашого дослідження, була розроблена комплексна програма тренувальних впливів, спрямованих на забезпечення високої загальної працездатності й витривалості, формування теплової стійкості організму, поліпшення функцій центральної нервової системи, дихального апарату, розвиток сили й статичної витривалості основних м'язових груп; загальної спритності, координації рухів і високої енергетики. На III етапі (третій курс): отримання підсумкової інформації про рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Під час теоретичних занять з фізичного виховання студентів експериментальної групи знайомили з тими якостями, які забезпечують успішне опанування професійними навичками. Надавалася інформація про способи діагностики загальної і спеціальної фізичної підготовленості і методичні матеріали з її визначення та оцінки. На практичних заняттях проводилося тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовленості, надавалася інформація про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять. Для оцінки рівня фізичних та психофізичних якостей студентів нами були розроблені професійно-прикладні тести а також критерії оцінки. Результати дослідження та динаміку змін показників діяльної готовності представлено на рисунку 1.

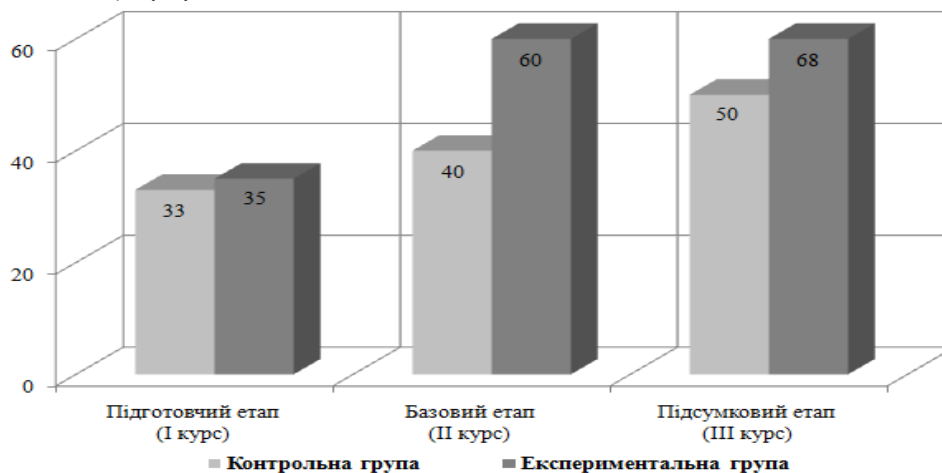


Рис. 1. Динаміка змін показників діяльної готовності студентів, %

Процес розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів має три стадії: становлення, активний розвиток і

стадія саморозвитку. На стадії становлення відбувається засвоєння студентами необхідних знань щодо режиму рухової активності та оздоровчих технологій, формування відповідних умінь і навичок, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами, ціннісного та позитивного ставлення до власного здоров'я. На стадії *активного розвитку* студенти осмислено оперують знаннями і використовують уміння та навички, мають потребу в особистій самореалізації в освітньому середовищі, мають розвинені такі якості, як рефлексивність, креативність, критичність мислення, мають сформовані навички саморегуляції навчально-пізнавальної діяльності. Основна мета стадії *саморозвитку* – розвиток самостійності, творчої активності, самоорганізації та самоуправління своєї діяльності, актуалізація потреби у саморозвитку.

На кожному з трьох етапів найбільшого розвитку набувають окремі компоненти фізкультурно-оздоровчої компетентності. На підготовчому етапі такими компонентами є мотиваційний та емоційно-вольовий, на другому етапі (базовому) – когнітивний та діяльнісний, на третьому етапі відбувається інтегрування усіх компонентів на базі рефлексивної діяльності. Динаміку змін показників психологічної готовності представлено на рисунку 2.

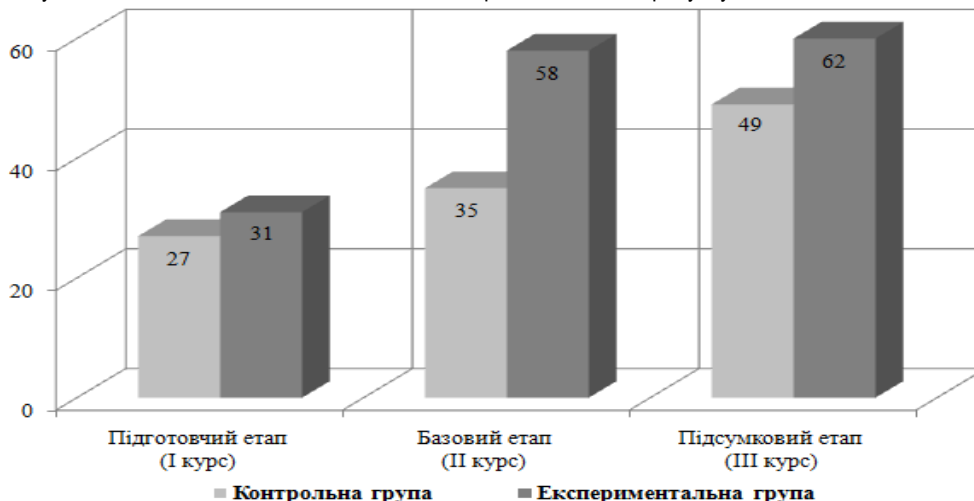


Рис. 2. Динаміка змін показників психологічної готовності студентів, %

В основі процесу розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності лежить механізм мотивації діяльності. Тому процес формування професійної, фізкультурно-оздоровчої компетентності з педагогічної точки зору полягає у створенні зовнішніх умов для виникнення, усвідомлення і подальшого саморозвитку студентом внутрішніх прагнень (мотивів, цілей, волі, емоцій) щодо успішного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, опанування цієї діяльності.

Для вирішення проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у сучасних студентів, ми запропонували реалізацію психолого-педагогічних умов орієнтування студента на якісно активне, позитивне (здоров'язберігаюче) середовище у вищому технічному навчальному закладі. Реалізація педагогічних умов з формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у студентів у Дніпровському державному технічному університеті здійснюється в рамках фізкультурно-оздоровчої освіти та Концепції виховної роботи університету. Навчальна дисципліна «Фізична культура», на нашу думку, сприяє цілеспрямованому освоєнню ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвиток рухових навичок і умінь за рахунок поєднання двох компонентів – базового (обов'язкового) та елективного (для вирішення окремих задач). Оптимальне поєднання змісту базового та елективного компонентів програми дисципліни «Фізична культура» ми пов'язуємо з реалізацією з одного боку отримання інформації від студентів, а з іншого – надання більш повної інформації студентам в теоретичному і практичному розділах програми щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних напрямків.

При розробці організаційно-методичних умов для формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх фахівців технічних напрямків у процесі фізичного виховання використовувалися всі навчальні і позааудиторні форми занять.

Залучення студентської молоді до активного студентського життя (спортивні свята, спартакиади, турніри, тренування у спортивних секціях, туристичні походи, організовані самостійні заняття різними видами спорту). Результатом становлення та розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності є: *готовність* випускників до будь-якої соціально-необхідної діяльності; *здатність* до самостійного опанування знаннями та використання оздоровчих технологій, які є основою будь-якої професійної діяльності; *сформованість* професійно важливих фізичних та психологічних якостей.

Висновки. Пріоритетами у зміцненні фізичного і психічного здоров'я студентів, формування їх здорового способу життя є освіта та виховання в сфері здоров'я – невід'ємна частина педагогічного процесу; освіта та виховання в сфері здоров'я – важлива складова психофізичного розвитку та морального саморозвитку особистості; освіта та виховання в сфері здоров'я як умова, засіб та результат формування здорового особистості. У процесі організації здорового способу життя повинні формувати навички управління власним станом здоров'я, вірно використовувати внутрішні резерви організму людини. Для побудови індивідуальної стратегії досягнення здоров'я необхідно розвивати психологічну компетентність по відношенню до здоров'я і, можливо, радикально змінити якість особистого життя – інтегрального показника психологічного, фізичного та емоційного благополуччя в суб'єктивному сприйнятті. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем психічного здоров'я студентської молоді.

Література

1. Апанасенко Г.Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). 2000. с. 36 – 40.

2. Апанасенко Г. Медицинская валеология (избранные лекции) / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Горашук В.П. Культура здоровья – новый педагогический напрямок в системі освіти України. / В.П. Горашук // Сб. Науковий часопис Серія 15 – Київ: НПУ, 2011. – 201 с.
4. Dobruskin M. Rol humanitarnogo obrazovania v podgotovke ingenerov / M.E. Dobruskin // Sociol. issled. – 2001. – № 9. – S. 16–17.
5. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційні Вісники, Висока освіта. – 2001. – № 6. – S. 34–38.
6. Приходко В. Креативна валеология: Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я / В.В. Приходко. – Дніпропетровськ: ННУ, 2004. – 230 с.

УДК [378.016 : 796 - 056.22]

Грибок Н.М., Роголя Ю.Л., Зорик М.М.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ СФОРМОВАНOSTІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання формування культури здоров'я студентської молоді. Запропоновано критерії, показники і рівні сформованості культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Подаються результати формувального експерименту за визначеними критеріями. Зауважується на важливості педагогічних умов формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, студенти спеціальної медичної групи.

Аннотация. Грибок Нина Николаевна, Роголя Юрий Львович, Зорик Марьяна Михайловна. Анализ результатов сформированности культуры здоровья студентов специальной медицинской группы. В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Предложены критерии, показатели и уровни сформированности культуры здоровья студентов специальной медицинской группы. Представлены результаты формирующего эксперимента по определенным критериям. Отмечается важность педагогических условий формирования культуры здоровья студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, студенты специальной медицинской группы.

Annotation. Grybok Nina Nikolayevna, Rohalya Yuriy Lvovych, Zoryk Mar'yana Mychailivna. Analysis of the results of formation of culture of health of students of special medical group. The article deals with topical issues of formation of culture of health of student's youth. Observed trends to increase in Ukraine the number of students with disabilities in health able. Proposed the concept of culture of health of students of special medical group. Defined criteria of formation of culture of health of students of special medical group (cognitive, practical, behavioral and health state), its vitals and levels (high, medium, low). To each criterion the proposed set of indicators, which are the benchmarks in determining the required volume of knowledge and skills in the context of the formation, restoration, strengthening and saving their own health of students of special medical group in the spiritual, the mental and physical aspects. Given the description and characteristics of the results the formative experiment according to certain criteria concerning the state of formation of culture of health of students of special medical group. It is noticed that in the process of ascertaining experiment differences between control and experimental groups was not significant. It is established that from the first to the fourth courses for each of the presented criteria was observed the increase of differences in performance in favor of the experimental group. It is found that in the control group, the number of students, which had high level of formation of culture of health, increased by only on 8 %, medium – on 32,4 %. In the experimental group the number of students, which have reached a high level of formation of culture of health, increased by 34,4 %, medium – on 36,7 %. Made accent on the effectiveness of pedagogical conditions of formation of culture of health of students of special medical group and effectiveness of their implementation in educational process on physical education.

Key words: health, culture of health, students of special medical group.

Вступ. Студентська молодь становить науковий, культурний, інтелектуальний потенціал України та є тією категорією населення, на котру сучасне суспільство покладає великі надії. Держава сьогодні має потребу в духовно, психічно і фізично-здорових особистостях. Саме здорова людина є найбільш конкурентоспроможною на ринку праці, здатна ефективно створювати духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати.

Останніми роками спостерігаються тривожні тенденції до збільшення контингенту студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Щорічно до вищих навчальних закладів вступають від 30 до 50 % студентів, яких за станом здоров'я направляють до спеціальних медичних груп [4, с. 3]. Ускладнюється проблема тим, що майже 60 % з них мають захворювання двох, а то й трьох систем організму одночасно, що, у свою чергу, може призвести до втрати можливості в майбутньому працювати за обраною спеціальністю [4, с. 4]. Тому сьогодні вкрай важливим постає питання щодо відновлення, формування, збереження і зміцнення усіх аспектів здоров'я студентської молоді, формування високого рівня культури здоров'я майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У теперішній час проблема формування культури здоров'я студентської молоді привертає увагу вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких В. Бабич, Н. Багаутдінова, Л. Безугла, Л. Борисова, О. Волинская, Н. Гончарова, С. Горбушина, Ю. Драгнєв, В. Ірхін, Г. Кривошеєва, Р. Ковальова, І. Комарова, О. Куделіна, С. Лебедченко, З. Літвінова, О. Мещерякова, Н. Рибачук, С. Склєров, В. Щербина та ін. Незважаючи на посилення останнім часом

уваги з боку науковців до проблеми формування культури здоров'я студентської молоді взагалі, дотепер проблемі здійснення цього процесу зі студентами спеціальної медичної групи приділяється недостатньо уваги.

Робота виконана за планом НДР Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Формулювання цілей роботи. Метою статті є опис та характеристика результатів формувального експерименту щодо стану сформованості культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Результати досліджень. Під „культурою здоров'я студента спеціальної медичної групи” ми розуміємо інтегративне якісне утворення особистості, що характеризується наявністю необхідних знань, умінь і навичок з формування, зміцнення й збереження здоров'я в духовному, психічному та фізичному аспектах, а також свідомим прагненням студента до підвищення рівня власного здоров'я на основі виконання й постійного вдосконалення індивідуальної оздоровчої системи, побудованої з урахуванням існуючих відхилень у стані здоров'я, індивідуальних особливостей майбутнього фахівця [3, с. 34].

На наш погляд, сформованість культури здоров'я студентів з відхиленнями у стані здоров'я доцільно визначати за допомогою таких критеріїв: когнітивного, практичного, поведінкового та стану здоров'я [1, с. 26].

У нашому випадку когнітивний критерій являє собою наявність необхідних знань з питань формування, відновлення, збереження та зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Практичний критерій передбачає сформованість у студентів необхідних умінь з відновлення, збереження та зміцнення здоров'я. Поведінковий критерій передбачає виконання на практиці оздоровчих заходів, спрямованих на формування, відновлення, збереження та зміцнення здоров'я. Стан здоров'я студентів СМГ слід визначати у єдності всіх його показників (духовного, психічного, фізичного) [1, с. 44 – 49].

Таким чином, рівень сформованості культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп полягає у визначенні теоретичних знань та методичних умінь у галузі формування, відновлення, збереження і зміцнення здоров'я, стану духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я, а також способу життя студентів.

У проведеному педагогічному експерименті брали участь 450 студентів спеціальних медичних груп різних вузів та факультетів, у яких було виділено експериментальну групу (ЕГ) в кількості 231 особа й контрольну – 219 осіб.

Як в констатувальному експерименті й після проведення формувального експерименту ми визначали рівні сформованості культури здоров'я студентів з відхиленнями у стані здоров'я відповідно до кожного окремого критерію.

У процесі констатувального експерименту було визначено, що відмінності між контрольною та експериментальною групами були несуттєвими. Після закінчення формувального експерименту ми отримали дещо відмінні результати [2].

Визначення сформованості рівня культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи за когнітивним критерієм відбувалось за допомогою встановлених показників за змістовними лініями, а саме: духовне здоров'я, психічне здоров'я та фізичне здоров'я (табл. 1).

Так, стосовно **когнітивного** критерію змістовної лінії „Духовне здоров'я” у контрольній групі на початку першого курсу до високого рівня було віднесено 5 % студентів. Після закінчення експерименту таких студентів налічувалось 11,8 %. У експериментальній групі, високого рівня стосовно змістовної лінії „Духовне здоров'я” досягли 37,2 % майбутніх фахівців.

Майже подібні результати можна було спостерігати, аналізуючи дані змістовної лінії „Психічне здоров'я”. Дещо відмінні показники було відзначено у змістовній лінії „Фізичне здоров'я”. Незважаючи на те, що на вихідному етапі стосовно зазначеної лінії, показники контрольної і експериментальної груп були майже подібні, після закінчення експерименту ми мали можливість спостерігати вже інші показники. У контрольній групі 21,4 % студентів досягли високого рівня, 53,8 % – середнього та 24,6 % – низького рівня. Значно збільшився відсоток студентів із середнім рівнем, у той час як високий рівень не зазнав суттєвих змін. В експериментальній групі значно збільшився відсоток студентів спеціальної медичної групи з високим рівнем, до якого наприкінці формувального експерименту належало 45,0 % майбутніх фахівців й лише 4,3 % були віднесені до низького рівня відповідно зазначеної змістовної лінії.

Таблиця 1.

Теоретичні знання	Група	Перший курс			Другий курс			Третій курс			Четвертий курс		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Духовне здоров'я	К	5,9	19,2	74,9	8,2	29,2	62,6	9,6	36	54,4	11,8	44,7	43,4
	Е	11,7	22,1	66,2	17,7	37,2	45,1	29,9	44,2	25,9	37,7	54,5	7,8
Психічне здоров'я	К	5,5	21	73,5	8,2	30,6	61,2	10,96	43,4	45,64	10,9	49,3	39,7
	Е	9,1	24,7	66,2	21,2	29,4	49,4	33,3	37,7	29	42,8	51,1	6,1
Фізичне здоров'я	К	11,4	29,7	58,9	14,6	36,1	49,3	16,9	41,6	41,5	21,5	53,9	24,6
	Е	16	29,4	54,6	24,2	35,5	40,3	38,5	42,9	18,6	45,0	50,6	4,3
Загальний показник	К	7,6	23,3	69,1	10,3	31,9	57,7	12,5	40,3	47,18	14,7	49,3	35,9
	Е	12,3	25,4	62,3	21,0	34,0	44,9	33,9	41,6	24,5	41,8	52,1	6,1

Розглядаючи показники когнітивного критерію загалом, можна сказати, що кількість студентів експериментальної групи із високим рівнем значно перевищує кількість відповідних майбутніх фахівців контрольної групи. Середній показник відповідно усіх трьох змістовних ліній у контрольній групі показує, що лише 14,7 % студентів після закінчення формувального експерименту мали високий рівень стосовно когнітивного критерію, 35,9 % майбутніх фахівців були віднесені до низького рівня. В експериментальній групі до високого рівня стосовно зазначеного критерію належали 41,8% студентів, що суттєво відрізняється від контрольної групи.

Досліджуючи динаміку рівнів сформованості культури здоров'я студентів стосовно кожного окремого критерію з

першого до четвертого курсів, ми з'ясували, що в експериментальній групі показники високого та середнього рівнів збільшувались більш швидкими темпами порівняно з контрольною групою, починаючи вже з першого року навчання. Таке явище ми можемо пояснити тим, що вже з першого курсу в експериментальну програму з фізичного виховання ми намагались включати необхідний теоретичний матеріал, який надавав можливість студентам оволодівати необхідними базовими знаннями з формування, зміцнення та збереження здоров'я в усіх його аспектах.

Щодо **практичного** критерію, як і в попередньому випадку, констатувальний експеримент не показав суттєвих відмінностей між контрольною та експериментальною групами. Але з кожним роком навчання відмінності між контрольною та експериментальною групою суттєво зростали (табл. 2). Різницю у зміні рівнів було відмічено також за кожним окремих умінь, зазначених у таблиці (табл. 2). Так, стосовно методичних умінь із застосування оздоровчих технологій, що впливають на духовний аспект здоров'я, в контрольній групі кількість студентів з високим рівнем збільшилася з моменту вихідного до підсумкового етапів на 7,3 %, з середнім – на 40,6 %. У той час як в експериментальній групі кількість студентів з високим рівнем стосовно зазначених вище умінь збільшилася на 35,1 %, з середнім – на 45,4 %. Подібні показники стосуються й методичних умінь з застосування оздоровчих технологій, що впливають на психічний та фізичний аспекти здоров'я.

Таблиця 2.

Методичні вміння	Група	Перший курс			Другий курс			Третій курс			Четвертий курс		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Методичні вміння застосовувати оздоровчі технології, що впливають на духовний аспект здоров'я	К	1,8	10,5	87,7	4,1	18,7	77,2	7,3	36,1	56,6	8,2	45,2	46,6
	Е	4,8	12,9	82,3	12,6	20,8	66,6	22,5	36,8	40,7	36,4	51,1	12,5
Методичні вміння застосовувати оздоровчі технології, що впливають на психічний аспект здоров'я	К	2,3	11,4	86,3	2,7	17,8	79,5	4,1	33,3	62,6	7,8	47	45,2
	Е	5,6	14,7	79,7	15,2	22,9	61,9	25,1	38,1	36,8	42,4	46,3	11,3
Методичні вміння застосовувати оздоровчі технології, що впливають на фізичний аспект здоров'я	К	5,1	15,9	79	7,8	23,3	68,9	11,9	40,2	47,9	19,6	55,7	24,7
	Е	11,7	24,2	64,1	20,3	33,8	45,9	34,2	48,5	17,3	43,7	53,2	3,1
Методичні вміння з побудови та вдосконалення індивідуальної оздоровчої системи	К	0,5	7,8	91,7	1,4	13,7	84,9	1,8	21,5	76,7	4,1	32,4	63,5
	Е	4,8	16,5	78,7	13,4	24,7	61,9	27,7	41,9	30,4	35,1	51,9	13
Загальний показник	К	2,4	11,4	86,2	4	18,4	77,6	6,3	32,8	60,9 5	9,9	45,1	45
	Е	6,7	17,1	76,2	15,4	25,6	59,1	27,4	41,3	31,3	39,4	50,6	10

Особливо важливим після закінчення формуального експерименту для нас було визначити рівні сформованості культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи щодо **поведінкового** критерію, оскільки саме він визначав, наскільки майбутні фахівці дотримуються на практиці оздоровчих технологій індивідуальної оздоровчої системи.

Достатньо важливим для нас було дізнатись, наскільки змінився рівень сформованості культури здоров'я студентів у плані дотримання майбутніми фахівцями оздоровчих технологій, що впливають на духовний аспект здоров'я. На вихідному етапі експерименту в експериментальній і в контрольній групах зовсім незначна кількість студентів була віднесена до середнього та навіть високого рівнів. У процесі формуального експерименту в обох групах відбулись деякі зміни. На першому курсі кількість студентів контрольної групи, віднесених до високого рівня, збільшилася лише на 0,4 %, середнього – на 6,0 %. В експериментальній групі збільшення майбутніх фахівців, які мають високий рівень (незважаючи на незначний обсяг знань, отриманих на першому курсі, щодо духовного здоров'я), відбулося вже на 3,5 %, середнього – на 11,7 %.

Слід зазначити, що в експериментальній групі таких студентів від курсу до курсу ставало значно більше порівняно з контрольною групою. Четвертий курс характеризувався збільшенням кількості студентів, які мають високий рівень, у контрольній групі на 9,3 %, в експериментальній – на 36,8 %, що додавало нам упевненості у правильності дібраного навчального матеріалу (змісту додаткових питань) стосовно духовного здоров'я.

Не менш важливим для нас було простежити динаміку сформованості поведінкового критерію стосовно застосування студентами на практиці оздоровчих технологій, що впливають на психічний аспект здоров'я. Після закінчення формуального експерименту ми отримали такі результати: у контрольній групі до високого рівня належало 5,5 % студентів, до середнього – 43,8 %; в експериментальній групі 40,3 % майбутніх фахівців майже щодня дотримувались виконання оздоровчих технологій,

що позитивно впливають на психічний аспект здоров'я, були внесені до індивідуальної оздоровчої системи й мали високий рівень стосовно зазначеного показника, 51,1 % студентів також намагались, хоча й не в повному обсязі та не кожного дня, але ж застосовувати необхідні оздоровчі технології. Схожі результати ми отримали щодо виконання студентами оздоровчих технологій, що впливають на фізичний аспект здоров'я. Слід зазначити, що в контрольній групі, незважаючи на те, що 4,1 % студентів перед початком експерименту мали високий рівень, наприкінці формувального експерименту цей показник сягнув лише 17,4 %, майже 54 % студентів мали середній рівень. На нашу думку, такі результати обумовлені тим, що традиційні підходи щодо організації фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи, а також зміст теоретичної та методичної підготовки не повною мірою мотивують студентів до щоденного застосування на практиці оздоровчих технологій, таких як загартування, оздоровче дихання, самомасаж та навіть фізичні вправи. В експериментальній групі після закінчення формувального експерименту високий рівень мали майже п'ятдесят відсотків студентів, середній – 54,9 % і лише 2,2 % майбутніх фахівців не бажали виконувати необхідні оздоровчі технології, внесені до індивідуальної оздоровчої системи. Майже подібні зміни відбувались і стосовно четвертого показника – поведінкового критерію. Так, кількість студентів, які щоденно та ретельно дотримувались заповнення щоденника культури здоров'я, в експериментальній групі після закінчення експерименту становила 37,7 %. І хоча ця кількість менша, ніж кількість майбутніх фахівців, які виконували на практиці оздоровчі технології, цей показник значно змінився відносно тих результатів, які були отримані під час визначення вихідного рівня. У контрольній групі цей показник майже не змінився й дорівнював стосовно високого рівня лише 4,6 %, середнього – трохи більше 32 %.

Таблиця 3

Оздоровча діяльність	Група	Перший курс			Другий курс			Третій курс			Четвертий курс		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Виконання оздоровчих технологій ІОС, що впливають на <i>духовний</i> аспект здоров'я	К	0,9	8,7	90,4	3,2	19,2	77,6	7,3	34,2	58,5	9,6	47,5	42,9
	Е	3,9	15,2	80,9	12,6	29,4	58	29	38,1	32,9	37,2	47,6	15,2
Виконання оздоровчих технологій ІОС, що впливають на <i>психічний</i> аспект здоров'я	К	2,3	9,6	88,1	2,7	21,9	75,4	4,1	34,7	61,2	5,5	43,8	50,7
	Е	4,8	16,5	78,7	14,7	30,7	54,6	32	42	26	40,3	51,1	8,6
Виконання оздоровчих технологій ІОС, що впливають на <i>фізичний</i> аспект здоров'я	К	5,5	18,7	75,8	7,8	32,9	59,3	13,2	42,9	43,9	17,4	53,9	28,7
	Е	6,9	23,8	69,3	16,9	38,5	44,6	33,8	46,3	19,9	42,9	54,9	2,2
Ведення щоденника культури здоров'я	К	1,4	7,8	90,8	1,8	14,2	84	3,2	22,4	74,4	4,6	32,4	63
	Е	4,8	16	79,2	13,9	31,2	54,9	25,1	44,2	30,7	37,7	52,8	9,5
Загальний показник	К	2,5	11,2	86,3	3,9	22,1	74,1	6,95	33,6	59,5	9,3	44,4	46,3
	Е	5,1	17,9	77	14,5	32,5	53	30	42,7	27,4	39,5	51,6	8,9

На нашу думку, збільшення кількості студентів експериментальної групи, які мають високий та середній рівні, відбувалось завдяки отриманню майбутніми фахівцями не тільки необхідного обсягу теоретичних знань та методичних умінь у контексті відновлення власного здоров'я, а також його формування, зміцнення та збереження в духовному, психічному та фізичному аспектах, але й у зв'язку з тим, що студенти мали змогу на практичних заняттях засвоювати оздоровчі технології на практиці, що також позитивно впливало на виконання індивідуальної оздоровчої системи в позанавчальний час у повсякденному житті. Визначення критерію „Стан здоров'я” після закінчення формувального експерименту також дозволило констатувати певну різницю у показниках між контрольною та експериментальною групами. При цьому позитивні показники можна спостерігати відносно всіх аспектів здоров'я (табл. 4). Так, наприклад, кількість студентів, які сягнули високого рівня духовного аспекту здоров'я, у контрольній групі зросла на 4,3 % порівняно з вихідним етапом. Між тим, в експериментальній групі кількість майбутніх фахівців з високим рівнем зазначеного показника збільшилася на 28,9 %. Подібні відмінності між контрольною та експериментальною групами було визначено й стосовно психічного та фізичного аспектів здоров'я. Слід зазначити, що різниця між контрольною та експериментальною групами у попередніх випадках збільшувалась поступово, починаючи вже з першого курсу й до четвертого відповідно (табл. 4).

Таблиця 4

Стан здоров'я	Група	Перший курс			Другий курс			Третій курс			Четвертий курс		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Духовний аспект здоров'я	К	8,1	35,9	56	9,4	39,6	51	10,6	46,1	43,2	11,5	48,3	40,2
	Е	14,4	36,3	49,2	23,1	40,3	36,6	29,2	44,6	26,2	36,8	48,2	15
Психічний аспект здоров'я	К	17,8	38,1	44,1	19,4	40,2	40,4	20,7	42	37,3	22	43,1	34,9
	Е	21,7	40,9	37,4	29,4	47,2	23,4	36,2	51,1	12,7	40,2	54,1	5,7
Фізичний аспект здоров'я	К	5,9	20,3	73,8	9,6	29,5	60,9	12,6	38,2	49,2	15,1	45,2	39,7
	Е	10,3	23,5	66,2	18,4	31,9	49,7	26,5	40,7	32,8	31,9	47,1	21
Загальний показник	К	10,6	31,4	58	12,8	36,4	50,8	14,6	42,1	43,2	16,2	45,5	38,3
	Е	15,5	33,6	50,9	23,6	39,8	36,6	30,6	45,5	23,9	36,3	49,8	13,9

Після того, як ми дослідили зміни в показниках контрольної та експериментальної груп між вихідним та підсумковим етапом, а також динаміку відповідно кожного критерію, для нас важливо було простежити динаміку змін, узагальнюючи результати всіх вищезазначених критеріїв (табл. 5).

Таблиця 5

Критерії	Група	Перший курс			Другий курс			Третій курс			Четвертий курс		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Когнітивний критерій	К	7,6	23,3	69,1	10,3	31,9	57,7	12,5	40,3	47,2	14,7	49,3	35,9
	Е	12,3	25,4	62,3	21	34,0	44,9	33,9	41,6	24,5	41,8	52,1	6,1
Практичний критерій	К	2,4	11,4	86,2	4	18,4	77,6	6,3	32,8	60,9	9,9	45,1	45
	Е	6,7	17,1	76,2	15,4	25,6	59,1	27,4	41,3	31,3	39,4	50,6	10
Поведінковий критерій	К	2,5	11,2	86,3	3,9	22,1	74,1	6,95	33,6	59,5	9,3	44,4	46,3
	Е	5,1	17,9	77	14,5	32,5	53	30	42,7	27,4	39,5	51,6	8,9
Стан здоров'я	К	10,6	31,4	58	12,8	36,4	50,8	14,6	42,1	43,2	16,2	45,5	38,3
	Е	15,5	33,6	50,9	23,6	39,8	36,6	30,6	45,5	23,9	36,3	49,8	13,9
Загальний показник	К	5,8	19,3	74,9	7,7	27,2	65,1	10,1	37,2	52,7	12,5	46,1	41,4
	Е	9,9	23,5	66,6	18,6	33	48,4	30,5	42,8	26,7	39,3	51	9,7

Зауважимо, що на етапі констатувального експерименту ми отримали результати, які свідчили про майже однаковий рівень сформованості культури здоров'я студентів у контрольній та експериментальній групах. Як видно з таблиці (табл. 5), з першого до четвертого курсів за кожним із представлених критеріїв спостерігалось збільшення відмінностей у показниках на користь експериментальної групи.

Отже, на підсумковому етапі ми з'ясували, що в контрольній групі кількість студентів, які мали високий рівень сформованості культури здоров'я, збільшилась лише на 8 %, середній – на 32,4 %. В експериментальній групі кількість студентів, які досягли високого рівня сформованості культури здоров'я, збільшилась на 34,4 %, середнього – на 36,7 %.

За допомогою критерію Пірсона χ^2 ми порівнювали розподіли експериментальної та контрольної груп за рівнями сформованості культури здоров'я (табл. 6).

Таблиця 6

№	Критерії	Емпіричне значення критерію Пірсона χ^2	
		Порівняння К і Е (1 курс)	Порівняння К і Е (4 курс)
1	Когнітивний критерій	3,11	78,55
2	Практичний критерій	8,61	77,90
3	Поведінковий критерій	6,77	99,82
4	Стан здоров'я	3,37	44,25
	Загальний показник	4,27	77,90

Аналіз таблиці 6 засвідчив, що ми не отримали значущих відмінностей на рівні 0,01, порівнюючи контрольну й експериментальну групи студентів 1 курсу (емпіричне значення критерію Пірсона χ^2 не перевищує критичне 9,21 для двох ступенів свободи). Навпаки, порівнюючи контрольну й експериментальну групи студентів 4 курсу, можна спостерігати значущі відмінності в розподілах студентів на рівні 0,001 (емпіричне значення критерію Пірсона χ^2 перевищує критичне 13,81 для двох ступенів свободи).

На рис. 1 можна простежити динаміку процесу формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи від першого до четвертого курсів.

Висновки. Таким чином, після проведення формувального експерименту ми з'ясували, що в контрольній групі кількість студентів, які мали високий рівень сформованості культури здоров'я, збільшилась лише на 8 %, середній – на 32,4 %. В експериментальній групі кількість студентів, які досягли високого рівня сформованості культури здоров'я, збільшилась на 34,4 %, середнього – на 36,7 %, що дає змогу зробити висновок про ефективність запропонованих педагогічних умов та дієвість їх впровадження.

Перспективи дослідження. У подальшому планується присвятити увагу висвітленню основних проблем формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи ДДПУ імені Івана Франка.

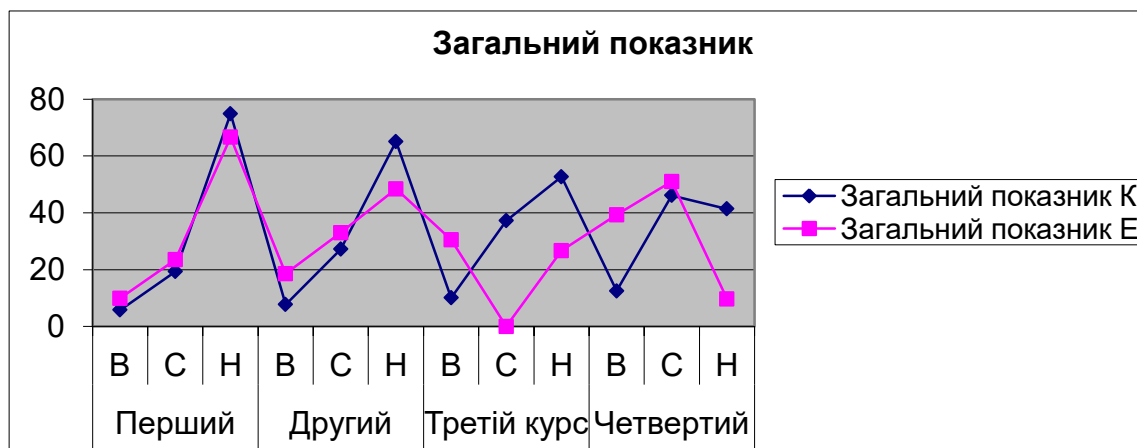


Рис. 1. Динаміка рівня сформованості культури здоров'я контрольної і експериментальної груп студентів спеціальної медичної групи за загальним показником (у %)

Література

1. Грибок Н. М. Критерії культури здоров'я студентів спеціальної групи / Н. М. Грибок // Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2010. – № 15 (202). – С. 25 – 31.
2. Грибок Н.М. Стан сформованості культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи / Н.М. Грибок // Народна освіта: електронне наукове фахове видання. – 2014. – Вип. 1 (19). – Режим доступу : http://narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2172
3. Hrybok N. M. Sutnisna kharakterystyka kultury zdorov'ia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy / N. M. Hrybok // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. pr. / pid red. S. S. Yermakova. – Kh. : KhKhPI, 2009. – № 4. – С. 32 – 35.
4. Hrybok N. M. Pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorov'ia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / Hrybok Nina Mykolaivna. – Luhansk, 2013. – 267 s.

УДК 378.016:796/799

Давидюк І.В.

Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне

ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ, ОРГАНІЗАТОРА ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Анотація. Оцінка професійної спрямованості майбутнього вчителя, організатора оздоровчо-спортивної роботи з молодшими школярами. Зміни, що відбуваються в українському суспільстві, вимагають від педагога фундаментальних професійних знань, інноваційності мислення і володіння практико-орієнтованим, дослідницьким підходом. Серед них найбільш важливих аспектів професіоналізму фахівця є професійна спрямованість особи і педагогічні здібності.

Метою роботи було виявити рівні сформованості спрямованості на педагогічну діяльність у студентів спеціальності «початкова освіта», майбутніх організаторів оздоровчо-спортивної роботи з молодшими школярами.

Проведене опитування за методикою Е.М. Рогова виявило, що у студентів переважає високий рівень професійної спрямованості типів «предметник», «інтелігент», що є позитивним, оскільки робота вчителя початкових класів вимагає підвищеної інтересу до змісту освіти і високого творчого потенціалу.

Більш низький рівень прояву має спрямованість на організаторську, комунікативну діяльність (типи «організатор», «комунікатор»), що можна трактувати як недооцінку необхідності широкого спектру умінь саме даних напрямків.

Автором підтверджено, що результатом професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є формування творчої компетентності педагога як показника якості навчання випускника, яку слід розуміти як інтегральну готовність і здатність зрілої особистості будувати свій професійний розвиток з постійним ускладненням завдань і зростанням рівня досягнення, які найбільш повно реалізують психологічні ресурси людини.

Ключові слова: професіоналізм, компетентність, оздоровчо-спортивна робота, професійна спрямованість.

Аннотация. Давидюк И. В. Оценка профессиональной направленности будущего учителя, организатора оздоровительно-спортивной работы с младшими школьниками.

Изменения, происходящие в украинском обществе, требуют от педагога фундаментальных профессиональных знаний, инновационности мышления и владение практико-ориентированным, исследовательским подходом. Среди них наиболее важных аспектов профессионализма специалиста является профессиональная направленность личности и педагогические способности.

Целью работы было выявить уровни сформированности направленности на педагогическую деятельность у

студентов специальности «начальное образование», будущих организаторов оздоровительно-спортивной работы с младшими школьниками.

Проведенный опрос по методике Е.М. Рогова выявило, что у студентов преобладает высокий уровень профессиональной направленности типов «предметник», «интеллигент», что является положительным, поскольку работа учителя начальных классов требует повышенного интереса к содержанию образования и высокого творческого потенциала.

Более низкий уровень проявления имеет направленность на организаторскую, коммуникативную деятельность (типа «организатор», «коммуникатор»), что можно трактовать как недооценку необходимости широкого спектра умений именно данных направлений.

Автором подтверждено, что результатом профессионально-педагогической подготовки будущего учителя является формирование творческой компетентности педагога как показателя качества обучения выпускника, которую следует понимать как интегральную готовность и способность зрелой личности строить свое профессиональное развитие с постоянным усложнением задач и возрастанием уровня достижений, наиболее полно реализующих психологические ресурсы человека.

Ключевые слова: профессионализм, компетентность, оздоровительно-спортивная работа, профессиональная направленность.

Annotation. Davydyuk I. Evaluation of professional orientation of the future teacher, organizer of recreational and sports activities with younger students. The changes taking place in Ukrainian society require teacher's fundamental professional knowledge, innovative thinking and possession of practice-oriented, research approach. Among them, the most important aspects of professionalism are personal professional orientation and teaching abilities.

The aim of the research was to identify the level of focus formation on educational activities for the students in specialty "primary education" as the organizers of future recreational and sports activities with the younger students.

The survey made with the method by E. Rogov found that the high level of professional focus dominates among the students in the types "for subject", "intelligent", which is positive as the primary school teacher's work requires an increased interest in educational content and high creativity.

The author confirmed that the result of professional and pedagogical training of future teachers is to develop creative competence of the teacher as an indicator of the quality of alumnus education, which must be understood as an integral willingness and ability of personal mature to build professional development with a constant complication of tasks and increasing of the level of achievement that realize the psychological human resources most fully.

Key words: professionalism, competence, recreational and sports activities, professional orientation.

Постановка проблеми. Пошук ефективних шляхів підготовки сучасних фахівців відкриває можливості для створення нових моделей з використанням різних підходів. Зміни, що відбуваються в українському суспільстві вимагають від педагога не тільки фундаментальних професійних знань, але інноваційності мислення і володіння практико-орієнтованим, дослідницьким підходом до вирішення конкретних освітніх проблем.

Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя початкових класів на основі творчо-пошукового підходу вирішує фундаментальну проблему особистісного і професійного успіху [2-8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями формування та аналізу професійної компетенції майбутніх вчителів займалися низка вчених зокрема, Д. Б. Ельконін, В. В. Давидов, А. А. Бодальов, М. А. Холодна, Е. Г. Гельфман, З. І. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак, С.Д. Поляков, Н. Н. Нікітіна та ін.

Теоретичні аспекти формування професійної майстерності вчителів фізичного виховання досліджувалися українськими вченими Н.В. Козаковою, Л.І. Кацовой, М.В. Карченковою, російськими Т.О. Михайловою, О.М. Матвєєвою, М.В. Широковою та іншими. Шляхи вдосконалення змісту і методики освіти та виховання майбутніх вчителів, тренерів-викладачів та інших фахівців галузі фізичного виховання і спорту розкриті у роботах Е.С. Вільчовського, М.С. Герцика, М.О.Носка, О.В. Тимошенка, Л.П. Сергієнка, А.В. Цюся; процес формування професійної майстерності вчителів фізичної культури Б.М. Шияна, В.Г. Папуши; методи контролю ефективності, процесу професійної підготовки вчителів фізичної культури Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.Д. Дубогай.

Метою роботи було виявити рівні сформованості спрямованості на педагогічну діяльність у студентів спеціальності «початкова освіта».

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна підготовка - процес складний і багатограний, в його основі - педагогічна спрямованість особистості вчителя як об'єкт його професійного розвитку (саморозвитку). У нашому розумінні педагогічна спрямованість трактується як прагнення особистості стати, бути і залишатися вчителем, допомагаючи їй долати перешкоди і труднощі в своїй роботі [3,7].

Виділяють основні аспекти професіоналізму особи педагога:

- 1) уявний образ результату діяльності і потреба в його досягненні як системоутворюючий чинник професіоналізму. Він включає: результат, професійну спрямованість особи, задоволеність професією, покликання, самооцінку результатів діяльності і потребу в самоудосконаленні;
- 2) педагогічні здібності. Тут звертається увага, в першу чергу, на структуру і рівень загальних, педагогічних і інших спеціальних здібностей;

3) професійна компетентність як властивість особи. Її складовими частинами є: спеціально-педагогічна, методична, соціально-психологічна, диференціально-психологічна, аутопсихологічна та загальнопедагогічна компетентність.

Серед них найбільш важливим аспектом є професійна спрямованість особи і педагогічні здібності.

Поняття «спрямованість особистості», введене в науковий обіг С.Л.Рубінштейном, отримало свій розвиток, перш за все, у виділенні різних видів спрямованості. Зокрема, в психологічній літературі представлені та описані особистісна, колективна, ділова (Б. Басс, В. Смекал і М. Кучер, М.С. Неймарк), гуманістична, егоїстична, депресивна, суїцидальна (Д.І. Фельдштейн, І. Д. Єгоричева) спрямованості. Особливе місце відводиться дослідженню професійної спрямованості особистості (Ф. Гоноболін, Е.А. Климов, Н.В. Кузьміна, Н.В. Комусова).

Професійна спрямованість розуміється, перш за все, як сукупність мотиваційних уподобань (інтересів, потреб, нахилів, прагнень та ін.), пов'язаних з професійною діяльністю людини і впливають, зокрема, на вибір професії, прагнення працювати в ній і задоволеність професійною діяльністю. Професійна спрямованість являє собою інтегральне утворення і характеризується предметом професійної спрямованості, в якості якого виступає бажана професія (вид діяльності); видами мотивів професійної діяльності; силою (рівнем) спрямованості, що виявляється в ступені вираженості прагнення до оволодіння професією; в задоволеності-незадоволеності людини своєю професією [1,8].

Для визначення рівня сформованості спрямованості на педагогічну діяльність у студентів можуть бути виділені наступні типи: «організатор», «комунікатор», «інтелігент», «предметник» (за Е.М. Роговим). При вивченні професійно-педагогічної спрямованості особистості студентів (випускні курси фахівців і бакалаврів за напрямом «початкова освіта» Рівненського державного гуманітарного університету) ми виявили наступне.

У студентів переважає високий рівень професійної спрямованості типів «організатор» (58,3%), «інтелігент» (41,7%), що є позитивним, оскільки робота вчителя початкових класів, які здійснюють оздоровчо-спортивну діяльність, вимагає підвищеного інтересу до змісту освіти і високого творчого потенціалу.

Структуру педагогічного типу «організатор» складають такі якості, як вимогливість, організованість, сильна воля, енергійність. Його відмінністю від «предметника» є більш жорстка спрямованість учнів на предмет і організація їхньої діяльності саме всередині предметних знань.

Основний напрямок діяльності педагогічного типу «організатор» знаходиться в площині позакласної роботи.

Учитель-«організатор», нерідко є лідером не тільки у хлопців, але і у всьому педагогічному колективі, переважно транслює свої особистісні особливості в ході проведення різних позакласних заходів. Результат його впливів, швидше за все, виявиться в сфері ділового співробітництва, колективної зацікавленості, дисципліни і т.п.

Педагогічний тип «інтелігент» характеризується високим інтелектом, загальною культурою і безумовною моральністю. Остання якість, по суті, виступає сполучною ланкою між двома наведеними типами і є підтвердженням того, що зустрічається проміжний тип, або, умовно, «інтелігент-оптиміст», що володіє вираженими якостями обох типів.

Вчитель-«інтелігент» («просвітитель»), відрізняється принциповістю, дотриманням моральних норм, реалізує себе за допомогою високоінтелектуальної просвітницької діяльності, несучи учням моральність, духовність, відчуття свободи.

Більш низький рівень прояву має спрямованість на організаторську, комунікативну діяльність (типи «предметник», «комунікатор» по 8,3%), що можна трактувати як недооцінку необхідності широкого спектру умінь саме даних напрямків.

Для типу «предметник» характерні спостережливість, професійна компетентність, прагнення до творчості.

Вчитель-«предметник», раціоналіст, твердо впевнений в необхідності знань та їх значимості в житті. Для нього більш характерно виховання учня засобами досліджуваного предмета, шляхом зміни його наукового світогляду, залучення до роботи в гуртку і т.п.

Дослідження показують, що велика ймовірність існування і проміжного типу «предметник-організатор», що поєднує в собі характеристики обох педагогічних типів.

Структуру педагогічного типу «комунікатор» складають такі якості, як товариськість, доброта, зовнішня привабливість, висока моральність. Сюди ж можуть бути віднесені емоційність і пластичність поведінки, які мають тісні зв'язки із зазначеними якостями.

Учитель-«комунікатор» відрізняється екстравертірованістю, низькою конфліктністю, доброзичливістю, здатністю до емпатії, любов'ю до дітей. Він реалізує свої виховні впливи на основі сумісності з учнем, пошуку точок дотику в особистому житті. Природно, що подібні дії впливатимуть саме на «побутову» поведінку учня.

Існують і проміжні типи, утворені різними напрямками типування педагогів на основі предметних знань, наприклад «предметник-комунікатор», «предметник-просвітитель».

Із зазначених типів вчителів («комунікатор», «предметник», «організатор» і «інтелігент») кожен має свої способи, механізми та канали передачі виховних впливів.

Будь-який негативний прояв або недостатньо низька вираженість будь-якого типу спрямованості на педагогічну діяльність у студентів даної спеціальності ми розглядали як диспропорцію. По-різному проявилася мононаправленість, тобто вираженість одного типу педагогічної спрямованості: високий рівень мононаправленості у 41,6% студентів, низький рівень - у 8%; високий рівень полінаправленості проявився у 16,7% випускників; низький рівень полінаправленості, який би свідчив, про несформованість спрямованості на педагогічну діяльність не виявилося в жодного студента.

Слід зауважити, що професійна діяльність неминує супроводжується змінами в структурі особистості фахівця, коли відбувається, з одного боку, посилення і інтенсивний розвиток якостей, які сприяють успішному здійсненню діяльності, а з іншого - зміна, придушення і навіть руйнування структур, які беруть участі в цьому процесі.

Очевидно, що вчителі в силу своїх особистісних особливостей більшою мірою пристосовані для реалізації одних професійних функцій, в той час як інші функції виявляються їм недоступні. Так, «інтелігент» без особливих зусиль здатний

забезпечити виконання у своїй професійній діяльності гностичної, виховної, інформаційної, пропагандистської, розвиваючої, дослідницької функцій, а також функції самовдосконалення. "Предметники" краще реалізує конструктивну, методичну, навчальну, орієнтовну функції. "Організатор" може здійснювати виконавчу, мобілізаційну, організаторську функції, а "комунікатор" - лише комунікативну функцію. Проте, зазначимо, що мова йде не про абсолютну, а тільки про відносну перевагу. Іншими словами, "комунікатор" теж може виконати організаторську роботу, але він на це витратить більше сил і часу, ніж "організатор".

Ступінь сформованості педагогічної спрямованості може бути виражена в різному рівні її розвитку і прояву деформацій. Причому наявність деформацій проявляється у відсутності інтересу до свого предмету і до своєї справи, відсутності соціальної відповідальності, порушення елементарних правил навчання, нерозумінні і недооцінці гуманістичного сенсу своєї діяльності [6.7].

У нашому досвіді ми орієнтуємося на розуміння, що професіоналізм проявляється не тільки у високій результативності діяльності, але і в гуманістичній спрямованості на розвиток особистості засобами окремих навчальних предметів. Професійна компетентність розглядається нами як сукупність особистісних характеристик людини, необхідних для успішного виконання педагогічної діяльності, вона відображає єдність теоретичної і практичної готовності педагога.

Відповідальність вчителя початкових класів багатогранна: вона пов'язана в значній мірі з формуванням здоров'я підростаючого покоління, тому вимагає не тільки знання основ професійної діяльності, а й особливого ставлення до педагогічного процесу, що виявляється в позиції педагога. Оволодіння основами наук має супроводжуватися позитивними емоціями, радістю, емоційним задоволенням учасників освітнього процесу. Настільки позитивний вплив можливий не тільки в умовах особистісного але і орієнтованого підходу в практичній діяльності а, отже, прояву гуманістичної та педагогічної позиції.

Загальновідомо, що будь-яка діяльність, в тому числі і педагогічна, стає позитивною та розвиваючою по відношенню до її носія за умови, якщо вона наповнена змістом та осмислена. Ціннісно-змістове визначення педагога в професійній діяльності варто пошуку і виявлення в ній «свого» сенсу на основі наукових знань, життєвих установок, традицій і досвіду. Перший і необхідний крок в напрямку конструктивного вирішення проблем, пов'язаних з формуванням гуманістичної позиції майбутнього педагога - це розуміння майбутнім вчителем змісту своєї діяльності.

Результатом професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є формування творчої компетентності педагога як новий показник якості навчання випускника, організатора оздоровчо-спортивної роботи з молодшими школярами.

Висновки. Резюмуючи вищесказане, зазначимо, що результатом професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є формування творчої компетентності педагога, організатора спортивно-оздоровчої роботи з молодшими школярами, як показника якості навчання випускника, яку слід розуміти як інтегральну готовність і здатність зрілої особистості будувати свій професійний розвиток з постійним ускладненням завдань і зростанням рівня досягнення, які найбільш повно реалізують особистісні ресурси людини.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ми вбачаємо в уточненні оцінки професійної спрямованості особистості майбутнього педагога, організатора оздоровчо-спортивної роботи за допомогою методики Р.Р. Калініної, яка дозволить виявити спрямованість особистості «на справу», «на внутрішній світ».

Література:

1. Антонова О.Є. Акмеологічний підхід до визначення сутності педагогічної обдарованості // Акмеологія – наука ХХІ століття: матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конфер. / За ред. В.О. Огнев'юка. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2011. – С. 17-22.
2. Василюк В.М. Значення розвитку креативності як акмеологічної інваріанти професіоналізму майбутнього фахівця з фізичної культури /Василюк В.М. Ярмошук О.О. //Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту ім.М.П.Драгоманова Серія № 15 "Наукові педагогічні проблеми фізичної культури" Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. Том 1. -Випуск 12(53) 14. - Київ. - 2014. -С.17-20.
3. Волкова Н.П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Н.П.Волкова //Матеріали першої республіканської наукової конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні". – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 169-170.
4. Дубогай О.Д. Особисто-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школярів /О.Д.Дубогай.// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірн. наук. праць. – Ч.І. – Київ-Вінниця, 1998. – С. 32-36.
5. Dereka THr. Formation of personality's acme-qualities as a component of physical education specialists' acmeological competence. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016; 20(5): 19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0503
6. Perekrestova T. S. Akmeologicheskij podhod kak osnova povyshenija kachestva professional'no-pedagogicheskogo obrazovanija / Perekrestova T.S. // Ukr. Kostromskogo gos. un-ta. Ser. Akmeologija obrazovanija. Gendernaja psihologija. 2007. - № 6. - S. 194-199.
7. Romanowska-Tolloczko Anna. Educational competences and emotional intelligence level of teachers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015; 19(2): 60-63. doi:10.15561/18189172.2015.0210
8. Vasylyuk V. M. Social and cultural principles in modern science and educational technologies of physical culture. / Vasylyuk, V. M., Jarmoschuk, O.O.// *ScienceRise*. – 2016. – V. 3, N 5 (20). - P. 4-8.: DOI: 10.15587/2313-8416.2016.63515.

УДК 796/799 ББК 75.81

Даниленко А.В.
УО «БрГУ имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К АКТИВНОМУ ТУРИЗМУ И РЕКРЕАЦИИ

Аннотация. Даниленко А.В. Психологические особенности отношения студенческой молодежи к активному туризму и рекреации. Приоритетными направлениями государственного регулирования в сфере туризма в Республике Беларусь являются поддержка и развитие туристической индустрии, международного въездного и внутреннего туризма. Особую значимость для нашей страны имеют виды активного туризма, к которым относится разнообразный спектр рекреационно-познавательных, рекреационно-оздоровительных, рекреационно-спортивных путешествий и мероприятий, основанных на двигательной физической активности туристов. В работе мы исследовали отношение студентов к разным видам туризма.

Ключевые слова: туристическая индустрия, активный туризм, рекреация, рекреационно-познавательный, рекреационно-оздоровительный туризм

Аноатація. Даниленко А.В. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до активного туризму і рекреації. Пріоритетними напрямками державного регулювання в сфері туризму в Республіці Білорусь є підтримка і розвиток туристичної індустрії, міжнародного в'їзного та внутрішнього туризму. Особливу значущість для нашої країни мають види активного туризму, до яких відноситься різноманітний спектр рекреаційно-пізнавальних, рекреаційно-оздоровчих, рекреаційно-спортивних подорожей і заходів, заснованих на руховій фізичній активності туристів. У роботі ми досліджували ставлення студентів до різних видів туризму.

Ключові слова: туристична індустрія, активний туризм, рекреація, рекреаційно-пізнавальний, рекреаційно-оздоровчий туризм.

Danylenko A. V. Psychological features of the student youth's attitude towards active tourism and recreation. Support and development of the tourism industry, international inbound and domestic tourism are the priority directions of state regulation in the sphere of tourism in the Republic of Belarus. Of particular importance for our country are those types of active tourism, which include a diverse range of recreational, educational, and sports travel and activities based on physical activity of tourists. In the work we investigated the attitude of students towards different types of tourism.

With a view to solving the task, we conducted a survey among students in order to identify the needs for various types of active tourism and recreation.

With the help of the survey, we also determined: the main types of services provided in the active leisure and tourism market; the volume (saturation) of the active tourism market, as well as the volume of segments of this market.

In the paper, consumer properties and characteristics of specialized tourist products were analyzed, including active recreation and sports activities in their structure.

Specialization and possibilities: organization and conduct of adventure races and active recreation festivals; the organization of corporate leisure (weekend hikes and tourist walks, games, "mini" adventure races, tourist rallies, training programs); rental of tourist equipment; organization and holding of events.

During the investigation we used the method of closed, frontal questionnaire, the method of primary mathematical and statistical processing of the results of the study.

Key words: Tourist industry, active tourism, recreation, recreational and educational, recreational and health tourism.

Введение. Приоритетными направлениями государственного регулирования в сфере туризма в Республике Беларусь являются поддержка и развитие туристической индустрии, международного въездного и внутреннего туризма [3]. Причем среди разнообразных видов въездного и внутреннего туризма, особую значимость, перспективу для нашей страны имеют виды т.н. активного туризма, к которым относится разнообразный спектр рекреационно-познавательных, рекреационно-оздоровительных, рекреационно-спортивных путешествий и мероприятий, основанных на двигательной физической активности туристов. Сущность такого вида отдыха заключается в расширенном восстановлении физических, интеллектуальных, эмоциональных сил, затраченных человеком в период производственной деятельности, укреплении здоровья.

Необходимость развития в Республике Беларусь активных видов туристской деятельности обоснована, с одной стороны – имеющимся в стране рекреационно-туристским потенциалом (природными и культурными ресурсами, возможностями и условиями формирования и внедрения на рынок соответствующих туристских продуктов). С другой стороны – развитие активного туризма диктует спрос на данные виды услуг, мотивацию потребителей услуг. Действительно, исследователями в области организации туристской деятельности отмечается тот факт, что в настоящее время приоритеты туристов в выборе видов и содержания отдыха в значительной степени изменились в сравнении с недавним прошлым. В мотивациях туристских поездок усиливается влияние активных форм отдыха и наблюдается углубление его сегментации. Для значимого контингента туристов основными побудительными мотивами в выборе отдыха являются возможность участия в соревнованиях различного характера, самовыражения и самоутверждения, а также оздоровления [4].

Кроме того, необходимо отметить тот факт, что участие в активных туристских мероприятиях в наибольшей степени способствует гармоничному развитию личности (духовному и физическому). В частности, это можно проиллюстрировать на примере туристского похода. Активное (с помощью мышечной силы) передвижение по маршруту и преодоление естественных препятствий способствует физическому оздоровлению, развитию. Красота окружающей природы, знакомство с экскурсионно-познавательными объектами на маршруте (историческими, природными, культурными памятниками), обуславливают эстетическое воспитание, расширение кругозора, культурное обогащение человека и удовлетворение его познавательных запросов. Установка бивака, приготовление пищи и пр. – являются средствами трудового воспитания. Взаимоотношение участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности обуславливают морально-нравственное оздоровление личности и развитие межличностных коммуникаций.

Несмотря на значимость развития активных видов туризма, следует признать тот факт, что «ниша» активного туризма в Беларуси является в настоящее время недостаточно заполненной. Активный туризм, как и десятилетия ранее, во многом является туризмом самодеятельным, т.е. туризмом, где сами участники путешествий, соревнований их планируют, финансируют и проводят [2]. Активный спортивный туризм в Беларуси представлен двумя любительскими (не олимпийскими) видами спорта: «Туристско-прикладные многоборья» и «Туризм спортивный» [5]. Причем спортивные походы в основной своей массе являются походами самодеятельными. В то же время предложения туристических компаний по организации и проведению оздоровительных велосипедных, водных, пешеходных туров выходного дня и многодневных туров, активных экологических, приключенческих туров для граждан Беларуси и иностранных граждан единичны. Туристские компании Беларуси не учитывают в полной мере изменения потребностей клиентов, не ведут «агрессивной» политики по формированию «новых» потребностей (мотивации) в активном отдыхе, не создают в необходимом объеме и необходимого качества неординарные туристские продукты, которые дополнили бы традиционные предложения и обусловили бы лидерство организации на туристском рынке. В целом, эксперты считают, что в Беларуси пока «не найден» и не сформирован свой особый (активный) туристский продукт [1; 6; 7].

Таким образом, проблема формирования и продвижения на туристический рынок Республики Беларусь специализированных продуктов (туров), содержащих в качестве основных услуг участие туристов в активных мероприятиях (походах, соревнованиях, тренингах, фестивалях и пр.) является весьма актуальной. Требуются исследования в области определения содержания данных мероприятий, маркетинговые исследования рынка услуг активного отдыха, исследование и обоснование экономической эффективности включения рекреационно-спортивных мероприятий в систему туристского продукта.

Цель исследования: изучить отношение молодежи к различным видам туристической активности и рекреации.

Организация и методы исследования. С целью решения поставленной задачи мы провели опрос среди студенческой молодежи, на предмет выявления потребностей в различных видах активного туризма и отдыха.

С помощью опроса мы определяли также: основные виды услуг, предоставляемых на рынке активного отдыха и туризма; объем (насыщенность) рынка активного туристского отдыха, а также объемы сегментов данного рынка.

В работе анализировались потребительские свойства и характеристики специализированных туристских продуктов, включающих в свою структуру активные рекреационно-спортивные мероприятия.

Специализация и возможности:

- 1) организация и проведение приключенческих гонок и фестивалей активного отдыха;
- 2) организация корпоративного отдыха (походы выходного дня и туристские прогулки, игры, «мини» приключенческие гонки, туристские слёты, тренинговые программы);
- 3) прокат туристского снаряжения и оборудования;
- 4) организация и проведение мероприятий.

В работе мы использовали метод закрытого, фронтального анкетного опроса, метод первичной математической и статистической обработки результатов исследования.

Для выявления места туризма в системе ценностей современной студенческой молодежи был проведен опрос среди студентов УО «БрГУ имени А.С. Пушкина». В данном опросе приняли участие молодые люди в возрасте от 20 до 25 лет. Всего было опрошено 100 человек.

Результаты исследования. В ходе опроса нами выявлялась частота (интенсивность) путешествий. Результаты ответа на этот вопрос представлены на диаграмме на рисунке 1.

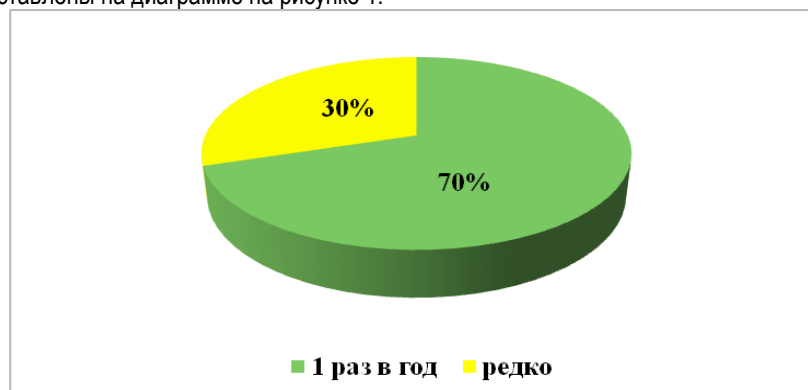


Рисунок 1 – Интенсивность путешествий

Как мы видим из представленной диаграммы, большая часть молодёжи (70%) путешествует один раз в год, что зависит от сложившихся обстоятельств. Но это говорит о том, что молодые люди не исключают возможности проведения своего досуга в активной форме. Следовательно, в пропаганде и организации активной досуговой деятельности молодёжи вполне возможной его формой может выступать туризм в различных его проявлениях.



Рисунок 2 – Виды отдыха

Далее нами уточнялось, какой вид отдыха предпочитают молодые люди, результаты показаны на рисунке 2. Большинство (57,5%) предпочитает «комбинированный» отдых у моря с экскурсионной программой, затем следует пляжный (40,5%) отдых. Ещё 2,7% молодёжи выбирают экстремальный вид туризма. Таким образом, современная молодёжь проявляет склонность к познанию, знакомству с новым.

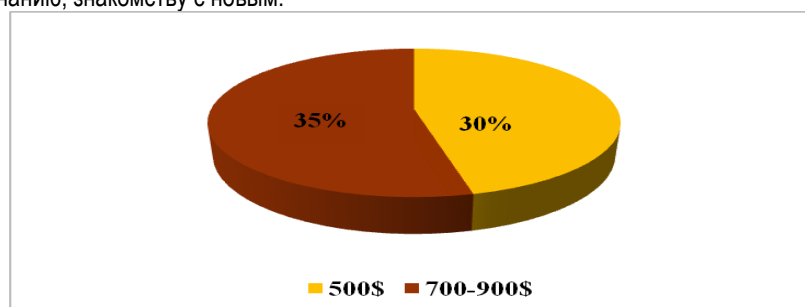


Рисунок 3 – Оптимальная стоимость недельного тура

Наиболее оптимальной стоимостью недельного тура считают варианты: менее 500\$ – 30% и 700-900\$ – 35%, что мы и видим на рисунке 3. Таким образом, современная молодёжь при выборе тура ориентируется в первую очередь на месторасположение средства размещения и, конечно же, на стоимость тура, так как молодёжь довольно ограничена в финансах и в основном зависит от решения родителей.

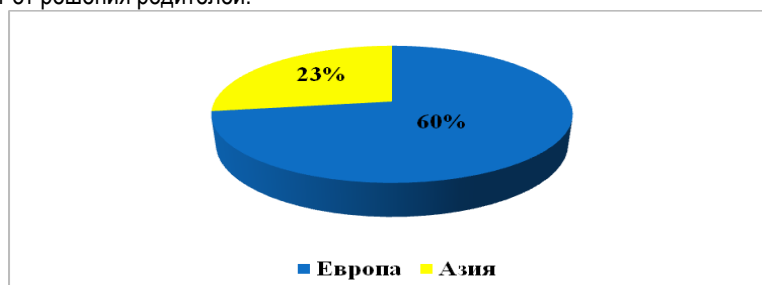


Рисунок 4 – Наиболее предпочтительные места отдыха

Большая часть молодёжи предпочитает отдыхать в Европе (60%), а также, часть выбирает Азию (22,5%).

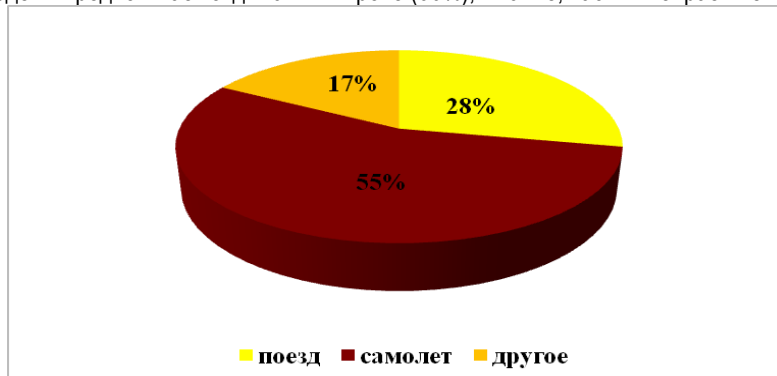


Рисунок 5 – Виды перемещения к месту отдыха

Современную молодёжь привлекает авиаперелёт (55%), а железнодорожный транспорт – 27,5%. Данная тенденция может объясняться тем, что молодые люди хотят как можно меньше времени потратить на дорогу.

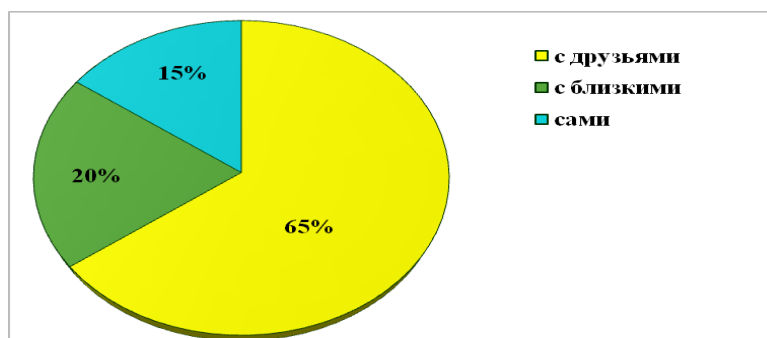


Рисунок 6 – Предпочтения компании

Как мы видим из рисунка 6, большинство молодых людей предпочитают отдыхать шумной компанией с друзьями (65%), на втором месте располагается отдых вдвоём (20%), на третьем – молодые люди предпочитают отдыхать сами (15%). Последнее место среди предпочтений в отдыхе занимают различные позиции.

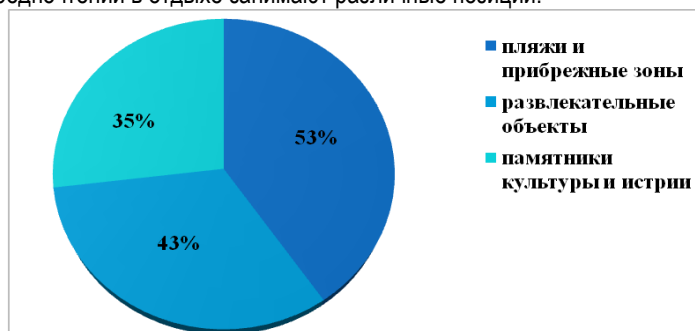


Рисунок 7 – Наиболее привлекательные объекты

Красота места пребывания для большинства молодых людей очень значима во время отдыха. Наиболее привлекательные объекты – пляжи и прибрежные зоны (52,5%), развлекательные объекты (42,5%). Также значимой является гармония между архитектурным и природным наполнением местности и самобытность места отдыха, памятники истории и культуры (35%).

Как мы видим, очень значимым для большинства молодых людей является красота места пребывания. Значимым во время отдыха для большинства становится стильность оформления места проживания, прилегающих территорий, гармония между архитектурным и природным наполнением местности, самобытность места отдыха и новизна места посещения с целями отдыха. Следует обратить внимание на факт того, что для большинства молодёжи не имеет значения следование традициям в месте туристского отдыха, что может говорить о том, что молодые люди проявляют явную склонность к неуважению чужой страны, культуры.

Опрос показал, что для молодых людей наиболее важными составляющими турпакета является наличие объектов туристического интереса (60%). Большой процент опрошенных молодых людей указали, что им практически не важен класс гостиницы, в которой они проживают во время путешествия (40%). Самым оптимальным режимом питания, во время путешествия опрошенные считают вариант «двухразовое» (55%), но многие так же отметили вариант «трехразовое» (30%) и в основном это – мужчины. Собираясь в путешествие, большинство респондентов производят предварительное бронирование (77,5%) и лишь 22,5% ориентируются на «горящие туры». На вопрос «Хотели бы Вы совершить путешествие «дикарем»?» 67,5% ответили утвердительно, а отказались 32,5% и большинство из них – девушки. Примерно половина опрошенных указала на желание снизить стоимость путешествия за счет выбора средств размещения эконом-класса (45%), а 30% выразили неготовность экономить на комфорте проживания.

В результате проведённого исследования мы можем сделать следующие выводы. Молодые люди стремятся разнообразить свой отдых, наполнить его развлечениями и культурно-познавательной деятельностью, готовы экономить на размещении, но не на питании. Лишь 5% опрошенных, могут питаться самостоятельно. Необходимо уделять огромное внимание развитию молодежного туризма, популяризации и повышению качества проведения молодежных спортивно-туристских мероприятий, пропаганде здорового образа жизни, а также созданию оптимальных условий для путешествий как внутри своей страны, так и за ее пределами.

Выводы. В современных условиях осуществления туристской деятельности происходит изменение структуры и содержания потребностей туристов. Значимыми тенденциями в изменении спроса на туристские продукты и услуги являются, в частности, рост популярности туров выходных и праздничных дней, спроса на специализированные туры с включением активных форм отдыха и развлечений. С учетом данных тенденций, в Республике Беларусь назрела необходимость разработки соответствующих направлений, форм туристской деятельности, новых туристских продуктов. Такие, специализированные туристские продукты должны формироваться в научно-методологическом контексте программного туризма и предусматривать ориентацию на активную и содержательную деятельность туристов, учитывать индивидуальные потребности каждого туриста.

В системе ценностей молодёжи туризм занимает одно из ведущих мест. Это подтверждается тем, что самой главной ценностью туризма для современной молодёжи является то, что они рассматривают туризм как средство познания

окружающего мира и именно туризм они признают как один из способов расширения их кругозора. То, что туризм является одним из способов изучения мира, молодые люди подтвердили, выбрав самым популярным видом туризма именно познавательный, направленный на ознакомление с историко-культурными достопримечательностями и уникальными природными объектами. Главной его целью является удовлетворение любознательности путешествующих туристов.

Туризм и путешествия рассматриваются молодыми людьми как способ проведения своего досуга, особенно когда это касается его активного направления. Этот активный досуг рассматривается молодёжью как способ проведения своего времени в компании интересных им людей.

Полученные результаты работы позволяют дать некоторые практические рекомендации по реализации «активного» туристского продукта. Необходимо уделять огромное внимание развитию молодежного туризма, популяризации и повышению качества проведения молодежных спортивно-туристских мероприятий, пропаганде здорового образа жизни, а также созданию оптимальных условий для путешествий как внутри своей страны, так и за ее пределами.

Нормой поведения современной молодёжи является временность потребления вещей и окружающих их людей. Кроме того, потребности современной молодёжи соответствуют характеристикам постиндустриального общества. Большинство молодых людей вступают в ряды трудовой силы только после завершения своего образования. Именно этот отрезок времени в жизни молодёжи, соответствующий времени получения профессионального образования, идеально подходит для того, чтобы молодые люди путешествовали и знакомились с окружающим миром.

Следует отметить то, что для большинства молодых людей наблюдается нехватка времени на путешествия и туризм, хотя на досуг им времени хватает. Большинство современной студенческой молодёжи не могут позволить себе путешествия и, следовательно, не пользуются услугами туристских предприятий. Если же молодёжи удаётся выбрать время на отдых, то они предпочитают отдыхать одну неделю. Следовательно, необходимо содействие в организации досуга молодёжи в сфере путешествий и туризма.

Литература

1. Здравомыслов, А.Г. Потребности. Интересы. Ценности/ А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 2006. – 25 с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003. – 228 с.
3. О туризме: Закон Респ. Беларусь от 9 января 2007г. № 206-З: с изм. и доп.: текст по состоянию на 1 дек. 2008г. – Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>.
4. Пасечный, П.С., Фадеев Б.Г. Основы организации и управления самостоятельным туризмом: Учебное пособие/ П.С. Пасечный, Б.Г. Фадеев. – М.: Центральный совет по туризму и экскурсиям, Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1980. – 232 с.
5. Fedotov U.N. Sportivno ozdorovitelnyi turizm / U.N.Fedotov, I.E Vostokov. – М. ; Sovetskiy sport, 2003. – 357 s.
6. Portal po turizmu [Elektronnyi resurs]. – 2002. – Regym dostupa: <http://www.tourism.tut.by>.
7. Sait o turizme "X-tur". [Elektronnyi resurs]. – 2006. – Regym dostupa: <http://www.xtur.by>.

УДК 796.012.412.5:612.19-057.87

Довганик М.

Львівський національний університет ім. Івана Франка

Чичкан О., Котов С., Кмицяк М.

Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів

ЗМІНИ ПАРАМЕТРІВ АЛЬФА - РИТМУ І РЕАКЦІЇ "РОЗПЛЮЩИТИ І ЗАПЛЮЩИТИ ОЧІ" ТА КОНЦЕНТРАЦІЇ КИСНЮ В КРОВІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

Анотація. За показниками електроенцефалограми у тих, хто займається оздоровчим бігом знижена енергетика процесів мозку, вказує на розвиток економічних процесів. Альфа-індекс в обох групах не відрізняється, що підкреслює однаковий рівень активації в нижніх відділеннях мозку. Рівень концентрації кисню в крові підтверджує правильність біологічних процесів в організмі людини.

Ключові слова: оздоровчий біг, кількість кисню у крові, електроенцефалограма.

Аннотация. Николай Довганьк, Оксана Чичкан, Сергей Котов, Николай Кмыцяк. Параметры альфа-ритма и реакции "открыть и закрыть глаза", концентрация кислорода у студентов, занимающихся оздоровительным бегом. За показателями электроэнцефалограммы у занимающихся оздоровительным бегом, снижение энергетических процессов мозга свидетельствует о развитии экономических процессов. Альфа-индекс в обеих группах не различается, что свидетельствует об одинаковом уровне активации в нижних отделах мозга. Уровень концентрации кислорода в крови подтверждает достоверность биологических процессов в организме человека.

Ключевые слова: Оздоровительный бег, количество кислорода в крови, электроэнцефалограмма.

Annotation. Mykola Dovhanyk, Oksana Chychkan, Sergiy Kotov, Mykola Kmytskyak Change of alpha - rhythm parameters reaction "close and to open the eyes" and oxygen concentration in blood the students who practice curative running. The general health of young people today are problematic. This is indicated by the statistics of mortality in the classroom for

physical education. Environment, diet, decreased motor activity leading to deterioration of the protective functions of the body, especially the immune system, increasing the incidence of diseases among young people.

Reduced motor activity is the cause of inactivity, the accumulation of excess weight, reduce muscle strength, reduce the concentration of oxygen in the blood, which reduces reactivity processes in the brain.

Do physical exercise such as jogging, causing adaptive effects in all systems of the body. The overall effect is jogging adaptive changes in the concentration of oxygen in the blood, brain responses in the cardiovascular and respiratory systems. Not long studied the effect of aerobic exercise on the functional state of oxygen uptake and reactivity of the central nervous system (CNS).

According to electroencephalogram data, decrease of energetic processes of the brain in those, who practice curative running, testifies the development of economy processes. Alpha-index in both groups does not differ what indicates the similar degree of activation of lower divisions of the brain. The level of oxygen concentration in blood confirms the correctness of biological process in the human body.

The reduction and increase of oxygen in the body suggests a balanced reaction to the consumption and recovery

Key words: Jogging, quantity of oxygen in blood, electroencephalogram.

Постановка проблеми. Загальний стан здоров'я молодих людей сьогодні є проблемним. На це вказують статистичні дані смертностей на заняттях з фізичного виховання. Екологія, харчування, зниження рухової активності призводять до погіршення захисних функцій організму, а особливо стану імунної системи, що збільшує частоту захворювань у молоді.

Зниження рухової активності є причиною виникнення гіподинамії, накопичення зайвої ваги, зменшення сили м'язів, зменшення концентрації кисню у крові, що призводить до зниження реактивності процесів у головному мозку.

Актуальність проблеми. Заняття такою фізичною вправою як оздоровчий біг, викликають адаптаційний ефект у всіх системах організму [1, 2, 3]. Загальним ефектом оздоровчого бігу є адаптаційні зміни концентрації кисню у крові, реакцій мозку, в серцево-судинній та дихальній системах. Мало вивчено вплив аеробного довготривалого фізичного навантаження на функціональний стан із засвоєнням кисню та реактивність центральної нервової системи (ЦНС) [2, 6]

Мета дослідження - вивчити вплив довготривалого фізичного навантаження, яке супроводжується пульсом 150–160 уд/хв, на функціональний стан центральної нервової системи та зміни вмісту кисню у крові.

Для цього ставились наступні завдання: 1. Удосконалити розроблену модель оздоровчого бігу та методику регулювання велоергометричного аеробного навантаження, при якому частота серцевих скорочень (ЧСС) протягом 60 хвилин утримувалася в заданому діапазоні - 150-160 уд/хв.

2. Вивчити динаміку основних ритмів електроенцефалограми (ЕЕГ), реактивності і режимів роботи мозку по коефіцієнту ЕЕГ запліснити-розпліснити очі" (К "З/Р") через кожні 3 хвилини роботи і на 5 та 10 хвилинах відпочинку.

3. Визначити концентрацію вмісту кисню за допомогою оксиметра в артеріальній крові до, під час та після дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проведені на 22 студентах (чоловіках) у віці 18–22 років, практично здорових, які займалися та не займалися оздоровчим бігом. Після 15-хвилинного відпочинку записувались фонові і реактивна електроенцефалограма та кількість кисню в крові. На велоергометрі задавалось навантаження 0,7 Вт/хв/кг до мимовільної "відмови", але не раніше – 60 хвилини. Частота серцевих скорочень контролювалась на екрані пульсотаксметра і в залежності від тренда, шляхом зміни потужності роботи ($\pm 0,2$ кгм/хв/кг), підвищувалася або знижувалася до заданого діапазону. Дослідження проводилось в осінньому та весняному періоді навчання. Кожні 3 хвилини протягом 60-хв. велоергометричного навантаження реєструвалась ЕЕГ, реакція К "З/Р" та кількість кисню у відсотковому еквіваленті в крові за допомогою "оксиметра". Дані оброблялись методом статистичного і кореляційного аналізу. Складено індивідуальні та групові графіки.

Результати досліджень. До початку тесту в осінній періоді навчання (ОПН) в позі сидіння на велоергометрі у студентів, які не займалися оздоровчим бігом (НЗОБ), а тільки фізичною культурою за програмою курсу, параметри альфа - ритму знаходилися в межах норми ($9,31 \pm 0,14$ кол/с в лівому і $10,19 \pm 0,11$ кол/с в правому лобному відведенні), білатеральні відмінності достовірні ($p < 0,05$). В потиличних відділах альфа-ритм мав близьку частоту, більш високу - справа, розбіжності в групі недостовірні ($p > 0,05$) (табл.1). В групі студентів, котрі займалися оздоровчим бігом (ЗОБ) 2 і більше років, частота альфа-ритму була трохи нижчою (достовірно в правому лобному і потиличному зонах, що співпадає з даними літератури про особливості частотних характеристик альфа-ритму у спортсменів (2, 3, 4, 5 та інші).

Таблиця 1.

Показники альфа-ритму у студентів, які займаються і не займаються оздоровчим бігом (n=22)

Показник альфа-ритму		Відведення			
		Ліве лобне, ЛЛ	Праве лобне, ПЛ	Ліве потиличне, ЛП	Праве потиличне, ПП
Частота, кол/с	НЗОБ ЗОБ	$9,31 \pm 0,14$ $9,22 \pm 0,11$	$10,19 \pm 0,11$ $9,74 \pm 0,09$	$9,98 \pm 0,15$ $8,52 \pm 0,12$	$9,36 \pm 0,11$ $8,77 \pm 0,12$
Максимальна амплітуда, Мкв	НЗОБ ЗОБ	$65,98 \pm 4,12$ $41,93 \pm 3,13$	$66,01 \pm 4,17$ $37,41 \pm 4,09$	$83,01 \pm 4,88$ $53,06 \pm 3,18$	$70,00 \pm 5,12$ $65,88 \pm 4,07$
Секунда енергія, мкв/с	НЗОБ ЗОБ	$249,69 \pm 14,52$ $227,28 \pm 11,98$	$281,4 \pm 18,97$ $211,0 \pm 19,06$	$566,60 \pm 24,31$ $416,12 \pm 10,98$	$577,00 \pm 19,22$ $388,29 \pm 21,06$
Альфа-індекс	НЗОБ ЗОБ	$61,18 \pm 1,27$ $65,92 \pm 2,16$	$65,96 \pm 4,18$ $60,78 \pm 3,26$	$84,22 \pm 1,84$ $87,90 \pm 5,06$	$81,76 \pm 2,08$ $82,33 \pm 4,11$

Примітка. Підкреслені показники альфа-ритму достовірні.

Максимальна амплітуда альфа-ритму зафіксована у НЗОБ студентів в лобних і потиличних відведеннях, особливо зліва. У ЗОБ студентів максимальна амплітуда альфа-ритму була достовірно нижчою, ніж в групі НЗОБ, особливо в лобних відведеннях. Секундна енергія альфа ритму в усіх відведеннях також зауважена вищою у НЗОБ студентів ($p < 0,05$), особливо в лівому і правому потиличному відведеннях. Альфа-індекс зареєстрований нижчим в лобних відведеннях у НЗОБ студентів переважно зліва, а у ЗОБ - справа, але розбіжності недостовірні ($p > 0,05$) (табл. 1).

На третій хвилині після початку тесту в моторних зонах (лобні відведення) у більшості студентів з'явилися повільні хвилі в ритмі обертів педалей велоергометра. Це, вірогідно, є артефакт складного походження (струс тіла при педалюванні зміни опору електродів). І тому ми аналізували лише факт їх появи, хоча Є.Б. Сологуб (1981) вважає такі хвилі мозковими явищами, зв'язаними з циклічним навантаженням ("мічені ритми").

Для порівняння основних показників ми розглянемо ЕЕГ двох студентів, з яких один займався, а другий не займався оздоровчим бігом. Розглядаючи ЕЕГ в осінньому періоді навчання (ОПН) студента НЗОБ в стані спокою до тесту (рис.1), сидячи на велоергометрі, в лівому лобному відведенні у нього реєструється гіпосинхронний альфа-ритм (альфа-тип ЕЕГ) з частотою $10,20 \pm 0,12$ кол/с, амплітудою $82,00 \pm 6,20$ мкВ. В правому лобному відведенні альфа-ритм достовірно нижчий - $66,60 \pm 4,20$ мкВ ($p < 0,01$), при однаковій частоті ($10,60 \pm 0,14$ кол/с). В потиличних відділах значення його частотних параметрів нижчі ($9,40 \pm 0,16$ кол/с). Альфа-ритм інколи змінюється тета хвилями або групами гіперсинхронних альфа-хвиль. Справа помітно підвищена амплітуда бета активності. Показник найбільшої величини кисню становить 99% (рис.2).

Аналізуючи представлену ЕЕГ того ж студента до керованого пульсом велоергометричного навантаження (КПВЕН) під час реєстрації реакції "заплющити - розплющити очі". Реакція десинхронізації альфа-ритм (реакція "Р") розвивається через 750, 710, 900 і 770 мс. в різних відведеннях, а реакція відновлення альфа-ритму реакція "З" - через 1440, 1420, 1440 і 1600 мс., відповідно. Коефіцієнт «З/Р» становить 1,92; 2,00; 1,60 і 2,08 од., тобто ведучими є лобні відведення, в яких він вищий. Коефіцієнт білатеральної асиметрії дорівнює 0,86 од., що свідчить про підвищення збудливості правої півкулі. Показник мозкової активності (ПМА) становить 7,60 од., що в межах норми.

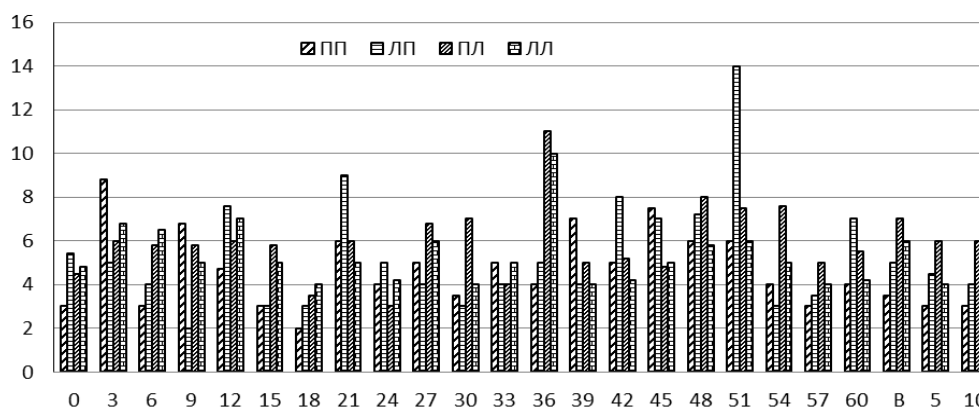


Рис.1. Динаміка К «З/Р» у НЗОБ студента в ОПН.

Позначення: На осі абсцис час КПВЕН, період відновлення на 5-тій, 10-й хвилині. На осі ординат коефіцієнт відношення періодів реакції "З" і "Р".

На 3-й хвилині тесту з'являються "мічені ритми", краще помітні в лобних відведеннях, на яких реєструються альфа-хвилі частотою 10-10,5 кол./с, зниженої амплітуди ($24,50 \pm 1,30$ мкВ). Кисень на початковій циклічній вправі знизився до 97%.

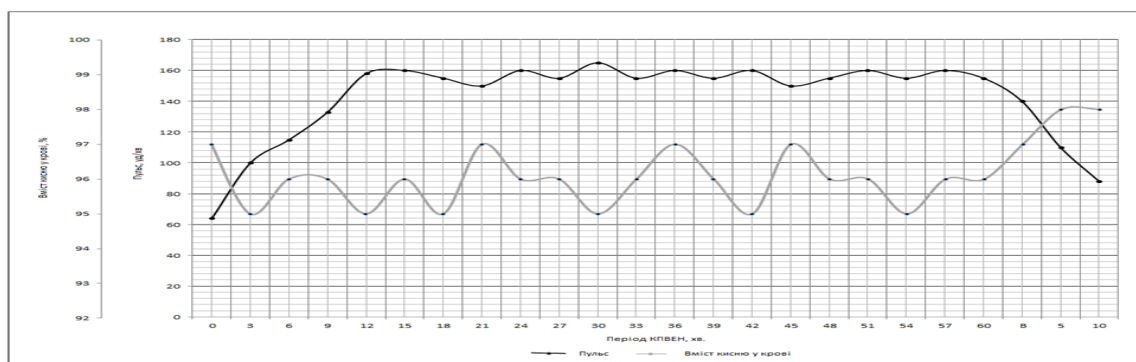


Рис.2 Графік контролю пульсу та концентрації кисню у крові за КПВЕН в осінній період навчання.

Дивлячись на ЕЕГ-ми цього ж студента в чотирьох відведеннях наприкінці 9-ї і 15-ї хвилин КПВЕН, спостерігаємо, що

в лівому лобному (ЛЛ) відведенні домінують повільні дельта - хвилі частотою 3 кол/с., амплітудою 50-70мкв, на яких ледве помітні альфа-хвилі. В правому лобному (ПЛ) відведенні повільних хвиль менше, більш виразний альфа-ритм частотою 8 кол/с, амплітудою до 20 мкв. Дуже відрізняються фонові ЕЕГ-ми лівого і правого потиличного відведення: зліва - групи низьковольтного альфа-ритму 10 кол./с. , амплітудою до 30 мкв. замінюються дельта — хвилями; в правому потиличному відведенні — поліритмія з домінуванням гострих хвиль на фоні нерегулярного за частотою (в середньому 10 кол/с.) альфа-риту. Окрім тета-хвилі досягають 40-50 мкв, а "спайки" до 100-120 мкв. Кількість кисню в крові зменшується до 96%. На 15-й хвилині КПВЕН зауважено збільшення амплітуди повільних "мічених ритмів" в лобних і потиличних відведеннях, значне збільшення амплітуди альфа-ритму до 80-90 мкв. При частоті 11 кол./с. Справа на фоні альфа-хвилі продовжували реєструватися гострі хвилі і спайки, що є індивідуальною особливістю ЕЕГ даного студента.

На 21-й і 24-й хвилинах тесту в усіх відведеннях зауважено зростання регулярності альфа-хвилі, а в лівому лобному відведенні - збільшений дельта-ритм. У цей час, за даними реакції "З-Р", коефіцієнтів З/Р і коефіцієнтів білатеральної асиметрії (К Б/А), реєструється генералізоване збудження з домінантою в потиличних відведеннях. К З/Р становлять 3,01; 4,33; 9,73 і 6,90 од., К Б/А -1,13 од., а показники максимальної амплітуди (ПМА) - 23,96 од. Тобто, найбільший К З/Р зауважено в потиличних відведеннях, що свідчить про їх підвищену збудливість. Проходять незначні зміни кисню під час періоду працьовування.

На 39-й хвилині КПВЕН зростає амплітуда альфа-хвилі в усіх відведеннях, особливо в лобних. В лівому лобному (ЛЛ) відведенні зберігається дельта і тета-ритм, "мічені ритми" з частотою обертів не співпадають, стають різними. На 42-й хвилині в ЛЛ відведенні реєструється дельта-ритм частотою 3 кол/с амплітудою до 120 мкв. Гострі хвилі в правому потиличному відведенні зменшилися. Організм створює стабілізацію кисню в крові із незначним збільшенням до 97%.

Такий же стан малюнка ЕЕГ-ми збігається і на 52-й хвилині КПВЕН.

Відразу після закінчення роботи зменшилась амплітуда гострих хвиль і спайок в лівій потиличній зоні, зникли "мічені ритми", частота альфа-хвиль лишилася 10,5 кол./с., а амплітуда - 45-46 мкв., окремі хвилі досягають 80-90 мкв. В лівому лобному відведенні продовжували реєструватися високоамплітудні дельта-хвилі. В кінці годинного аеробного навантаження споживання кисню становить "стан стабілізації".

На 5-й і 10-й хвилинах після закінчення тесту спостерігалось поступове відновлення значень параметрів альфа-ритму до вихідних даних. В лобних відділах поступово до 10-ї хвилини після тесту збільшувалася амплітуда альфа-ритму. В потиличних відділах він залишається нестійким, чергується з окремими дельта-хвилями, що свідчить про перевагу гальмування. Під час відпочинку кисень становить найбільшу величину 99%.

На ЕЕГ представлено дані про параметри реакції "З-Р" на 10-й хвилині відновлення у цього ж студента. Порівняно з 27-ю хвилиною помітно збільшився латентний період (ЛП) реакції "Р" в потиличних зонах, що свідчить про зростання гальмування. Суттєво зменшилися ЛП реакції "З", що також свідчить про підсилення гальмування в ЦНС. Тобто, альфа-ритм стає більш стійким до аферентного світлового подразнення і швидше відновлюється. Домінантним залишився лівий лобний відділ, його К "З-Р" зменшився від 3,00 од. на 27-й хвилині тесту, до 2,00 од. на 10-й хвилині відновлення. Значно зменшилися К "З-Р" в потиличних відділах мозку, досягли значень 1,44 і 1,43 с. Коефіцієнт білатеральної асиметрії відображає бездомінантний стан півкуль, як і до тесту (1,01 од), а коефіцієнт фронтальної асиметрії – нормальне співвідношення збудливості фронтальних і потиличних відділів мозку (1,38 од.). Значно зменшився показник мозкової активності від 23,96 од. на 27-й хвилині до 6,85 од. на 10-й хвилині відновлень, що відповідає нормі.

Як видно, не тільки параметри альфа-ритму, але і дані збудливості мозку ("З-Р"), виразно свідчить про закономірні зміни та зміни поглинання кисню.

Для порівняння динаміки фонових ритмів і збудливості мозку у ЗОБ і НЗОБ студентів проводимо відрізки ЕЕГ ЗОБ іншого студента до, під час і після КПВЕН в осінньому періоді навчання (ОПН) в чотирьох відведеннях (ЛЛ, ПЛ, ЛП, ПП) (рис.3).

На ЕЕГ яка записана у ВПН до тесту видно низьковольтний альфа-ритм частотою $10,40 \pm 0,70$ кол/с., контрфазне підсилення його амплітуди в правому потиличному відведенні (45-55 мкв. в лобному і 50-60 мкв в потиличному відведеннях). Альфа індекс досягає 60-90% в лобних і 50-60% в правому потиличному відведенні. Латентні періоди реакції "Р" становить 330, 340, 350, 360 мс. Реакції "З" - 920, 660, 1090, 1060 мс. К З/Р - 2,78; 1,94; 3,16; 3,11 од. відповідно. Як видно, більш активною є права потилична зона мозку. Відповідно кисень становить середню величину 96% (рис.4).

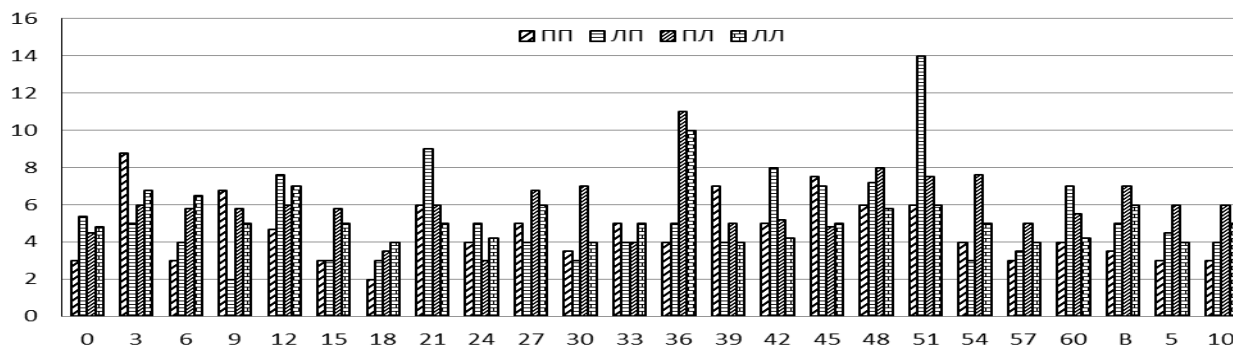


Рис.3. Динаміка К "З/Р" у 35 студентів у ВПН.

Позначення: На осі абсцис час КПВЕН, період відновлення на 5-тій, 10-й хвилині. На осі ординат коефіцієнт

відношення періодів реакцій "З" і "Р".

На 3-й хвилині КПВЕН зауважено генерілізовану десинхронізацію альфа-ритму у всіх відведеннях, а на 9-й хвилині - в усіх відведеннях реєструються дельта і окремі групи альфа-хвиль. На 9-й хвилині значно збільшилася реакція "З" до 1466 і 2066 мс. К "З-Р" збільшився і став 2,93; 2,93; і 19,06; 20,66 од. Як видно за даними К "З-Р" і на 9-й хвилині КПВЕН, ведучою зоною лишилося праве потиличне відведення. Кисень зменшується під час циклічного фізичного навантаження до 94%.

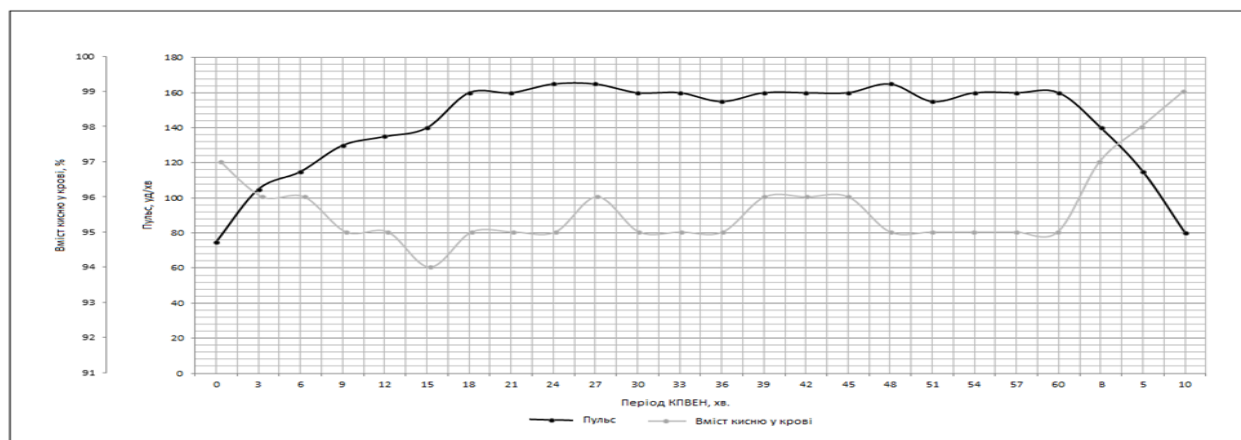


Рис.4. Графік контролю пульсу та концентрації кисню у крові за КПВЕН в осінній період навчання.

На 27-й і 33-й хвилинах КПВЕН в лобних і потиличних відділах ми зауважили поліритмію, більш десинхронізоване було ліве лобне відведення, а на 33-й хвилині реакція "З" відновлення альфа-ритму при заплюсненні очей дуже загальмовану, особливо в ЛЛ відведенні. Параметри реакції "Р" в ЛЛ, ПЛ, ЛП, ПП відведеннях становить 166, 300, 486 і 566 мс, реакції "З" - 2800, 2366, 2557 і 2633 мс відповідно. К "З-Р" становить: 16,85; 7,88; 4,52; 4,65 од. Вогнище збудження локалізується в лівому лобному відведенні. Кисень підвищується за рахунок адаптації до фізичного навантаження.

На 39-й хвилині тесту ми зауважили відновлення альфа-ритму в усіх відведеннях, збільшення ЛП реакції "Р" і скорочення ЛП реакції "З", що свідчить про нормалізацію функціонального стану мозку, можливо, за рахунок зменшення емоційного компоненту, що може відбивати "стійкий стан" в процесі роботи, який виник, на наш погляд, після переборювання втоми ("мертвої точки"). Відсотковий вміст кисню повторив 24-30 хв.

На 39-й хвилині тесту за даними реакції "Р-З" ведучою лишається ліва лобна зона. В ній зауважено реакцію антиципатії - розвиток десинхронізації за 550 мс до сигналу "розплющити очі", і дуже загальмована, продовжена реакція "З" (до 2900мс). В правому потиличному відділі реакція "З" зменшилася до 1100 мс. К З/Р становить 7,10; 3,08; 2,10; 1,90 од.

На 45-й хвилині збільшилася десинхронізація альфа-ритму. На 54-й хвилині тесту з'явилася поліритмія. Кисень під час фізичного навантаження стабільно утримувався в діапазоні 96%.

На 54-й хвилині тесту в ЦНС переважає зниження збудливості (за даними реакції "Р" - 1633, 1600, 1690 і 1733 мс), К "З-Р" становить 0,91, 0,86, 1,08 і 1,23 відповідно. Час реакції "З" в лобних відділах менше за час реакції "Р", домінантне вогнище в ПП відведенні, що свідчить про його застійний характер на фазі втоми кількість кисню становить 95%.

На 5-й і 10-й хвилинах після тесту фоновий альфа-ритм поступово відновлюється, параметри реакції "Р" і "З" зближається до вихідних даних, К З/Р становить 2,67; 2,37; 1,67; 1,73 од. домінантним лишається ліве лобне відведення. На фазі відновлення, кількість кисню зросла від 95% до 99%.

Висновки:

1. Як видно з наведених даних, до тесту у ЗОБ студентів нижча частина альфа-ритму в потиличних зонах значно нижча амплітуда в усіх відведеннях, а секундна енергія - в потиличних відведеннях, тобто за даними ЕЕГ зауважується типове для тих, хто займається фізичними вправами, зниження енергетичних процесів мозку, що свідчить про розвиток процесів економичності. Альфа-індекс в обох групах не розрізняється, що вказує на однаковий рівень активації у нижніх відділах мозку.

2. Під час періоду "впрацювання" до велоергометричного навантаження у представників обох груп в лобових відділах реєструються "мічені ритми", знижується амплітуда альфа-хвилі, з'являється тета і дельта хвилі переважно в лівому лобному відведенні. За даними реактивності мозку, значно збільшується К З/Р особливо у ЗБ студентів.

3. В період "стійкого стану" з 15-ї до 45-ї хвилини тесту збільшується амплітуда альфа-ритму, але зберігається поліритмія. Зауважуються "переливи" домінантного вогнища, домінують потиличні зони у НЗОБ і лобні зони у ЗОБ студентів. Наприкінці КПВЕН в період виразної втоми збільшуються гальмівні процеси, збільшується латентний період реакції "Р", зменшується показник мозкової активності. Після КПВЕН через 10 хвилин більшість параметрів альфа-ритму і реакції З/Р повертається до вихідних даних (78%). Зниження енергетичних процесів мозку вказує на те, що кількість кисню зменшується.

4. Зменшення та збільшення вмісту кисню в організмі говорить про збалансовану реакцію організму на його споживання та відновлення.

Література.

- Бехтерева Н.П. Мозговые "коды" психической деятельности человека. -Л.: Медицина, 1974.-151с.
- Довганик М.С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову та фізичну працездатність студентів-медиків: автореф. дис. канд. біолог. наук: спец. 14.00.17 "Нормальна фізіологія"/ М.С.Довганик.- Львів, 1994.-24с.

3. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : Львівська політехніка, 1997. – 128 с.
4. Blomquist C.G. Cardiovascular adaptations to physical training / Blomquist C.G., Saltin B. // Ann. Rev. Physiol. – 1993. – V. 45. – P. 169-189.
5. Jaraba Caballero S. Effects of physical exercise on the cardiorespiratory system in children / Jaraba Caballero S., Perez Navero J.L., Ibarra de la Rosa I. [et. al.] // An. Esp. Pediatr. – 1999. – Apr. – 50(4). – P.367 - 372.
6. Turley K.R. Cardiovascular responses to exercise in children / Turley K.R. // Sports. Med. – 1997. – Vol. 24. – № 4. – p. 241-257.

УДК 372.2.016 : 796

Єдинак Г. А.

Львівський державний університет фізичної культури

Галаманжук Л. Л.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СТАН РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. Розглянуто дані наукової літератури в аспекті стану розвитку функціональних можливостей та фізичних якостей дітей у дошкільний період при використанні чинного змісту програми їхнього розвитку. Водночас, розглянуто причини одержаних даних та деякі перспективні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вирішенні завдання щодо розвитку досліджуваних компонентів рухової активності дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти, дошкільний період, функціональні можливості, фізичні якості.

Аннотация. Единак Г. А., Галаманжук Л. Л. Состояние развития функциональных возможностей и физических качеств у детей дошкольного возраста на современном этапе. Рассмотрены данные научной литературы в аспекте состояния развития функциональных возможностей и физических качеств детей в дошкольный период при использовании действующего содержания программы их развития. В то же время, рассмотрены причины полученных данных и некоторые перспективные пути повышения эффективности физического воспитания в решении задач, касающихся развития исследуемых компонентов двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети, дошкольный период, функциональные возможности, физические качества.

Abstract. Iedynak G. A., Galamandjuk L. L. The state of functional abilities and physical qualities development of the preschoolers nowadays. It was observed scientific literature facts about forming skills and abilities in the main movements while using them by preschoolers according to the programme of their development.

At the same time it was studied the question about necessity of forming special knowledges in such type of kids, knowledges connected with using PE lessons for developing their movement activity and abilities in using these knowledges in practice. The purpose of the investigation is to find out the level of abilities and skills in main movements among preschoolers, and to discover knowledges connected with PE lessons. The complex of general scientific methods of investigation, in particular such as analysis, generalization, classification, theoretical modeling were used. That type of investigation foresaw adequate acts of the individual.

Received facts affirmed that functional abilities development of the most 3-6 years old children is on the low level. Physical qualities of such children are characterized by unequal development at a certain age. Mostly it is caused by hereditary factor and sensitive periods. Generally, muscle, rapid power, power endurance, speed of the certain movement, movement frequency, coordination in the cyclical locomotions are characterized by lower than average level, explosive power, elasticity, coordination in the ballistic movements are characterized by average level.

One of the perspective way of functional abilities and physical qualities development is using aerobic regime for performance movements during PE lessons, strengthening instructor's pedagogic actions during PE lessons and teachers in the functioning of family groups "parents-children" with priority in using folk movement games.

Keywords: children, pre-school period, functional abilities, physical qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Однією зі складових глобальної мети навчання і виховання дитини дошкільного віку є пріоритетність своєчасного і повноцінного фізичного розвитку [8; 16]. На думку інших дослідників [3; 4; 7; 11] пріоритетністю повинен відзначатися розвиток рухової активності таких дітей. Водночас ці та значна кількість інших дослідників зазначають, що компонентами рухової активності, крім іншого, є функціональні можливості й фізичні якості. Проте емпіричних даних, що характеризують показники останніх на сучасному етапі, недостатньо [2; 9; 10].

Крім цього відсутня інформація, пов'язана з аналізом, систематизацією й узагальненням наявних у спеціальній літературі даних щодо означеного питання. У зв'язку з цим необхідним є проведення відповідного дослідження.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної

культури для дітей та студентської молоді».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У деяких із чинних програмах розвитку дитини дошкільного віку [8] одним із пріоритетів є її повноцінний фізичний розвиток. Але деякі провідні фахівці з педагогіки, фізичного виховання [7; 11; 20; 32] зазначають, що на сучасному етапі доцільно використовувати термінопоняття «рухова активність». Підтверджує зазначене зміст чинної програми розвитку дитини дошкільного віку «Світ дитинства»: фізичний розвиток і здоров'я є компонентом освітньої лінії «особистість дитини», але також комплексним утворенням, у якому одна з провідних складових — «рухова активність та саморегуляція» [16]. Програма навчання і виховання дітей від двох до семи років «Дитина» [6] встановлює першою освітню лінію «особистість дитини», а її провідною складовою — «рухову активність».

Не зупиняючись на аналізі такого термінопоняття (фахово це питання розкрито Л. Л. Галаманжук [3; 4]), відзначимо тільки, що воно є комплексною характеристикою, а компонентами — уміння (навички) в основних рухах, функціональні можливості, фізичні якості, знання щодо використання занять з фізичної культури для розвитку рухової активності та навички з реалізації таких знань у практичній діяльності.

У зв'язку із зазначеним актуалізується питання про стан розвитку в дітей дошкільного віку на сучасному етапі кожного компоненту рухової активності в аспекті відповідності наявного рівня необхідному високому. Вивченням цього питання за доступними літературними джерелами встановили, що 35 % дітей мають відхилення у фізичному чи психічному розвитку та низький або нижчий від середнього рівні розвитку функціональних можливостей, фізичних якостей [12; 23; 24]. Але впродовж 4–6-го років життя в дітей високим темпом розвивається загальна координація, впродовж 3-го — здатність до рівноваги, впродовж 4–5-го — координація у балістичних рухах та під час бігу, впродовж 3-го і 5-го — координація під час ходьби, 5–6-го — просторові й часові диференціації параметрів руху [1, с. 141–142]. Такі дані свідчать, що досягнуті дітьми величини вияву цих фізичних якостей значно нижчі, ніж необхідні, передусім у аспекті успішного вирішення завдань початкової школи [4; 10]. Крім цього, не відповідають останньому діяльності нервово-м'язового апарату, дихальної і серцево-судинної систем [3]. Це є однією з провідних причин, що зумовлює відміне від оптимального значення іншого важливого показника, — розумової працездатності [5]. Усе вищезазначене засвідчує необхідність детальнішого вивчення розглянутої наукової проблеми.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. *Мета дослідження* — встановити відповідність розвитку компонентів рухової активності (функціональних можливостей, фізичних якостей) необхідному високому рівню. Для досягнення такої мети провідним завданням полягало в одержанні необхідної інформації в доступних літературних джерелах. Використовували адекватні *методи дослідження*, зокрема такі загальнонаукові як аналіз, систематизацію, узагальнення. *Організація дослідження* передбачала адекватні завданням дії суб'єкта дослідження [17; 35].

Результати дослідження. Вивчення емпіричних даних щодо стану розвитку досліджуваних компонентів рухової активності засвідчило таке: в дівчаток і хлопчиків упродовж 5-го року життя стан функціонування серцево-судинної системи за значеннями частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) відповідає віковій нормі [14, с. 7]. Проте, середній рівень реакції на дозоване фізичне навантаження встановлено лише у 54,6 % таких хлопчиків, у 57,1 % дівчаток — тільки нижчу від середньої. Стан функціонування їхньої дихальної системи є нижчим від вікової норми: ЖЕЛ дівчаток становить тільки $905,7 \pm 19,3$ мл, хлопчиків — $966,3 \pm 18,1$; стан забезпечення організму киснем (за значенням життєвого індексу) є низьким відповідно у 59 і 52 %. Щодо функціонування нервово-м'язової системи, то у 48,5 % дівчаток і 56,5 % хлопчиків воно відповідає середньому, в решти — нижчому від середнього і низькому рівням.

За даними іншого дослідження [10, с. 66–67] стан функціонування дихальної системи за даними ЖЕЛ у переважній більшості дітей 5–6-ти років знаходиться на нижчому від необхідного рівні. Адаптація до умов навколишнього середовища у цих дітей є задовільною, так само як фізичний розвиток, що у 65–70 % знаходиться на середньому рівні.

Дані Я. К. Вітоса [2, с. 7] засвідчують нижчий від середнього фізичний стан у 43,9 % дівчаток і 50,4 % хлопчиків 5–6-ти років, а зумовлено це відміннями від вікової норми значеннями функціональних показників. Зокрема, нижчим від середнього є значення частоти дихання, життєвого і силового індексів. Це є однією з провідних причин того, що тільки 16,5 % з них готові до навчання у загальноосвітньому навчальному закладі.

Водночас встановлено [9; 21; 22], що між фізичним, психофізіологічним розвитком і виявом фізичних якостей дітей існує міцний зв'язок. У 1–2-ий роки значна роль в розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей належить показникам фізичного розвитку, впродовж 3–4-го років вона суттєво зменшується, впродовж 4–5-го — знову зростає, але при цьому високою є залежність загального розвитку від розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей [9, с. 42–43].

Ураховуючи останнє відзначаємо, що в 5-річних дітей на нижчому від середнього рівні знаходиться розвиток абсолютної м'язової сили, швидкість окремого руху, частота рухів, на середньому рівні розвитку — вибухова сила, гнучкість і координація у циклічних локомоціях (човниковий біг), балістичних рухах на дальність провідною рукою (метання тенісного м'ячика), а також у підкиданні й ловінні такого м'яча [14, с. 6].

За іншими даними [15, с. 6] протягом 5-го року 46,6 % дівчаток і 60 % хлопчиків відзначаються середнім, відповідно 21,4 і 15 % — низьким рівнями фізичної підготовленості. Протягом 6-го року в дівчаток зростає до 48,8 % кількість середніх оцінок, а кількість низьких, навпаки зменшується до 7,3 %, у хлопчиків — відповідно зменшується до 35,8 % і збільшується до 32,1 %.

Певною мірою конкретизують зазначене такі дані: розвиток вибухової сили в стрибках, гнучкість, координація в балістичних рухах на точність дітей протягом 5–6-го років їхнього життя відповідає середньому рівню, але на низькому залишається розвиток швидкісної сили (за результатом бігу 30 м), координації в циклічних локомоціях (човниковий біг), силової витривалості (піднімання у сід із положення лежачи на спині) [10, с. 157].

У зв'язку із зазначеним, а також ураховуючи інформацію стосовно гетерохронії розвитку фізичних якостей у 4–6 років та їх вияв більшістю дівчатками і хлопчиками на низькому і нижчому від середнього рівнях, робиться висновок про низьку

ефективність змісту фізичного виховання, визначених чинними програмами розвитку дитини дошкільного віку, щодо оптимізації її фізичного стану [13, с. 14].

Вищезазначені результати є однією з причин пропозиції С. Воропай (2002), С. С. Солодкова (2001), В. П. Стрельцова (2003) з використання прийомів спортивно-тренувального впливу, що пов'язані зі стимулюванням розвитку фізичних якостей. Так для 6-річних дітей пропонуються комплекси вправ для фізичної підготовки (загальної і спеціальної), що враховують стан їхньої готовності до виконання етапних контрольних нормативів, а дозування цих вправ — дані експрес-оцінки стану дитини і величини ЧСС, які мають місце під час вияву певної фізичної якості.

Перевірка протягом двох місяців програми з тренувальними режимами, що передбачали стимульований розвиток швидкісних якостей і координації дітей 4–6 років засвідчила, що після експерименту результат суттєво не відрізнявся від одержаного на початку [1]. У зв'язку з цим відзначається, що стимульований розвиток фізичних якостей не може вивести моторику дитини на новий, якісно вищий рівень функціонування, ніж параметри фізичної активності, що не передбачають таких впливів [18; 19; 26; 28].

За даними зазначеного автора інша програма, а саме розвитку швидкісних якостей протягом шести місяців без застосування ігрових вправ виявилася ще менш ефективною: означена якість і загальна витривалість не збільшилась, а після п'ятимісячної перерви значно знизилися фізичні якості й функціональні можливості. Зазначене свідчило, що на стан дошкільників запропоновані навантаження мають тільки терміновий вплив, але при цьому відсутні виразні відставлені реакції організму. Але якраз останні є основою розвитку будь-якої фізичної якості та функціональних можливостей.

За даними В. І. Антоніка (2009), В. І. Берзіна (2004), Я. С. Вайнбаума (2003) такий результат зумовлений виключно неспроможністю організму в дошкільний період зафіксувати набуті реакції. Це пов'язано з тим, що рівень морфофункціонального дозрівання у 4–6 років є недостатнім для вирішення такого завдання. Зазначене В. К. Бальсевич [1], О. Бар-Ор, Т. Роуланд (2009), В. Й. Лях (2006), М. О. Носко [12] пояснюють зосередженням у певному віці дошкільного періоду зусиль організму на «вдосконаленні» тільки визначених ним морфофункціональних властивостей. Так у 5–7 років розвиток рухливості у поперековому відділі хребта, плечових суглобах, відносної м'язової сили, швидкісно-силових характеристик бігу, стрибків у довжину і вгору, штовхання предметів, координації у простих рухах, швидкісної і часової характеристик простої реакції значною мірою, а саме на рівні $H^2=0,71-0,91$, детерміновано спадковими чинниками. Водночас, розвиток грубих рухів усієї руки, координації у складних рухах та абсолютної м'язової сили є детермінованим зовнішніми чинниками [1, с. 158–165].

За даними професора Б. О. Нікітюка (2000) у 3–7 років спадкова зумовленість рухових реакцій становить 48–83 %, тобто знаходиться на рівні антропометричних ознак (межі — 58–94 %). Це значно переважає спадкову зумовленість, яка становить тільки 13,3–44,5 %, та є характерною для шкільного періоду. Основна причина такої «генетичної захищеності» рухової функції в дітей дошкільного віку — морфофункціональна несформованість (незрілість). Саме тому природа створює перешкоди можливим впливам середовища, що спроможні викривити становлення моторики дитини [18; 19; 27; 28; 33]. Звідси висновок: ефективність «шкільної ідеології» занять з фізичної культури у дошкільний період життя дитини є низькою [25; 30; 31].

У зв'язку з останніми важливими є дані О. Бар-Ора, Т. Роуланда (2009), S. Eiberg [29], E. Van Praag [34] про інтенсивний розвиток у дошкільний період аеробних можливостей дітей, у подальшому — про практично незмінний їх вияв у хлопчиків і зниження в дівчаток, але при інтенсивному розвитку анаеробних можливостей. Щодо педагогічного аспекту ефективної для дітей дошкільного віку «ідеології» занять фізичною культурою, то С. М. Бабюк (2011) акцентує увагу на сімейних групах «батьки-діти», І. Г. Беленькая (2003), О. Л. Богінч (2007), А. Бурова (2007), М. С. Данилейко (2008), О. І. Білан (2013) — на пріоритетному використанні народних рухливих ігор.

Висновки: 1. На сучасному етапі недостатньо емпіричних даних щодо стану розвитку компонентів рухової активності дітей у період 3–6 років при використанні чинних програм їхнього розвитку. Наявні дані свідчать, що функціональні можливості 44–70 % дівчаток і 50–75 % хлопчиків (найбільше у 5–6 років) знаходяться на низькому рівні, що не сприяє їх оптимальному загальному розвитку, у тому числі зміцненню здоров'я. 2. Фізичні якості таких дітей відзначаються неоднаковим розвитком у певному віці періоду 3–6 років, що значною мірою зумовлено спадковим чинником і сенситивними періодами. Загалом, нижчим від середнього рівнем відзначається абсолютна м'язова, швидкісна сила, силова витривалість, швидкість окремого руху, частота рухів, координація в циклічних локомоціях, середнім — вибухова сила, гнучкість, координація в балістичних рухах на дальність провідною рукою. 3. Одним із перспективних шляхів розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей є використання на заняттях із фізичної культури аеробного режиму виконання рухових дій, посилення педагогічних дій інструктора з фізичної культури і вихователів у функціонуванні сімейних груп «батьки-діти» з пріоритетним використанням народних рухливих ігор.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення стану розвитку інших компонентів рухової активності дітей дошкільного віку, зокрема моторної функції в основних рухах, у тому числі при використанні різних підходів до формування рухових умінь і навичок таких дітей.

Література:

1. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія человека / В. К. Бальсевич. — Москва : Теория и практика физ. культуры, 2000. — 275 с.
2. Вітос Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5–6 років засобами східних одноборств : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. К. Вітос. — Львів, 2015. — 19 с.
3. Галаманжук Л. Л. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посіб. / Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута»,

2014. — 160 с.

4. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. — 500 с.

5. Герасимчук А. Ю. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посіб. / Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 180 с.

6. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту : О. В. Огнев'юк, К. І. Волинець ; наук. кер. програмою : Проскура О. В., Кочина Л. П., Кузьменко В. У., Кудикіна Н. В. ; авт. кол. : Бєленька Г. В., Белкіна Е. В., Богиніч О. Л., Богданець-Білокаленко Н. І. [та ін.] / Мін. осв. і наук., мол. та спорту України, Головне упр. осв. і наук. викон. орг. Київміськради (КМДА), Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. — 3-є вид., доопр. та доп. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. — 492 с.

7. Єдинак Г. А. Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — № 4. — Луцьк : ВНУ, 2010. — С. 35–38.

8. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 144 с.

9. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років / Ж. Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 8. — С. 40–44.

10. Мальяр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Нея Степанівна Мальяр. — Тернопіль, 2014. — 197 с.

11. Носко М. О. Вплив занять фізичною культурою на розвиток дітей дошкільного віку / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 67–75.

12. Носко М. О. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / М. О. Носко, Ю. В. Горошко, Ю. М. Носко, Л. Г. Гришко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2013. — Вип. 107, т. 3. — С. 88–90.

13. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. — К., 2014. — 39 с.

14. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Пасічник. — Львів, 2014. — 20 с.

15. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Поліщук. — Львів, 2008. — 20 с.

16. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред.. Л. В. Батліної. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 200 с.

17. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 280 с.

18. Armstrong, N. Paediatric exercise science and medicine : eds. / N. Armstrong, W. Van Mechelen. — Oxford : Oxford Univ. Press, 2000. — 387 p.

19. Bouchard, C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. — 410 p.

20. Deyneko, A. H. Formation of culture motor activity of pupils of 5-6 classes by means of basic gymnastics / A. H. Deyneko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — Vol. 1. — P. 24–28.

21. Finn, K. Factors associated with physical activity in preschool children / K. Finn, N. Johannsen, B. Specker // The journal of pediatrics. 2002. — Vol. 140. — N 1. — P. 81–85.

22. Fulton, J. E. Longitudinal analysis of physical education and academic achievement: early childhood longitudinal study / J. E. Fulton, S. A. Carlson, H. W. Kohl, W. H. Dietz // Medicine & science in sport & exercise. — 2006. — Vol. 38. — P. 28.

23. Galamandjuk, L. Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of manual motor asymmetry within 4-6 years of life / L. Galamandjuk // Journal of Health Sciences. — 2014. — Vol. 4(9). — P. 89–100. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%289%29%3A89-100>.

24. Gerasymchuk A. Efficiency of prevention-targeted curriculum in the correction of children's physical condition and dynamics of their mental activity during physical exercising / A. Gerasymchuk, L. Galamandjuk // Journal of Health Sciences. — 2014. — Vol. 4(10). — P. 357–370. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2810%29%3A357-370>.

25. Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. — Roinn : Department of Education and Skills Ireland, 2012. — 79 p.

26. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. — Champaign : Human Kinetics, 2011. — 484 p.
27. Malina, R. M. Growth maturation & physical activity / Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2004. — 256 p.
28. Mattay, V. S. Neurophysiological correlates of age-related changes in human motor function / V. S. Mattay, F. Fera, A. Tessitore, A. R. Hariri // *Neurology*. — 2002. — N 58. — P. 630–635.
29. Eiberg, S. Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age : the Copenhagen school child intervention study / S. Eiberg // *Br J Sports Med*. 2005. — Vol. 39. — N 10. — P. 725–730.
30. McKenzie, J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14–18. — San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — P. 123–127.
31. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. — 2013. — Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
32. Schmidt, R. A. Motor control and learning: behavioral emphasis / R. A. Schmidt, T. D. Lee. — 4th ed. — Hardback, 2005. — 544 p.
33. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol*. — 2008. — N 100. — P. 565–575.
34. Van Praag, E. Development of anaerobic function during childhood and adolescence / E. Van Praag // *Pediatric Exercise Science*. — 2000. — N 12. — P. 150–173.
35. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. — 3-rd ed. — Champaign : Human kinetics, 2005. — 312 p.

УДК 373.5.016-053.6:796

Езерський В.І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація. У статті виявлено психолого-педагогічні аспекти проблеми формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів; встановлено, що інтерес впливає із особистісних потреб і бажань, є емоційно та естетично забарвленим, виконує функцію мотиву діяльності, наслідок якої пов'язаний із прагненням самореалізації, самоствердження, самоідентифікації.

Ключові слова: психолого-педагогічні аспекти, інтерес, підлітки, фізичні вправи.

Аннотация. Езерский В.И. Психолого-педагогические аспекты формирования у подростков интереса к занятиям физическими упражнениями. В статье выявлены психолого-педагогические аспекты проблемы формирования у подростков интереса к занятиям физическими упражнениями в педагогических условиях летних оздоровительных лагерей; установлено, что интерес вытекает из личностных потребностей и желаний, является эмоционально и эстетически окрашенным, выполняет функцию мотива деятельности, результатом которой связан со стремлением самореализации, самоутверждения, самоидентификации.

Ключевые слова: психолого-педагогические аспекты, интерес, подростки, физические упражнения.

Annotation. Yezerskyi V. I. The psychological and pedagogical aspects of the problem of development of interest for physical exercises among adolescents.

The article reveals the psychological and pedagogical aspects of the problem of development of interest for physical exercises among adolescents in the pedagogical conditions of summer health camps; it is established that the interest derives from personal needs and desires, is emotionally and aesthetically colored, fulfills the function of the motive of the activity, and as a result is associated with the desire for self-realization, self-affirmation, self-identification. One of the aspects of the problem under investigation is the selection and implementation in the pedagogical conditions of summer health camps of such forms and methods of working with adolescents that would be adequate in their age, gender, socio-psychological characteristics, educational purpose, recreation and recovery. Recreational physical education includes not only the process of systematic, purposeful physical exercises with the aim of health improvement, but also the solution of closely related problems of aesthetic, moral, gender education, prevention of bad habits, etc. The interest of adolescents in PE under the conditions of summer health camps is determined by the following factors: the possibility of engaging in various types of exercises, the ability to relieve fatigue, get emotional satisfaction, improve physical fitness, the possibility of interpersonal communication, which includes team games and competitions. Differences in motivation to exercise have a gender aspect: boys are most attracted by sports games and martial arts, and the least - by aerobics and fitness. At the same time, girls are also interested in activities that are traditionally considered boyish, in particular, this concerns football. The obtained results indicate the need to revise the means of physical education in the conditions of the summer health camp in order to take into account the interests of adolescents in the process choosing physical exercises in the routine of camp life, namely, the individualization of classes.

Key words: psychological and pedagogical aspects, interest, adolescents, physical exercises, summer health camp.

Актуальність проблеми формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами визначена її психологічними і педагогічними аспектами, оскільки цей процес може відбуватися у виховному просторі сім'ї, шкільного та позашкільного навчального закладу. Одним із типів позашкільного навчального закладу є літній оздоровчий табір, соціально-педагогічні умови якого створюють сприятливе середовище для формування у молоді інтересу до занять фізичними вправами.

У дослідженнях Т.А. Баннікової, О.Є. Ністратової, Г.І. Шутки та інших розглянуто питання створення у літніх оздоровчих таборах соціально-педагогічних умов підвищення рівня фізичного стану та здоров'я дітей і підлітків; у працях С.О. Решітник, Л.А. Шандра, О.Ю. Яковенко та інших розглянуто питання оптимізації різних напрямків виховної роботи у соціально-педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів; проблемі формування позитивного ставлення учнів до занять фізичними вправами присвячені дослідження С.І. Дроб'язко, О.В. Отравенко, В. Решетілова та інших. Проведений бібліографічний огляд стану розробленості проблеми засвідчив, що недостатньо вивчені психолого-педагогічні аспекти формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами, зокрема в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів. Це й обумовило вибір теми нашої статті.

Метою статті є виявлення та обґрунтування психолого-педагогічних аспектів проблеми формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів. У межах поставленої мети визначаємо такі **завдання**: встановити вікові, гендерні особливості підліткового віку, у якому розвивається стійкий фізкультурно-оздоровчий інтерес; визначити важливість фізкультурно-оздоровчого інтересу у житті людини упродовж усього періоду онтогенезу, що забезпечує потребу особистості в самореалізації, самоствердженні та самоідентифікації.

Підлітковий вік (11/12 – 15/16 років) в онтогенезі займає особливе місце, оскільки є критичним і перехідним від дитинства до юності. Особливостями підліткового віку психологи і педагоги (Л.Божович, Л.Виготський, О.Сорокумова та ін.) визначають бажання чинити спротив, долати перешкоди, відчувати вольову напругу, прагнути героїзму та пригод, пізнати незвідане та ризиковане. Саме у підлітковому віці розвивається рефлексія, а на її основі – самосвідомість, самооцінка та самоідентифікація, у зв'язку з чим стає можливим глибше розуміння себе та інших людей, визначення життєвої перспективи. Потреба в самостійності, самоствердженні дає можливість розкрити складну динаміку розвитку.

Слід пам'ятати, що самооцінка у підлітка внутрішньо суперечлива: свідомо він сприймає себе як самоцінну і самодостатню особистість, водночас присутні і сумніви, невпевненість у своїх силах, які виявляють себе в переживаннях, пригніченні, поганому настрої, зниженні активності тощо. Мають місце також розходження між потребами підлітка і обставинами життя, які обмежують можливість їх реалізації.

Анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка пов'язані із інтенсивним фізичним розвитком і т.зв. гормональною бурєю, які закінчуються статевим дозріванням. У цей період у хлопчиків на перший план виступає збільшення сили рухів, а в дівчаток інтенсивніше розвивається швидкість, вправність рухів, покращується їх координація.

Важливим для перехідного періоду є зміна соціальної ситуації розвитку підлітка, оскільки він має потребу бути дорослим, прагне змінити взаємовідносини з оточуючими, розширити сферу своєї діяльності, прилучитися до життя і діяльності дорослих, незважаючи на те, що спілкування з однолітками є провідним видом діяльності [6, 135 – 144]. Потреба бути дорослим пов'язана із потребами самоутвердитися та самовиявитися, заради задоволення яких підліток робить як добрі, так і погані вчинки. А тому, раціональний вибір і організація дозвілля, у літній канікулярний період зокрема, систематичні заняття фізичними вправами на основі сформованого стійкого інтересу до них можуть допомогти підлітку зреалізувати основні соціально-психологічні особистісні потреби.

Педагогічними аспектами даної проблеми є вибір та реалізація у педагогічних умовах літнього оздоровчого табору таких форм і методів роботи з підлітками, які були б адекватні щодо їх вікових, гендерних соціально-психологічних особливостей, навчальної мети та завдань оздоровлення, розвитку, виховання, навчання.

Навчально-виховна робота в літньому оздоровчому таборі пов'язана із досягненням загальної мети проведення канікул, а саме: створення умов для відпочинку і відновлення фізичної та пізнавальної активності молоді. Канікули як вид дозвілля учнів передбачає спілкування, спортивно-оздоровчу діяльність, розважальну діяльність пасивно-репродуктивного характеру, інтелектуально-пізнавальну діяльність активного характеру, аматорську діяльність декоративно-прикладного характеру, суспільно активну діяльність, художню, технічну, природничо-наукову та інші види творчості [4]. Формою організації вільного часу дітей різного віку, статі та рівня розвитку, а також простором для оздоровлення, художнього, технічного, соціального розвитку і творчості дитини є власне літній табір, однією із важливих рис виховної роботи в якому є орієнтація на інтереси дитини, створення педагогічних умов для самовдосконалення та самореалізації особистості в період дозвілля.

Педагогічні умови літнього оздоровчого табору – це обставини, які обумовлюють певний напрямок педагогічного процесу, який створюють педагоги і який є продуктом їхньої діяльності. Як зазначає Є.Хриков, для більш чіткої диференціації положень, які описують педагогічні умови та цілі, треба пам'ятати, що умови створюють, а цілі та завдання – реалізують у створених умовах, тож важливим є не пропозиція використовувати той чи інший засіб, а розробка чинників, які обумовлюють вибір тих чи інших засобів у залежності від наявних обставин [5]. У визначенні предмету нашого дослідження вказано на одну із педагогічних умов у літньому оздоровчому таборі: створення сприятливих психолого-педагогічних, соціальних обставин для формування інтересу у підлітків до занять фізичними вправами, що можливе лише за умови особистісної орієнтації процесу виховання.

Опираючись на усвідомлення фізичних та ментальних особливостей особистості підлітка, можемо стверджувати, що заняття фізичними вправами відкриває для нього одну із найприродніших потреб – шлях до самопізнання і самореалізації своєї фізично-тілесної сутності у нерозривній єдності з інтелектуально-вольовою та емоційною. Таким чином, фізичні вправи є ефективним засобом гармонійного розвитку особистості підлітка.

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Однак, як зазначає Литвиненко М.В., у вирішенні завдань навчання і виховання найбільш питома вага припадає на фізичні вправи, що зумовлено низкою причин. Насамперед, фізичні вправи як система рухів виражають думки і емоції людини, її ставлення до навколишнього середовища, а також задовольняють природну потребу людини в рухах, впливають не лише на морфофункціональний стан організму, але й у цілому на особистість, яка їх виконує [3]. Слід пам'ятати, що чим глибше розроблені педагогічні, психологічні, фізіологічні особливості формування інтересу до виконання фізичних вправ, тим ефективніше можна їх використовувати для вирішення завдань виховання і розвитку дитини. І в цьому значенні проблема формування у підлітка інтересу до занять фізичними вправами виходить за межі компетенції лише фізичного виховання, а стає загально педагогічною проблемою. Формуючи у підлітка інтерес до занять фізичними вправами, необхідно враховувати їх класифікаційні ознаки.

На сьогодні не існує єдиної універсальної класифікації фізичних вправ. Як зазначає Литвиненко Н.М., класифікація фізичних вправ може здійснюватися за анатомічною ознакою (вправи для м'язів рук і плечового пояса, вправи для м'язів тулуба і шиї; вправи для м'язів ніг і тазу), за ознакою прояву фізичних якостей: силові, швидкісні, швидко-силові, на витривалість, на координацію, на гнучкість, вправи, які потребують комплексного прояву рухових якостей [3].

Усі фізичні вправи звично поділяють на: 1) швидко-силові, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, стрибки, піднімання штанги тощо); 2) види вправ, які потребують переважного проявлення витривалості в рухах циклічного характеру (біг на середні-довгі дистанції, лижні гонки, ходьба, плавання, веслування); 3) види вправ, які потребують головним чином координаційних та інших здібностей в умовах суворо заданої програми рухів (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання); 4) види вправ, які потребують комплексного проявлення фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервної зміни ситуацій, форм дій (боротьба, бокс, фехтування, спортивні ігри тощо) [1]. Таким чином, ефективність заняття тією чи іншою фізичною вправою пов'язана із її класифікаційними ознаками. Причому все частіше організатори занять фізичною культурою молоді в умовах школи і поза нею звертаються до нетрадиційних методів у виборі і заняттях фізичними вправами. Для хлопчиків обираються види вправ, що пов'язані із бойовими мистецтвами народної культури України і світу, а для дівчаток – із фітнес-технологіями.

Нетрадиційні види рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури на сучасному етапі розвитку суспільного життя набувають динамічного розвитку. Гармонізація фізичного і психічного розвитку, на думку Т. Ротерс, пов'язана з втіленням фізичної культури у соціокультурні процеси як життєвої цінності, зі спрямуванням національної свідомості на необхідність духовного та фізичного розвитку кожного члена суспільства. У зв'язку з цим все більша увага приділяється проблемі взаємозв'язку всіх структур духовної та фізичної сутності людини як цілісної особистості [7].

Мета формування гармонійно розвинутої особистості визначається необхідністю зміцнення здоров'я, досягнення високої та стійкої життєздатності за допомогою занять фізичною культурою, активним відпочинком і спортом. Успіх у навчанні, роботі, у повсякденному особистому житті кожної людини залежить від рівня культури проведення дозвілля, від того, яким чином використовується вільний час. Оздоровче фізичне виховання включає в себе не тільки процес систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, але і вирішення тісно пов'язаних з ними проблем (естетичне, моральне, гендерне виховання, запобігання виникненню шкідливих звичок та ін.). Здійснюючи фізичну підготовку молоді, реалізуючи мету оздоровчої фізкультурної діяльності, необхідно використовувати адекватні і об'єктивні методичні підходи для удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я.

Здоров'я в онтогенезі є станом гомеостазу, запорукою успіху, благополуччя і зростання. Звично категорія здоров'я розглядається на міжкультурному рівні у чотирьох аспектах: фізичному, психічному, соціальному та духовному [2]. Узагальнено визначимо зміст кожного структурно-змістового компоненту:

фізичне здоров'я – це тілесний, соматичний стан людини та її розвиток, що забезпечує оптимальне функціонування усіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.), усвідомлення своєї тілесності, розуміння і задоволення потреб власного тіла, уміння володіти ним, фізична витривалість та високий рівень життєздатності;

соціальне здоров'я – це ефективна взаємодія людини із соціальним середовищем; самоідентифікація особистості з певними соціальними групами (сім'я, громада, народ, нація), усвідомлення відповідальності за своє здоров'я, яке є цінністю як для індивіда, так і спільноти;

психічне здоров'я – збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, здатність керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в соціумі, розвиток почуттів та емоційна культура, самопізнання, самоутвердження, самоактуалізація особистості;

духовне здоров'я – пошук сенсу і розуміння цінності життя взагалі і свого зокрема, розуміння життєвих цінностей, вибір способу власного життя і готовність нести відповідальність за зроблений вибір, вміння розрізнати прекрасне і потворне, добре і зле, істинне і фальшиве в навколишньому світі й у собі, чинити за законами суспільства та внутрішнім моральним кодексом; здатність до співпереживання та співчуття, доброзичливості, порядності, терпимості, прагнення духовного розвитку і самовдосконалення.

Однією із беззаперечних умов збереження здоров'я підлітка є місце здоров'я в ієрархії потреб і цінностей його життя, мотивація і готовність навчатися збереженню здоров'я, зокрема засобами фізичної культури.

У ході експериментального дослідження нами встановлено, що інтерес підлітків до занять фізичними вправами в умовах літнього табору визначений такими факторами: можливість заняття різними видами вправ, можливість зняти втому, отримати емоційне задоволення, поліпшити фізичну підготовленість, можливість міжособистісного спілкування, а також у формі командної гри, змагання тощо. Причому, у рейтингу відповідей респондентів «заняття різними видами вправ» – на

першому місці, «можливість зняти втому» – на другому, «емоційність» – на третьому, на четвертому місці – «покращення фізичної підготовленості», «можливість міжособистісного спілкування, а також у формі командної гри, змагання тощо» – на п'ятому. Відмінності мотивації до занять фізичними вправами мають гендерний аспект: хлопців найбільше приваблюють спортивні ігри та одностороння, а найменше – аеробіка, фітнес технології. Водночас, у дівчат інтерес викликають також заняття, які традиційно вважаються хлопчачими (чоловічими), зокрема мова йде про футбол. Отримані результати вказують на необхідність перегляду засобів фізичного виховання в умовах літнього оздоровчого табору з метою урахування інтересів підлітків при виборі фізичних вправ у розпорядку табірної життя, а саме індивідуалізація занять.

Висновки. Інтерес підлітків до занять фізичними вправами впливає із їхніх потреб і бажань, завжди є емоційно та естетично забарвленим і в психо-фізичній структурі особистості виконує функцію мотиву діяльності, наслідок якої пов'язаний із внутрішнім прагненням самореалізації, самоствердження, самоідентифікації. Період канікул, дозвілля оптимально підходить для формування інтересу у підлітків до занять фізичними вправами в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів. Психолого-педагогічні особливості цього процесу пов'язані із індивідуалізацією вибору фізичних вправ з урахуванням вікових, гендерних, соціо-ментальних характеристик підлітка як суб'єкта процесу фізичного виховання. Перспектива подальших досліджень проблеми полягає у визначенні динаміки підвищення у підлітків рівня інтересу до занять фізичними вправами у літньому оздоровчому таборі.

Література

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П.Антонік, В.С.Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Горашук В.П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика). Монографія / В.П.Горашук. – Лг.: Альма матер, 2003. – 376 с.
3. Литвиненко Н.М. Фізичні вправи як основна частина фізичного виховання / Н.М.Литвиненко [електронний ресурс]. – Режим доступу: elcat.pnpu.edu.ua
4. Рагозіна В. Дозвілля / В.Рагозіна / О.Кононко // Енциклопедія освіти /Акад. пед. наук України; головний ред.. В.Г.Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с. – С.223 – 224
5. Chrikov E.M. Pedagogichny umovy u strukturі pedagogichnogo znannja [Elektronnyi resurs] . E. Chrikov. – Regym dostupa: <http://hrykov.luguniv.edu.ua/index.php/naukovi-roboti/101>
6. Roters T. Riven rytmichnogo rozvytku shkoljariv zagalnoosvitnih shkil u procesi vzaemodii fizychnogo vyhovannja z estetychnym / T.Roters // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb.nauk.prac z galuzi fiz. Kultury I sportu. – L.,2003. – Vyp.7. – Т.3. – S.236-323
7. Sorokoumova E.A. Vozrastnaja psihologija. Kratkii kurs / E. A. Sorokoumova. – SPb.: Piter.2008 s.

УДК 613.884:316.334.55-055.25

Жигульова Е. О.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м.Кам'янець-Подільський
Герасименко С. Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич

СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ СІЛЬСЬКИХ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Анотація. Статтю присвячено проблемі способу життя та статевих виховання сільських дівчат-підлітків. Представлені результати дослідження окремих чинників способу життя сільських дівчат-підлітків та здійснено оцінку їхньої соціально-гігієнічної значущості.

В ході роботи були визначені тенденції слабкої обізнаності дівчат-підлітків щодо особливостей статевих виховання, методів контрацепції та запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом.

Ключові слова: спосіб життя, статеве виховання, сільські дівчата-підлітки, соціально-гігієнічні аспекти.

Аннотация. Жигулёва Э.А., Герасименко С.Ю. Социально-гигиенические аспекты образа жизни и особенностей полового воспитания сельских девочек-подростков. Статья посвящена проблеме образа жизни и полового воспитания сельских девочек-подростков. Представлены результаты исследования отдельных факторов образа жизни сельских девочек-подростков и осуществлена оценка их социально-гигиенической значимости.

В ходе работы были определены тенденции слабой осведомленности девочек-подростков об особенностях полового развития, методах контрацепции и предотвращения заболеваний, передающихся половым путем.

Ключевые слова: образ жизни, половое воспитание, сельские девочки-подростки, социально-гигиенические аспекты.

Zhygulova E.O., Herasymenko S.Y. Social-hygienic lifestyle aspects and peculiarities of rural girls-teenagers' sexual upbringing. The article has been devoted to problem of rural girls-teenagers' lifestyle and sexual upbringing. The results of investigation of some factors of rural girls-teenagers' lifestyle have been presented here and evaluation of its social-hygienic significance have been carried out as well.

There are a great number of priority factors of lifestyle from the point of view of its influence on modern teenagers' health,

among them living conditions, education, upbringing, nutrition, bad habits, early hard work, low physical activity, psycho-social stress, early sexual activity, irrational leisure and others. It has been identified that health lifestyle requires further promotion and in general domestic stress on rural schoolgirls is stronger than on urban ones and it can be classified as increased.

Tendencies dealing with girls-teenagers' weak knowledge about peculiarities of sexual development, contraception methods and venereal illnesses prevention have been determined during carrying out of work. It has been established that problems of early sexual activity among the young people and «rejuvenation» of age of beginning of intimate relations concern rural schoolgirls as well. The age of the first teenagers' sexual experience with other person is from 12 till 16 years, but the most common answer is 14 years.

Obviously, it is necessary to carry out considerable informative and educational activity dealing with increasing of sexual relations security according to necessity of realization of health lifestyle ideas and principles in educational institutions.

Key words: lifestyle, sexual upbringing, rural girls-teenagers, social-hygienic aspects

Постановка проблеми. Забезпечення і збереження здоров'я дівчат-підлітків – найперспективніший внесок в репродуктивний, інтелектуальний, економічний, політичний і моральний резерв суспільства. Від рівня здоров'я в підлітковому періоді життя залежать життєві плани, в тому числі професійна підготовка, стремління до соціального розвитку, створення сім'ї і народження дітей [2]. Дана проблема важлива для всіх дітей, але так як дівчатка є істинним резервом відтворення людства, то проблема збереження їх загального і репродуктивного здоров'я має в сучасних умовах першочергову важливість як в країнах Європи, так і в Україні [4].

У зв'язку з цим зрозуміла стурбованість суспільства і держави здоров'ям підростаючої популяції, що визначає в найближчі і віддалені роки трудовий потенціал, відтворення і здоров'я майбутніх поколінь, особливо коли йдеться про здоров'я сільських дівчат, серед яких процеси депопуляції почалися раніше і виражені сильніше, ніж в місті [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні у 2014 р., відповідно до статистичних даних, 626 дітей були народжені дівчатами, яким ще не виповнилося 16 років; у віці 16 років стали матерями 1899 дівчат; у 17 років – 4249. Для порівняння зауважимо, що у 1967-1968 рр. чисельність матерів віком до 16 років не перевищувала 200 осіб. А якщо взяти до уваги той факт, що згідно зі статистичними даними у 2014 р. в Україні близько 97 % дітей у дівчат віком до 16 років були народжені поза шлюбом, серед народжених 16-річними дівчатами таких немовлят було 77,6 %, серед народжених 17-річними – 68,9 %, то доцільність зосередити дослідження саме на проблемах способу життя та статевому вихованні дівчат-підлітків не потребує подальших дискусій [1].

Мета дослідження полягає у вивченні соціально-гігієнічних аспектів способу життя та особливостей статевого виховання сільських дівчат-підлітків.

Дослідження проводилось на базі ЗОШ I-III ступенів м. Кам'янець-Подільського та Кам'янець-Подільського району Хмельницької області. У дослідженні брали участь учениці 10-11 класів у віці від 15 до 17 років. Загальна кількість респондентів сільської місцевості становила 63 учениці, міської – 55 школярок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема дослідження способу життя має величезне практичне значення, адже саме особистість, що обрала для себе здоровий спосіб життя, має можливість реалізовувати власні фізичні і духовні потенції, бути життєздатною, успішною, психічно та фізично здоровою, працездатною.

Безперечно, що детальне вивчення вже відомих і виявлення додаткових чинників ризику здоров'я сприятиме розробці науково обґрунтованих профілактичних заходів, направлених на підвищення якості життя і здоров'я людини, у тому числі підростаючого покоління.

Як показали наші результати анкетування школярок, здоровий спосіб життя потребує подальшої пропаганди. Можна сказати, що дотримується раціонального режиму праці й відпочинку тільки незначна частина дітей. Так, за нашими даними не дотримуються будь-якого розпорядку щодо часу між початком виконання домашнього завдання і поверненням зі школи 64,6% осіб. Прагнучи скоріше виконати домашнє завдання, 55,8% анкетованих роблять перерви для відпочинку тільки з появою втоми, а 33,6% не роблять їх взагалі.

В останні десятиріччя в результаті розширення особистого підсобного господарства істотно зросло побутове навантаження не тільки у сільських жінок, але і у дівчат-підлітків. Так, щоденна хатня робота займає у дівчаток-підлітків в переважній більшості 2-3 години. Крім того, на відміну від міських ровесниць, у сільських дівчаток-підлітків існує додатковий чинник – робота в особистому підсобному господарстві (догляд за худобою, робота на присадибній ділянці). Тривалість виконання цієї роботи, в основному, складає 1-2 години. Проте немало дівчаток витрачають на роботу в особистому підсобному господарстві 3-4 і навіть 5 годин. Як правило, це підлітки, які виховуються в неповних сім'ях або в сім'ях, де є молодші діти.

Таким чином, в цілому побутове навантаження сільських дівчаток-підлітків перевищує таке у міських однолітків і може бути кваліфіковане як підвищене.

Враховуючи, що обстежувана група школярок навчається в першу зміну і витрачає на приготування уроків в основному 2-3 години, можна було б припустити, що в більшості з них є деякий запас часу для проведення цікавого відпочинку. Але аналіз отриманих відповідей свідчить про негативні тенденції щодо його організації. Школярі надають перевагу проведенню вільного часу на свіжому повітрі з друзями, але 52,9% із загальної кількості анкетованих дівчат перебувають на свіжому повітрі менше 2 годин внаслідок зайнятості домашніми обов'язками і великого навантаження в школі.

На наш погляд, це пов'язано і ще й з тим, що сучасні діти й підлітки надають перевагу перегляду телепрограм та використанню комп'ютера. До того ж більше половини учнів (56,5%) щоденно проводять біля цих „благ“ цивілізації від 1 год. до 2,5 год., а ще 27,2% - більше цього часу. На жаль, іншим видам пізнання, здатним викликати емоційний вплив на підростаюче покоління, сформувати смаки, моральний та інтелектуальний рівні молоді, відводиться незначне місце.

Більше третини дівчат-підлітків мають недостатню (менше 8 годин) тривалість нічного сну. Серед основних причин недосипання – перебування в колі друзів, підготовка до уроків, перегляд телепередач, а в 5% випадків – безсоння.

При аналізі відповідей на блок питань, пов'язаних з організацією споживання їжі було встановлено, що режим харчування характеризується нерегулярністю. Протягом навчального тижня у шкільній їдальні споживає їжу менше половини досліджуваних осіб (46,9%). Найчастіше причиною відмови від шкільних обідів у закладах громадського харчування є низька смакова якість й однотипне меню (67% відповідей). Високі ціни впливають на вибір їжі в 12% випадків. На комплекс інших причин указують 8% анкетованих.

В результаті проведеного анкетування встановлено, що снідають перед заняттями в школі 91% учнів, але 23,8% іноді не дотримується цього правила (дефіцит часу, немає апетиту, забувають при відсутності батьків). Близько 58% анкетованих школярів дотримується думки, що їсти на ніч шкідливо й намагаються дотримуватися цього правила. 93% досліджуваних відповіли, що вони приймають їжу 3 і більше разів на день, проте гарячу їжу споживають лише 78% респондентів, які приймають її один, рідше 2 рази на день.

В цілому асортимент продуктів харчування, які споживаються дівчатами одноманітний. Знижено споживання найцінніших в біологічному відношенні харчових продуктів, таких як риба, м'ясо і м'ясопродукти, овочі (окрім картоплі), фрукти, соки, що приводить до зниження рівня споживання повноцінних білків, низки мінеральних речовин, мікроелементів, вітамінів, необхідних для розвитку організму, що росте. Серед причин, за якими підлітки обмежують споживання корисних продуктів, близько 30% респондентів вказало „дорого”.

При вивченні добової рухової активності учениць загальноосвітньої школи віком 15-17 років із сільської місцевості кількісні показники рухової активності (локомоції) визначали за допомогою крокоміру. Отримані результати було порівняно з такими серед міських дівчат-підлітків.

Нами виявлено, що в зимовий період добова активність серед обстежених суттєво не відрізняється між собою. Так, руховий режим учениць села складає $10890 \pm 92,42$ кроки, міста – $10991,34 \pm 60,06$ кроки. У весняний період у сільських дівчат руховий режим збільшився до $14777 \pm 77,33$ кроки, тоді як у міських дівчат практично не змінився – $9381 \pm 37,25$ кроки, що на 36,5% менше, ніж у сільських однолітків. Збільшення рухового навантаження останніх пояснюється посиленою господарською роботою. Оскільки відомо, що гігієнічна та фізіологічна норма добової рухової активності для дітей даного віку складає 19000-22000 кроків, отримані в роботі дані нижче нормативних на 33%.

Вивчення рухової активності як одного з чинників способу життя показало, що хоча переважна більшість дівчат-підлітків (82,5%) не займається в спортивних секціях переважно через брак вільного часу і віддаленість секцій від місця проживання, все ж таки 1/3 дівчат щодня роблять ранішню зарядку (рис. 1).

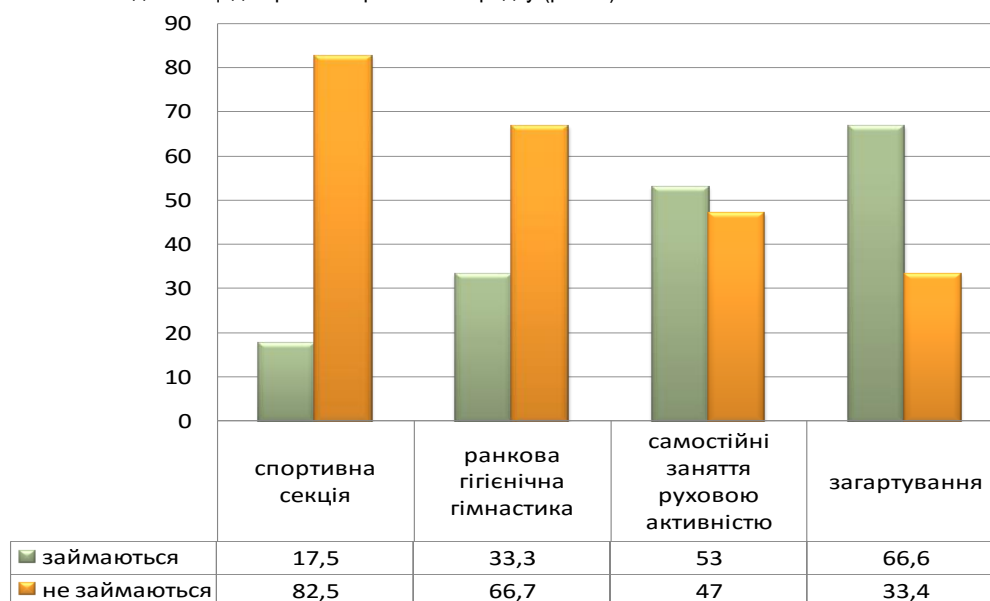


Рис. 1. Рухова активність сільських школярів, %

Соціальний портрет сучасного підлітка буде неповним без характеристики шкідливих звичок, поширеність яких зростає скрізь. Так, в обстежених сільських школах число дівчат, які палять постійно або епізодично, досягає 21%. Середній вік, з якого починають курити складає 13-14 років. Що стосується алкоголю, то можна констатувати наступне: у міру дорослішання різко знижується число осіб, які заперечують його вживання. До 17 років їх залишається всього 19%. Як і раніше, в основі алкоголізації підлітків лежать традиції і ритуали вживання алкогольних напоїв у світські, релігійні, сімейні свята в українському селі. Серед інших шкідливих звичок можна виділити: читання у нічний час – 43,7%, прийняття їжі перед сном – 48,1%, читання під час сприйняття їжі – 25,3%. Боротьбу із своїми шкідливими звичками намагаються вести лише 62,5% сільських дівчат-підлітків.

На питання „Чим Ви займаєтеся під час літніх канікул?” майже 70% дівчаток відповіли, що працюють в особистому підсобному господарстві, 3,4% заробляють на сезонних роботах, і лише п'ята частина всіх опитаних відпочиває в дитячих таборах і санаторіях.

Як наслідок такого способу життя – 90% опитаних дівчат втомлюються в кінці дня, а серед причин, що викликають

стомленість до кінця дня, 53,2% респондентів поставили на перше місце навчання, 36% – хатню роботу, 6,3% – роботу в особистому підсобному господарстві, 4,5% вказали інші причини.

Узагальнюючи все висловлене, можна констатувати, що спосіб життя сучасних сільських дівчат-підлітків в соціально-економічних умовах, що склалися, характеризується високим учбовим навантаженням, нераціональним харчуванням, підвищеним побутовим навантаженням, яке для них складається з хатньої роботи і роботи в особистому підсобному господарстві, значною поширеністю шкідливих звичок (в основному, вживання алкогольних напоїв і тютюнопаління), нераціональним проведенням дозвілля, ранньою трудовою зайнятістю, що поза сумнівом позначається на стані здоров'я. Отже, постають нові питання, що зумовлюють пошук сучасних форм організації валеологічної освіти та виховання.

Останніми роками в науковій педагогічній, медичній літературі велика увага приділяється ранній сексуальній активності молоді, значному „омолодженню” віку початку інтимних стосунків [8]. Ця проблема, хоча і у меншій мірі, торкнулася і сільських дівчат.

Без вирішення проблеми сексуального виховання та просвіти неможливо вирішувати і саму проблему репродуктивного здоров'я, оскільки саме гармонійне становлення сексуальності є запорукою адекватних і коректних навичок в подальшому житті: сімейному, виробничому, суспільному. Особливо важливою є сімейна статевая гармонія, оскільки переважно в сім'ї здійснюється найголовніша функція людини – репродуктивна [8].

На думку науковців [3; 6], з якими не можна не погодитись, освіта, в тому числі і сексуальна, поділяється на формальну та неформальну. Але якщо у навчальних закладах запобігати елементам „неформальної” освіти (друзі, подруги, референтні угруповання тощо) проблематично, то в період раннього дитинства це є можливим і вкрай необхідним. Тобто перші свої знання з проблем статі дитина повинна отримувати у „формальному” ракурсі, вони повинні бути коректними та адекватними і надходити головним чином від батьків.

Аналізуючи результати, отримані нами при соціально-гігієнічному дослідженні способу життя дівчат-підлітків, можна прослідкувати тенденції слабкої обізнаності про особливості статевого розвитку, в методах контрацепції та запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом тощо.

Основну інформацію за нашими даними щодо цих питань дівчата-підлітки, як правило, отримують не від дорослих, тим більше фахівців, а від однолітків (рис. 2).

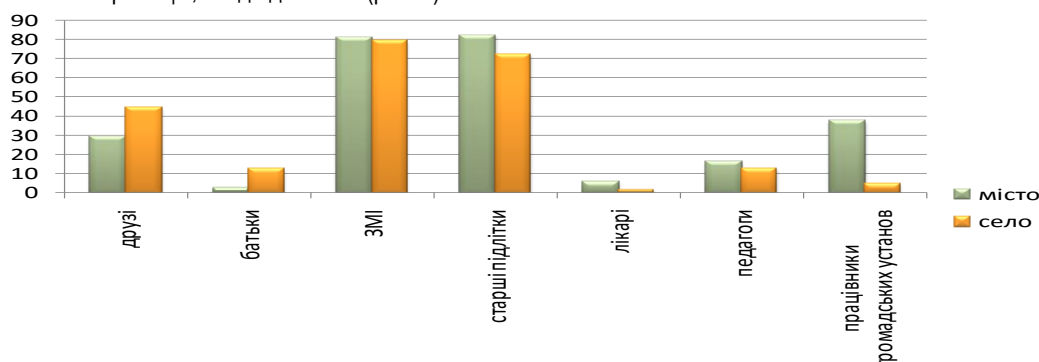


Рис. 2. Шляхи отримання ученицями інформації з питань статевих відносин, %

На запитання «Через який проміжок часу після знайомства з іншою особою можна вступити в статеві стосунки?» більшість дівчат-підлітків відповіли, що це не має значення (43,6% опитаних) - все залежить від людини, з якою познайомився, від серйозності стосунків, які склалися, та ситуації (рис 3).

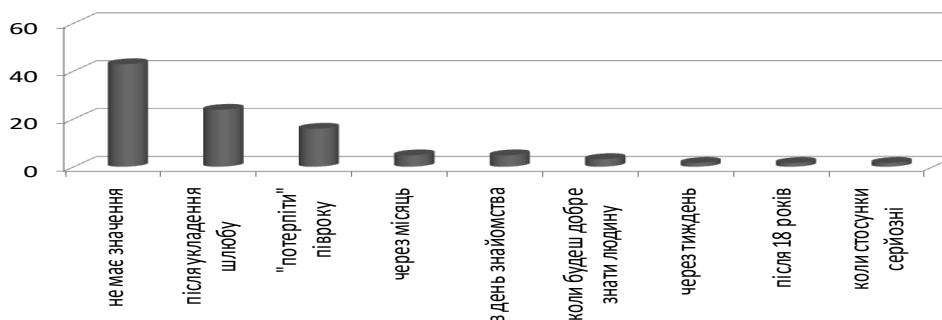


Рис. 3. Період, необхідний підліткови, щоб вступити у статеві стосунки після знайомства з потенційним партнером

Серед опитаних сільських дівчат-підлітків досвід сексуальних відносин мали 41% школярок, а вік, у якому підлітки вперше вступили у статевий контакт з іншою особою коливається в межах від 10 до 17 років, але

найпоширенішою відповіддю виявилися 14 років (табл. 1).

Таблиця 1

Вік першого статевго контакту дівчат-підлітків

Вік, роки	10	12	13	14	15	16	17	Не захотіли відповісти
% опитаних	2,5	7,9	13,2	18,4	13,2	13,2	5,3	26,3

Встановлено, що більшість підлітків не мають постійного статевго партнера (60,5%) і лише 18,4% – мають, 23,7% утрималися від відповіді. Проте, цікавим є й те, що лише 28,9% опитаних дівчат мали статеві стосунки з малознайомою/випадковою людиною, і відповідно 71,1% таких не мали. Тобто, попри те, що підлітки не мають постійного сексуального партнера, вони все ж не шукають його будь-де. А тому, їхнє статеве життя є скоріше не регулярним (73,7%), аніж регулярним (21,1%).

Важливим також є і той факт, що значна частина опитаних школярок використовували засоби контрацепції (презерватив) при своєму першому статевому акті (61,5%), і відповідно не використовували 38,5%.

Аналіз того, чи користуються підлітки засобами контрацепції у своєму статевому житті, дав наступні результати: завжди користуються 53,9%, користуються, але не завжди 26,9%, не користуються взагалі 15,4%, дуже рідко – 3,8%, і 5,3% опитаних підлітків утрималися від відповіді.

Також важливим є те, що більшість учениць 11 та частина 10 класів у відкритих питаннях зазначили, що подібне дослідження є дуже важливим і його потрібно ввести як обов'язкове, а також розшири коло питань про статеве життя і проводити бесіди та тестування з цієї тематики.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведене дослідження є одним із небагатьох існуючих на сьогодні досліджень щодо вивчення особливостей способу та статевго виховання сільських дівчат-підлітків на регіональному рівні і є певним внеском у актуалізацію проблеми способу життя та статевго виховання в країні. Очевидно, потрібна значна інформаційно-просвітницька і навчально-виховна робота з підвищення безпеки статевих стосунків відповідно до необхідності реалізації в навчальних закладах ідей і принципів здорового способу життя.

Література

1. Аксьонова С.Ю. Підліткове материнство: демографічний аспект проблеми / С.Ю. Аксьонова. – Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України. – К., 2016. – 184 с.
2. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін та ін. / Наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
3. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. – К., 2014. – 136 с.
4. Моїсєєнко Р.О. Репродуктивне здоров'я населення України як основний критерій ефективності соціально-економічної політики держави / [Р.О. Моїсєєнко, С.Є. Мокрецов, О.О. Дудіна та ін.] // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – № 2 (22). – С. 86-91.
5. Molod za zdorovyi sposib zhyttia : shchorich. dop. Prezidentu Ukrainy, Verkhov. Radi Ukrainy, Kab. Ministriv Ukrainy pro stanovyshe molodi v Ukraini (za pidsumkamy 2009 r.) / M-vo Ukrainy u spravakh sim'i, molodi ta sportu, Derzh. in.-t rozv. sim'i ta molodi; [redkol.: N. F. Romanova (holova) ta in.]. – K. : SPD Kriakun lu.V., 2010. – 156 s.
6. Navchannia zdorovomu sposobu zhyttia na zasadakh rozvytku navychok cherez systemu shkilnoi osvity: otsinka sytuatsii / O. Balakirievа [ker. avt. kol.], L. Vashchenko, O. Sakovych ta in.. – K.: Derzh. in.-t problem simi ta molodi, 2010. – 108 s.
7. Stan ta chynnyky zdorovia ukrainskykh pidlitiv : monohrafiia / O. M. Balakirievа, T. V. Bondar, O. R. Artiukh ta in. ; nauk. red. O. M. Balakirievа. – K. : YuNISEF, Ukr. in-t sots. doslidzh. im. O. Yaremenka. – K.: "K.I.S.", 2011. – 172 s.
8. Formuvannia seksualnoi kultury molodi / [O. Balakirievа, O. Yaremenko, Yu. Halustian ta in.] .– K. : Derzh. In-t problem simi ta molodi ; Ukr. in-t sotsialnykh doslidzhen, 2004. – Kn. 9. – 210 s.

УДК 796.015:612.821

Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І РІЗНОЮ СПОРТИВНОЮ СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ

Анотація. Результати досліджень дали змогу описати особливості психологічних характеристик підлітків 13–14 років, які не займаються додатковою руховою активністю в позаурочний час, займаються у секціях волейболу та баскетболу, а також екстремальними видами спорту: скейтбордингом та роллерспортом. Отримані показники дозволили встановити, що підлітки 13–14 років, які займаються екстремальними видами спорту, характеризуються в цілому більш вищими показниками пам'яті (механічної, логічної, зорової), мислення та здатності до саморегуляції психічних станів порівняно з їх однолітками, які займаються ігровими видами спорту, або не займаються додатково.

Ключові слова: підлітки, ігрові види спорту, екстремальні види спорту, емоційно-вольові якості, агресивність, конфліктність, механічна, логічна, зорова пам'ять

Аннотация. Иванишин Ю.И., Ковальчук Л.В., Иванишин И.М. Особенности психологических характеристик подростков с разным уровнем двигательной активности и разной спортивной специализации.

Результаты исследований разрешили описать особенности психологических характеристик подростков 13–14 лет, которые не занимаются дополнительной двигательной активностью во внеурочное время, занимаются в секциях волейбола и баскетбола, а также экстремальными видами спорта: скейтбордингом и роллерспортом. Полученные результаты позволили установить, что подростки 13–14 лет, которые занимаются экстремальными видами спорта, характеризуются в целом более высокими показателями памяти (механической, логической, зрительной), мышления и способности к саморегуляции психических состояний по сравнению с их сверстниками, занимающимися игровыми видами спорта или не занимающимися дополнительно.

Ключевые слова: подростки, игровые виды спорта, экстремальные виды спорта, эмоционально-волевые качества, агрессивность, конфликтность, механическая, логическая и образная память

Annotation. Ivanyshyn Y.I., Kovalchuk L.V., Ivanyshyn I.M. Features of psychological characteristics of adolescents with different levels of motor activity and different sports specialization. Psychological research indicates that the perception of the extreme sport participant needs some clarifications. This article will present some of the important research that has been done within the field, and will also discuss the psychological peculiarities that drives adolescents toward taking extreme risks.

Participants (n = 192) included adolescents aged 13–14 years do not engage sport outside of schools (n = 102), engage in the volleyball and basketball sections (n = 48) and in extreme sports: skateboarding and roller-sport (n = 42) studying at the I-III levels school number 5, 11, 17, 23, 28 of Ivano-Frankivsk.

The psychological evaluation results were obtained from a standardized psychological questionnaires: «Susceptibility to stress», «Study of total emotional orientation» by B. Dodonov, «Emotional and volitional qualities measuring technique» by Taylor Eysenck, Roong, Rotter processing by Kondratyeva, «Person's character quiz», «Personal Aggression and Conflict Questionnaire», «Logical and Mechanical Memory Test» and «Visual Reproduction Questionnaire».

The results of the research allowed to describe the peculiarities of the psychology of adolescents aged 13–14 years do not engage sport outside of schools, engage in the volleyball and basketball sections and in extreme sports: skateboarding and roller-sport. The obtained results made it possible to establish that adolescents aged 13–14 who are engaged in extreme sports are characterized in general by higher indicators of memory (mechanical, content, visual), thinking and self-regulation of mental states compared to their peers involved in game sports or don't go in for sports.

Keywords: adolescents, playing sports, extreme sports, emotional and volitional qualities, aggression, conflict, mechanical, content, visual memory

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В останні два десятиліття сучасні інноваційні види рухової активності розвиваються дуже бурхливо, зокрема: скейтбординг, роллерспорт, BMX-спорт та інші. Екстремальні умови діяльності все більше визначають популярність і видовищність різних видів спорту та спортивних дисциплін. Тому, вчені зацікавилися феноменом характеру людини екстремального типу. Психологи трактують цю поведінку з позиції поняття «екстремальна діяльність». Сенса цієї діяльності полягає в освоєнні універсальних навичок і досвіду, що дозволяють особистості бути автономною в будь-яких мінливих умовах, тобто можна говорити про цілеспрямоване свідоме освоєння через екстремальні види спорту нових актуальних способів і методів адаптації до швидкоплинного світу [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професори університету Темпл у Філадельфії (Temple University), Френк Ферлі і Рейна Валері (Frank Farley & Reyna Valerie), дослідники і психологи, вивчали цю тему більше 30 років і ввели поняття «Т-тип» (від англійського «Thrill-seeking») для шукачів гострих відчуттів. Також Френк Ферлі стверджував, що «пошук відчуттів» більш характерний підліткам у віці 14–20 років, а також ця діяльність стає менш активною до 25 років [11].

Знання психологічних особливостей підлітків дає можливість визначення правильності вибору виду рухової активності, в тому числі й екстремальної, ефективності тренувального процесу і досягнення значних результатів, оскільки у програму Олімпійських ігор все частіше потрапляють види спорту екстремальної спрямованості (BMX, скелелазіння та ін.) та все більшої популярності набувають Всесвітні екстремальні ігри (X Games) [10].

Таким чином, аналіз цього питання є досить актуальним і становить науковий і практичний інтерес.

Мета дослідження: виявити індивідуально-психологічні особливості підлітків 13–14 років, що займаються екстремальними видами діяльності (на прикладі скейтбордингу та роллерспорту) для подальшого формування психологічного портрета спортсмена-екстремала.

Завдання дослідження:

1. Оцінити психологічні характеристики підлітків чоловічої статі 13–14 років, які не займаються у спортивних секціях поза уроками.
2. Оцінити рівень психологічного стану хлопців віком 13–14 років, які займаються у спортивних секціях з волейболу і баскетболу в позаурочний час, і тих, які займаються альтернативними видами рухової активності (скейтбордингом, роллерспортом).
3. Провести аналіз та узагальнення одержаних результатів констатувального експерименту, обробку матеріалів дослідження.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження були використані теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз проблеми, порівняння та узагальнення даних) та емпіричні методи (спостереження, психодіагностичний

метод: методики «Схильність до стресу», «Вивчення емоційної спрямованості особистості» Б. Додонова, «Оцінки емоційно-вольових якостей Тейлора, Айзенка, Роонга в обробці Кондратьєвої», «Визначення характеру особистості», методика вивчення логічної та механічної пам'яті, методика вивчення короткочасної зорової пам'яті, опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність») [5].

Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилення розподілу за відповідними рівнями (за χ^2 -критерієм).

Учасники. Експериментальну частину дослідження проведено на базі СШ І–ІІІ ступенів № 5, 11, ЗОШ І–ІІІ ступенів № 17, 23, 28 м. Івано-Франківська. У дослідженнях взяли участь хлопці віком 13–14 років. Усього обстежено 192 особи, з них: 102 чол., які не займаються у спортивних секціях у позаурочний час (І група), 48 осіб, які займаються волейболом чи баскетболом (ІІ група) і 42 підлітки – скейтбордингом та роллерспортом (ІІІ група).

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою методики Тейлора, Айзенка, Роонга в обробці Кондратьєвої ми визначали такі емоційно-вольові якості, як імпульсивність, зовнішній локус-контроль, догматизм, тривожність та соціальну бажаність (рис. 1).

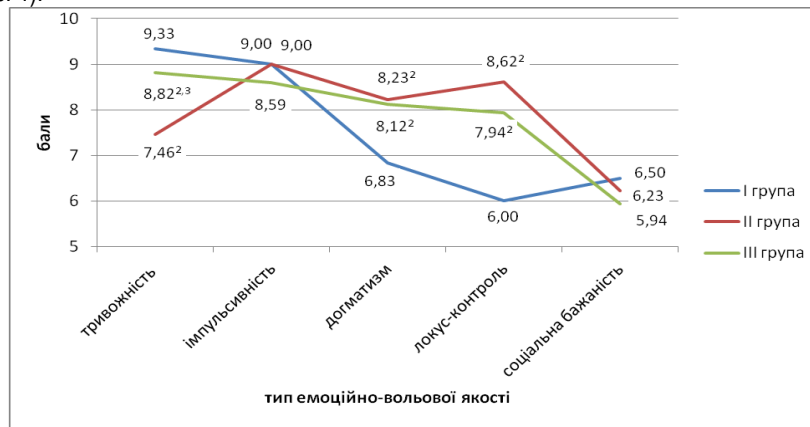


Рис. 1 Оцінка емоційно-вольових якостей підлітків: достовірні відмінності між показниками: 1 – І і ІІ та ІІІ груп ($p < 0,05$); 2 – І і ІІ та ІІІ груп ($p < 0,01$); 3 – ІІ і ІІІ групи ($p < 0,01$)

Тривожність – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення.

Відзначена певна залежність ступеня тривожності від статусу підлітка. Так, найменшу тривожність в процесі дослідження проявили представники ІІ групи і найбільшу підлітки І групи – 7,46 бала проти 9,33 балів ($t = 8,04$; $p < 0,01$) відповідно. Це засвідчує зростання особистості відповідальності, впевненості в собі та високу самооцінку гравців командних видів спорту. Що стосується дещо вищого показника тривожності представників ІІІ групи порівняно з ІІ групою ($t = 5,33$; $p < 0,01$) можна пояснити тим, що екстремальні умови викликають стан підвищеної тривоги, як реакції на загрозу чи небезпеку. Високий рівень тривожності підлітків, які не займаються спортом, негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Порівняльний аналіз такого показника як імпульсивність не показав достовірної відмінності у рівнях для представників різних груп. Проте, слід відзначити, що рівень імпульсивності, нижчий у підлітків, які займаються додатковою руховою активністю, ніж в учнів, які не займаються спортом (див. рис. 1). Це обумовлено специфікою спортивної діяльності, яка вимагає контролю над своїми емоціями і почуттями. Це потрібно для того, щоб не «перегоріти» в змагальній діяльності, тобто в стресовій ситуації [12].

Слід відзначити статистично достовірні відмінності щодо рівня прояву такої емоційно-вольової якості, як догматизм, у підлітків, що займаються спортом, та представників І групи – $(8,19 \pm 0,45)$ бала проти $(6,83 \pm 0,79)$ бала ($t = 4,20$; $p < 0,01$), що свідчить про певне їхнє філософське пізнання, стає мислення та певною мірою сліпу віру в свої авторитети.

Це підтверджується і даними щодо локус-контролю у представників різних груп. Зазначимо, що індекс локус-контролю (6,00 балів) у підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, був значно нижчим, ніж у представників ІІ групи – 8,62 бала ($t = 7,06$; $p < 0,01$) та ІІІ групи – 7,94 бала ($t = 5,25$; $p < 0,01$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що підлітки, які не займаються додатковою руховою активністю, проявили зовнішній локус-контроль і схильні приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, природні перешкоди тощо), а підлітки, які займаються спортом, – власним зусиллям та здібностям.

Соціальна бажаність – схильність або установка презентувати себе з найбільш вигідного для себе боку, відповідати тенденціям соціальної норми. Ми виявили, що найбільшу соціальну бажаність $(6,50 \pm 0,19)$ бала показали представники І групи, для яких є важлива думка оточуючих, дещо вищим був цей показник у представників командних видів спорту, для яких є також важлива думка вболівальників, команди, тренера. Скейтбордисти і роллери показала найнижчий показник соціальної бажаності, що говорить про небажання відповідати ідеальним зразкам, які прийняті у суспільстві. Одним із наших завдань став аналіз агресивності з точки зору особистісних проявів, тобто на цьому етапі дослідження ми вивчали агресію як особистісний конструкт. Для цього ми скористалися методикою «Особистісна агресивність і конфліктність», яка дає можливість визначити та

кількісно оцінити різні риси характеру та поведінки індивідів, які в сумі і визначають наявність та міру вираженості агресивності у досліджуваних. Найбільш вираженими у підлітків, які займаються спортом, виявилися наступні риси агресивності як особистісної властивості: безкомпромісність – у 35,56 % вона була виражена на високому рівні, напористість – 13,33 % проявили високий рівень, підозрілість – 12,22 % мали високий рівень, причому найвищий показник мали представники екстремальних видів спорту, що свідчить про можливу недовіру підлітків до оточуючих.

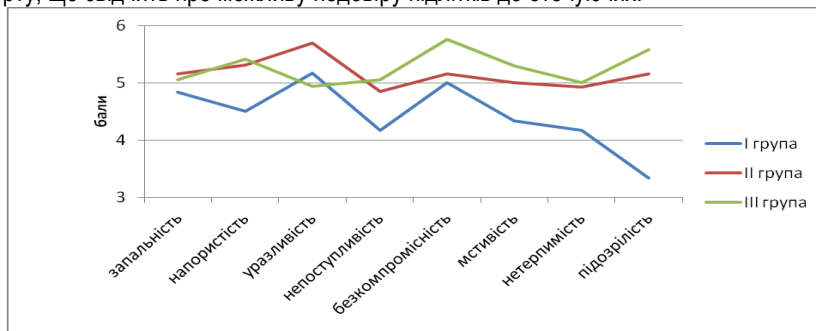


Рис. 2 Складові агресивності підлітків, які належать до різних груп

На відміну від екстремалів, представники ігрових видів спорту відрізнялися при однаковій агресивності більш низькими показниками непоступливості, безкомпромісності, мстивості та підозріливості, що пояснюється специфікою ігрових видів спорту, які характеризуються дуже високою, порівняно з іншими видами спорту, емоційною й інтелектуальною насиченістю, а також необхідністю співпраці для досягнення результату [1]. Це повністю співпадає з дослідженнями В.К. Сафонова, який стверджував, що конфліктність і агресивність трохи вища у спортсменів, ніж в осіб, які не займаються спортом. Особливо помітні відмінності за таким проявом агресивності, як напористість [3]. Ці риси властиві підліткам як віковій групі у найбільшій мірі, адже саме такі прояви характеризують агресивність з боку її зовнішнього вираження. Одним із психологічних чинників агресивності є емоційні характеристики особистості, причому, що підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності. Наші дослідження показали, що найбільшими потребами серед підлітків, які займаються екстремальними видами спорту, є потреба у спілкуванні – 8,18 бала, для них є більш властивим альтруїзм, вищими у представників цих видів спорту є також пугністичні, романтичні, гностичні, естетичні показники (рис. 3).

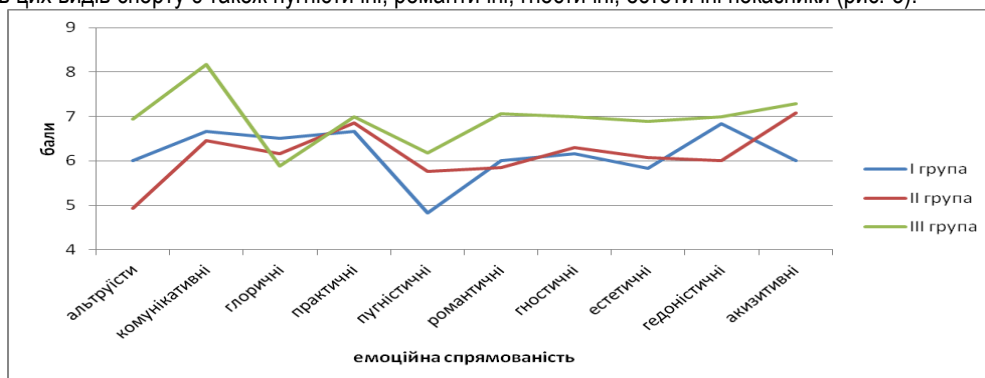


Рис. 3 Показники емоційної спрямованості підлітків різних груп

Це, на нашу думку, пояснюється тим, що вони отримують естетичну насолоду красою, точністю, спритністю своїх рухів, бажать гострих відчуттів, насолоджуються небезпекою. Серед підлітків-екстремалів найнижчим є показник глоричних емоцій, який говорить про те, що представники екстремальних видів спорту не відчують гострої потреби в самоствердженні, славі, в прагненні завоювати визнання, пошану на відміну від їх однолітків, які не займаються спортом [12]. Будь-яким видам спортивної діяльності в позаурочних формах фізичного виховання чи заняттям екстремальною руховою діяльністю притаманне відчуття стресу, страху, ризику. Страх і стрес – це не тільки екстремальні ситуації, а й загально прийняті змагання, що характеризуються певними психофізіологічними реакціями [4]. Тому для прогресу в тій чи іншій руховій діяльності є вкрай важливим швидко орієнтуватися в різних ситуаціях, тверезо оцінювати ступінь ризику і справлятися зі своїм страхом. Використана нами методика дозволила визначити рівень схильності до підлітків до стресу (рис. 4).

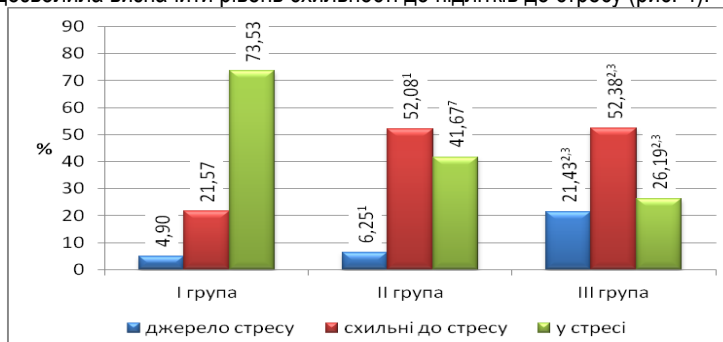


Рис. 4 Схильність підлітків різних груп до стресу: достовірність відмінностей у розподілі: 1 – між II і I групами ($p < 0,01$); 2 – між III і I групами ($p < 0,001$); 3 – між II і III групами ($p < 0,1$)

У результаті дослідження ми виявили, що 73,53 % підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, знаходяться у стані стресу. Їм варто більше довіряти людям, поважати себе, розвивати свої хороші якості. Частка таких серед молоді, яка займається спортом є достовірно меншою і становить 41,67 % у II групі ($\chi^2 = 15,04$; $p < 0,01$) та 26,19 % у III групі ($\chi^2 = 28,76$; $p < 0,001$).

Як відомо, будь-яка напружена діяльність, особливо пов'язана із заняттями спортом, пускає в хід механізми стресової реакції, що включає механізми адаптації [6]. Таким чином, стрес є природний і необхідний компонент будь-якої діяльності. Частка осіб, схильних до стресу в II і III групах становила 52,08 % і 52,38 % відповідно. На відміну від представників екстремальних видів спорту для представників ігрових видів спорту це пов'язано з надмірною відповідальністю не тільки за себе, а й за цілу команду.

Слід відзначити, що серед представників екстремальних видів спорту 21,43 % осіб самі є джерелом стресу як для батьків, так і для оточуючих, що пояснюється специфікою цих видів.

Підвищення емоційного збудження супроводжується такими симптомами: психологічними – вузьке фокусування уваги, відчуття втоми, паніка, втрата самоконтролю, депресія тощо [7]. Тому ми провели вивчення цих симптомів, а саме механічної, логічної та зорової пам'яті. Механічна пам'ять базується на нервових зв'язках переважно першої сигнальної системи. При вивченні фізичних вправ запам'ятовуються самі рухи і саме в тій послідовності та формі, в якій ми їх візуально або м'язово-рухово сприймали. Логічна пам'ять на відміну від механічної спрямована на запам'ятовування не зовнішньої форми, а самого сенсу досліджуваного матеріалу.

Результати дослідження показали, що серед підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, немає осіб з високим рівнем механічної та логічної пам'яті у той час, як серед представників ігрових та екстремальних видів спорту частка таких становила 6,25 % та 14,29 % відповідно (рис. 5). Слід відзначити достовірно нижчі частки осіб з нижче середнього рівнем, а також відсутність осіб з низьким рівнем пам'яті серед підлітків, які займаються руховою активністю ($\chi^2_{I-II} = 12,56$; $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 27,43$; $p < 0,01$).

Варто відзначити, що рівень логічної пам'яті у підлітків, які займаються екстремальними видами спорту, достовірно вищий, ніж у їх однолітків, які займаються ігровими видами спорту ($\chi^2_{I-III} = 7,79$; $p < 0,05$), що засвідчує факт більш осмислених дій при виконанні рухових завдань.

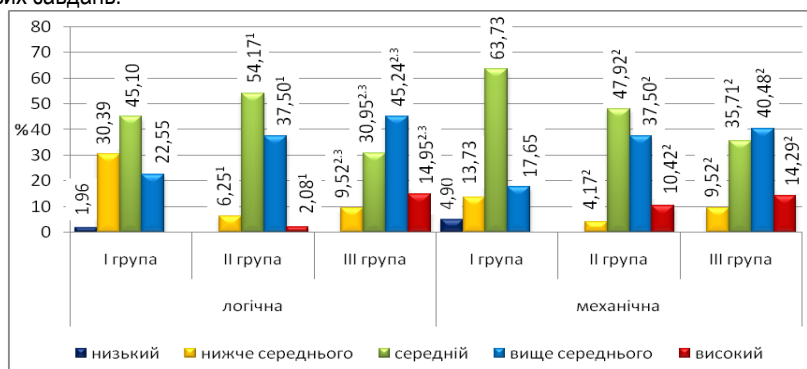


Рис. 5 Розподіл підлітків за рівнем розвитку механічної і логічної пам'яті: достовірність відмінностей розподілу між I і II та III групами: 1 – $p < 0,05$; 2 – $p < 0,01$; 3 – між II та III групами ($p < 0,05$)

Крім того, кращий розвиток механічної і логічної пам'яті у представників II групи порівно з представниками інших груп, можна пояснити і за рахунок покращення та налагодження діяльності центральних та периферичних відділів нервової системи, тобто вони можуть виконувати моторні рухи з відключенням смислового контролю за самими діями [8; 9].

Додатково вивчали обсяг короткочасної зорової пам'яті (КЧЗП) на різні види пред'явленого матеріалу (числа, слова) для запам'ятовування та деякі властивості уваги (переключення, розподіл), зв'язок параметрів цих функцій від стану властивостей основних нервових процесів. У нашому дослідженні більшість респондентів, які не займаються додатково позаурочними формами фізичного виховання проявили середній рівень зорової пам'яті – 61,76 %, нижче середнього рівень виявлено у 22,55 % осіб, вище середнього – у 13,73 % (рис. 6). Достовірно вищі стійкості та продуктивності уваги мали підлітки, які займалися екстремальними видами спорту – 45,24 % та 14,29 % представників цієї групи мали вище середнього та високий рівні розвитку зорової пам'яті ($\chi^2_{I-III} = 36,33$; $p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 15,96$; $p < 0,01$).

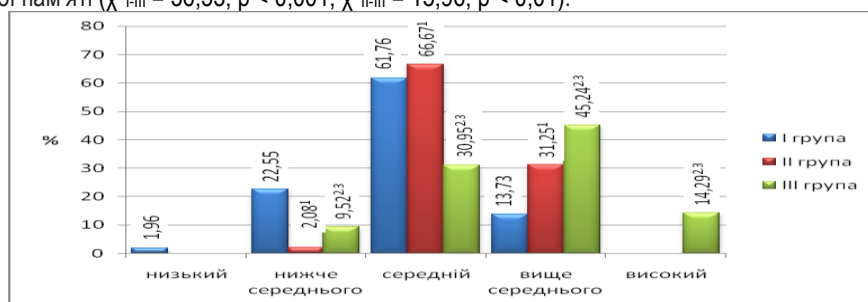


Рис. 6 Розподіл підлітків за рівнем розвитку зорової пам'яті: достовірність відмінностей розподілу між I і II та III групами: 1 – $p < 0,01$; 2 – $p < 0,001$; 3 – між II та III групами ($p < 0,05$)

У процесі розвитку і занять різною руховою активністю у підлітків виробляються певні особливості характеру. Характер – індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини. У нашому дослідженні 16,67 % підлітків I групи, 6,25 % – II групи і 14,63 % – III групи набрали менше 15 балів (рис. 7), що є свідченням їхньої слабохарактерності, невірноваженості та безтурботності. І в дружбі, і в роботі на них важко покластися.

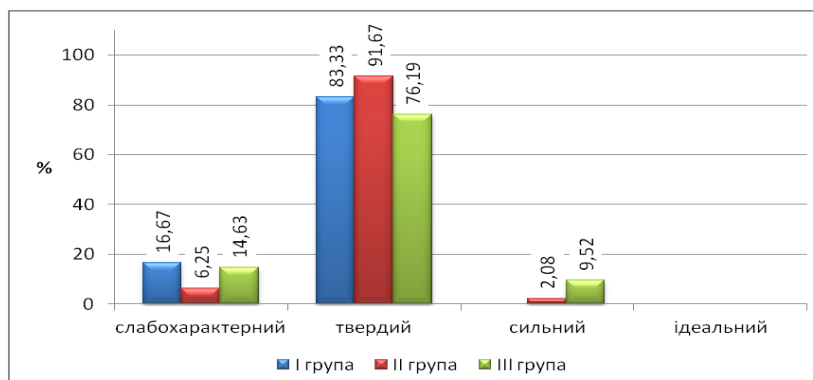


Рис. 7 Розподіл підлітків за типом характеру

У 76,19 % скейтбордистів і роллерів, 91,67 % представників ігрових видів спорту та 83,33 % учнів, які не займаються додатковими формами рухової активності, виявився достатньо твердий характер. Їм властиві реалістичні погляди на життя, але не всі їхні вчинки рівноцінні. Бувають і зриви, і помилки. І тільки у 2,08 % підлітків, які займаються волейболом і баскетболом, та у 9,52 % представників екстремальних видів спорту виявився сильний характер. Вони цінують свої судження, але зважають на думки інших, правильно орієнтуються у ситуаціях, що виникли, і у більшості випадків вміють обрати правильне рішення.

Слід відзначити, що серед досліджуваного контингенту не було осіб, які не зовсім об'єктивно оцінюють свої вчинки та поведінку.

Висновки. Результати дослідження показали, що заняття додатковою руховою активністю сприяють позитивній зміні психологічних властивостей особистості, її гармонійному розвитку. Завдяки фізичним навантаженням в підлітків 13–14 років, які займаються позаурочними формами рухової активності, достовірно краще розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів.

Особливості психологічного розвитку підлітків, які займаються додатково різними видами рухової активності, полягають в більш високих темпах короткотермінової зорової, механічної і логічної пам'яті, гармонійного психоемоційного стану підлітків, які займаються екстремальними видами спорту, порівняно з їх однолітками, які займаються ігровими видами спорту.

Подяки. Робота виконана відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Фізичне виховання різних груп населення в системі заходів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) Зведеного плану НДР ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника на 2014-2017 рр.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть пов'язані з дослідженням взаємозв'язків психологічних функцій підлітків 13–14 років з їх фізичними якостями.

Література.

1. Барыбина Л.Н. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л.Н. Барыбина, Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов. – 2010. – Т. 4. – С. 6–11.
2. Іванюра І.О. Особливості розвитку деяких функцій вищої нервової діяльності в учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / І.О. Іванюра // Фізіологічний журнал. – 2000. – №1. – С. 94–100.
3. Сафонов В.К. Агрессия в спорте / Сафонов В.К. – СПб. : Изд-во СПб ГУ, 2003. – 157 с.
4. Сигал Н.С. Современное состояние проблемы стресса и стрессоустойчивости в спорте / Н.С. Сигал, В.А. Штых, Е.Е. Гант, О.Ю. Писаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №2 (26). – С. 209–215.
5. Комінко С.Б. Кращі методи психодіагностики / С.Б. Комінко, Г.В. Кучер. – Тернопіль: Карт-бланш, 2005. – 406 с.
6. Koloosov A. Cognitive resource of athlete's resistance to stress / A. Koloosov, S. Voitenko // Olympic Sports and Sport for All : proceeding book VI International Scientific Congress. – Sofia, 2012. – P. 633–635.
7. Kristiansen E. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition / E. Kristiansen, G.C. Roberts // Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport. – 2010. – V. 20 (4). – P. 686–695.
8. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions / Maddi S. // The Human Search for Meaning / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. – Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2008. – P. 1–25.
9. Megan M. Herting. Differences in Brain Activity during a Verbal Associative Memory Encoding Task in High- and Low-fit Adolescents / Megan M. Herting and Bonnie J. Nagel // Journal of Cognitive Neuroscience. – 2013. – Vol. 25, No. 4. – P. 595–612.
10. Pedersen P.M. ESPN X games: Commercialised extreme sports for the masses / P.M. Pedersen and M.L. Kelly // Cyber-Journal of Sport Views and Issues. – 2000. – № 1 (1). – Available at: <http://sptmgt.taumu.edu.expnx.htm>.

11. Reyna Valerie. Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy / Reyna Valerie; Farley Frank // Psychological Science in the Public Interest. – 2006. – №7 (1). – P. 1–44.
12. Salami Samuel O. Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence / Salami Samuel O. // Social Behavior and Personality: an international journal. – 2011. – Vol. 39, No. 6. – P. 785–794.

УДК 796.5:613

Іваніків Н. М., Кухтій А.
Дрогобицький державний педагогічний університету імені Івана Франка, м. Дрогобич
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

ТУРИСТИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглядаються актуальні проблеми ролі туристично-краєзнавчої діяльності у формуванні здоров'я дитини. Висвітлено заходи, спрямовані на збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я школярів і формування здорового способу життя в умовах сучасної України, які розглядаються як невід'ємна складова навчально-виховного процесу.

Ключові слова: краєзнавство, краєзнавча діяльність, рідний край, здоров'я, діти, гра, відпочинок, емоції.

Аннотация. Иваникив Н. Кухтий А. Туристическое краеведение как одно из средств здорового образа жизни. В работе рассматриваются актуальные проблемы значения туристическо-краеведческой деятельности в формировании здоровья человека. Исследуются проблемы сохранения и укрепления физического и психического здоровья школьников и формирования здорового образа жизни в условиях современной Украины, которые рассматриваются как неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: краеведение, краеведческая деятельность, родной край, здоровье, дети, игра, отдых, эмоции.

Annotation. Ivanikiv N., Kuhtiy A. Travel nandigram as a means of healthy lifestyle. The article deals with the topical issue of the role of regional studies in forming a child's health. We have considered the measures aimed at preserving and developing pupils' physical and mental health as well as promoting health lifestyles in modern Ukraine, which are an integral part of the educational process. An attempt to trace the interrelation of regional studies and a child's health has been made. We have determined some school features that would contribute to important principles of health development.

It is known that the health of children and adolescents is influenced by a complex of social, biological and psychological factors. This conclusion of the theory of risk factors enabled to proceed to the concept of health design, which involves interference in its formation to overcome or reduce the factors of risk. One of the important factors of a child's mental and physical health is tourist and regional studies work at school, which is aimed at the enhancement of physical health and favourable influence on the sphere of senses.

The way of successful solution to the problem of a child's development and health preservation by means of regional studies is analyzed.

The prospective issues of the research are the study and generalization of the experience of pupils' regional studies activities, the formation of civicism and patriotism by means of regional studies.

Key words: regional studies, regional studies activities, native land, health, children, play, recreation, emotions.

Постановка проблеми. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери. Розвиток демократичної держави вимагає створення якісно нової системи національної освіти, покликаної забезпечити розвиток інтелектуального, духовного й фізичного потенціалу українського народу. У перетворенні суспільного життя, економічної і соціальної сфери на перший план виступають завдання зміцнення та збереження здоров'я дитини, формування здорового способу життя майбутньої генерації. Здоровий спосіб життя – означає дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, та звернення до превентивної медицини. Також включає в себе психологічний елемент – гармонію з оточуючим середовищем, здорові суспільні відносини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На стан формування здоров'я дітей впливає складний комплекс чинників природного та соціального походження, провідними з яких у шкільному віці є соціально-педагогічні, насамперед, організаційно-педагогічні умови функціонування освітніх закладів (Г. Апанасенко, Г. Даниленко, А. Сологуб та ін.).

Заходи, спрямовані на збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я школярів і формування їх здорового способу життя в умовах сучасної України розглядаються невід'ємною складовою навчально-виховного процесу (Е. Короленко, А. Сологуб, Р. Чуйко та ін.). Сучасні школи, розширюючи свої функції, мають стати джерелом формування у дітей здоров'я, виховання в них відповідних звичок та навичок, орієнтувати учнів на загальнолюдські та національні цінності, найважливішою з яких є здоров'я (Г. Даниленко, Г. Кружило, С. Лапаєнко, І. Ляхова та ін.).

Сьогодні ні в кого не виникає сумнівів з приводу того, що чинниками деформації здоров'я сучасних школярів є порушення способу їхнього життя. Вивчення стану здоров'я учнів показало, що в останні роки серед дітей суттєво збільшилась чисельність хронічних захворювань та функціональних відхилень стану здоров'я організму (В. Бардов, А. Нагорна, В. Сергета, М. Хижняк та ін.).

В історико-педагогічній науці ідея краєзнавства знайшла відображення, зокрема, у працях вітчизняних (О. Духновича, С. Рудницького, С. Русової, С. Сірополька, К. Ушинського) та зарубіжних педагогів (Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці). Вагому роль краєзнавства у формуванні здоров'я, духовності, громадянських переконань і патріотичних почуттів, високої культури і моралі, відводив В. Сухомлинський. Частково проблему краєзнавства висвітлено в історико-педагогічних дослідженнях (Т. Завгородньої, С. Золотухіної, О. Сухомлинської.).

Мета статті – розкрити роль туристичного краєзнавства як одного із засобів формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. 20 листопада 1959 року Генеральною Асамблеєю ООН була проголошена Декларація прав дитини, зміст якої визначався двома основними напрямками діяльності суспільства у відношенні до дитини:

- Дитина внаслідок її фізичної і розумової незрілості потребує спеціальної охорони і піклування.
- Людство зобов'язане давати дитині найкраще з того, що воно має.

До основних прав дитини в цьому документі віднесені її права на користування благами соціального забезпечення, здорове зростання, відповідне харчування, житло, розваги і медичне обслуговування. Дитині повинна бути надана можливість ігор та розваг, що були б спрямовані на цілі, які має на меті освіта. Суспільство та органи влади мусять докладати зусиль, щоб сприяти здійсненню вказаного права.

За останні десятиліття в Україні прийняті базові закони та державні програми, що регламентують і визначають зміст державної політики з питань зміцнення та розвитку здоров'я дітей та молоді. Серед них є такі, як Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки, Державна програма „Репродуктивне здоров'я нації” на період до 2015 р. А в Національній доктрині розвитку освіти пропаганда здорового способу життя визнається як один із пріоритетних напрямків державної політики щодо розвитку освіти. Але більшість заходів, спрямованих на покращення здоров'я дітей, які проводяться в навчальних закладах, мають досить низьку віддачу. Ця проблема пов'язана з тим, що у багатьох випадках розуміння здорового способу життя не усвідомлюється підлітками як цінність і тому вони не відчують у ньому потреби.

Виховання здорового способу життя передбачає становлення у школярів такого способу життєдіяльності, який забезпечує їм здорове буття сьогодні і в майбутньому. Важливими його засадами виступає особистісно-зорієнтована система виховання, яка концентрує увагу на соціально-емоційному аспекті життя – одному з визначальних для життєздатності дитини, її соціальної компетентності. За даними сучасних досліджень, гармонійність розвитку та психологічне здоров'я дитини значною мірою обумовлюється характером її адаптації до навчально-виховного середовища, умовами, які забезпечують її психологічний комфорт, емоційне благополуччя (О. Докукіна, О. Дубогай, О. Кононко, І. Підласий, А. Сологуб, В. Сухомлинська, Т. Суценко та ін.). Більшість дослідників даної проблеми сходяться на думці, що її вирішення повинно базуватись на комплексному підході, врахуванні різних її аспектів. Поряд з екологічними, соціально-економічними, медичними та іншими аспектами, важливе значення мають педагогічні завдання [2].

Туристично-краєзнавча робота є одним з ефективних засобів у становленні особистості, підготовки до дорослого життя і як основа сприяє зміцненню здоров'я на рівні фізичному і духовному. Вона дає педагогам можливість наповнити шкільний процес цікавішими та змістовними формами навчання та виховання сьогодення. Особливу цінність має туристично-краєзнавча діяльність з дітьми, які проживають у місті, і мають значно порушений контакт з природою. Похід молодших школярів за межі міста на прогулянку, екскурсію слід розглядати як відхід в своєрідну екологічну нішу, необхідну для того, щоб уникнути переущільнення фізичного і соціального життєвого простору. Важливим є й те, що участь дітей в прогулянках, екскурсіях, туристично-краєзнавчих походах, змаганнях, подорожах, естафетах, експедиціях, які мають цілком певний приплив романтики, дозволяє задовольнити потреби дитини в пошуку небезпечних "пригод", що допомагають вставленню самого себе, самоствердженню себе як особистості.

Останнім часом все більше фахівців з різних галузей знань – педагогів, психологів, медиків приділяють увагу дослідженню різних аспектів проблеми здорового способу життя дітей та підлітків, умов оптимізації цього процесу. Аналізують феномен здорового способу життя старших підлітків в контексті формування в них ціннісних орієнтацій, спираються при цьому на засади особистісно-зорієнтованого виховання [8].

Відомо, що стан здоров'я дітей та підлітків формується під впливом цілого комплексу соціальних, біологічних та психологічних факторів. Такий висновок розробки теорії факторів ризику і дозволив приступити до реалізації концепції конструювання здоров'я, яка передбачає втручання в процес його формування до виникнення порушень з метою подолання або зменшення дії факторів ризику. Одним із важливих факторів формування психофізичного здоров'я дитини і виступає туристично-краєзнавча робота в школі, яка покликана зміцнювати фізичне здоров'я і позитивно впливати на почуттєву сферу[6].

Щодо здоров'я дітей, то вже стало класичним уявлення про групи факторів, що його формують, та питому вагу їх внеску в стан здоров'я: 50% – спосіб життя, 20% – фактори зовнішнього середовища, 20% – обтяжений анамнез дитини та

вроджена реологія та лише 10% припадає на рівень медичного обслуговування. При цьому у дітей шкільного віку серед соціальних факторів впливу на здоров'я провідну роль відіграють фактори, обумовлені умовами навчання і виховання.

Серед соціальних факторів у дитячому віці головну роль відіграють фактори навчання та виховання, особливо якщо врахувати, що вплив їх триває протягом всього відповідального періоду росту та формування органів та систем дитячого організму.

У процесі туристично-краєзнавчої діяльності відбувається посилений розвиток емоційно-почуттєвої сфери, що позитивно впливає на формування психофізичного здоров'я дитини. Вона пізнає і сприймає світ, оточуюче середовище, почуттями, емоціями, душею. „Всяке нове уявлення, що входить у душу дитини, неодмінно має свій особливий почуттєвий характер, і в пам'яті дитини зберігається не тільки слід самого уявлення, а й слід того почуття, з яким його сприйняла душа” [4, с. 325].

Основним принципом краєзнавчої діяльності є вираження неповторного внутрішнього змісту в адекватному образі. Спрощення, до якого вдаються діти в туристично-краєзнавчій діяльності, забезпечує максимальну виразність передачі їхнього неповторного світосприймання. Спрощена „змістовність форми” забезпечує „сприймання почуттями” дитячого оточення. Спрацьовує вищезазначений принцип вираження внутрішнього змісту в адекватному образі. З точки зору психології, туристично-краєзнавча діяльність дитини як діяльність, зорієнтована на сам процес, а не на його результат, що дозволяє зауважити позитивний внесок у розвиток психіки дитини [5].

Людина, яка в дитячому віці мала практику туристських походів, змагань, екскурсій чи експедицій, і ця практика викликала позитивні емоції та не стала причиною хвороб чи травм, на все життя «спровокована» і загітована на нові подорожі. І людина знову йде в гори, сідає на велосипед, в байдарку, хоч уже і здоров'я не те, і хвороби дошкуляють, і труднощів багато!

Вивчаючи природу, діти навчалися бачити її красу, розумно її сприймати і спостерігати, підмічати ті об'єкти і явища, що оточували їх з самого дитинства. Через безпосереднє вивчення свого краю, дитяча уява ставала яснішою, думкам надавався певний лад, зміцнювався, розширювався і поглиблювався розумовий горизонт дитини [1].

Природа – це унікальне джерело емоційного та духовного виховання. Милування природними ландшафтами впливає на послаблення стресового стану, зближує людину із природним середовищем, залишає у його свідомості відчуття гармонії. І порушення цієї гармонії сприймається як своєрідна хвороба. Підсвідомо, це відчуття екстраполюється і на власне здоров'я, що, в свою чергу стає мотивацією до здорового способу життя.

Люди з незапам'ятних часів знали, що живе спілкування з природою, сонячне світло, чиста вода і свіже повітря – це і цілителі, і надійні союзники у боротьбі з хворобами. Після перебування у лісі, на річці у людини непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Під впливом сонячного опромінення підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. Особливо великий вплив оздоровчих сил природи спостерігається у дитячому і юнацькому віці.

На підтримку краєзнавства Кабінетом міністрів України була затверджена Міжгалузева програма «Пізнай свою країну». Серед основних завдань програми є залучення дітей і молоді до активної діяльності з вивчення рідного краю та довкілля, географічних, етнографічних, історичних об'єктів і явищ соціального життя, проведення краєзнавчих наукових досліджень. Основними розпорядниками даної програми є Міністерство освіти і науки, Міністерство культури і туризму, Міністерство у справах молоді та спорту, Національна академія наук [3]. Крім цього дані органи влади здійснюють реалізацію заходів для забезпечення виконання Програми розвитку краєзнавства. Зокрема, Міністерством освіти і науки України і Академією педагогічних наук проводиться робота з розробки науково-методичного забезпечення викладання краєзнавства у ВНЗ, професійно-технічних та загальноосвітніх навчальних закладів.

Для забезпечення краєзнавчої роботи у Міністерстві освіти і науки була створена Всеукраїнська координаційно-методична рада з питань розвитку дитячо-юнацького туризму, краєзнавства й екскурсій головними завданнями якої є реалізація державної політики в галузі освіти засобами туризму, краєзнавства й екскурсій, організації науково-методичного, програмного та інформаційного забезпечення навчальних закладів з туристично-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти [3]. Під керівництвом цієї ради розроблені програма і методичні рекомендації проведення факультативних занять з краєзнавства у школах, що включають в себе різноманітні форми і методи навчання.

Висновки. Туризм – передусім, краєзнавчий – сприяє розвитку самосвідомості особи, допомагає не лише краще відчувати і збагнути світ, але й чіткіше усвідомити власні життєві позиції стосовно суспільного життя і людської поведінки. Всього цього можна досягти засобами, внутрішньо притаманними лише туристичній діяльності: екскурсії, відвідування різних славетних та знакових місць, гостювання в родинах місцевих мешканців, зустрічі та спілкування з групами за інтересами, професійні зустрічі, відвідування священних місць, прощі до святинь, історико-культурний, освітній туризм і т. ін. Туристичні контакти допомагають їхнім учасникам оволодіти новими „моделями мислення”, націленими, передовсім, на здоровий спосіб життя, удосконалити товариські та комунікативні навички, краще зрозуміти себе, а це в кінцевому підсумку спричиняється до зростання ідентичності.

Література

1. Дрок Н. Роль краєзнавчого туризму в формуванні громадської активності підлітків // Рідна школа. – 2002. – № 10. – С. 31 - 33.
2. Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів / АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника.– Івано-Франківськ: Плай, 1997.- 279 с.
3. Наказ 11.05.2004 N 379 Про затвердження Положення про Всеукраїнську координаційно-методичну раду з питань розвитку дитячо-юнацького туризму, краєзнавства й екскурсій.
4. Ушинський К. Почування // Вибрані педагогічні твори: В 2-х т. – Т. 1. – К.: Рад. школа, 1983. – С. 323 - 417.

5. DEMEL M, HUMEN W: Wprowadzenie do rekreacji fizycznej, Sport i Turystyka, Warszawa 1970.
6. JETHON Z: Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie, AWF, Wrocław 1994, ISBN 83-85279-46-6.
7. Key Concepts in Communication and Cultural Studies/ Tim O.Sullivan et.al. – London; New York, 1995.
8. TOCZEK – WERNER S: Podstawy rekreacji i turystyki, AWF, Wrocław 2005, ISBN 978-83-89156-64-8.

УДК 373.3:37.037

Каличак Ю. Л.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Анотація. У статті розглянуто питання, пов'язані з процесом формування необхідних теоретичних, практичних знань і творчих умінь майбутніх педагогів при підготовці їх для роботи з дітьми дошкільного віку та розвитку у дітей фізичних якостей, бажання піклуватися про своє здоров'я, займатися фізичною культурою і спортом. Охарактеризовано професійні цінності вихователя дошкільного навчального закладу та обґрунтовано необхідність їх цілеспрямованого формування в умовах вищого навчального закладу.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, фізичні якості, нетрадиційні методики, педагогічні вміння, педагогічні здібності.

Аннотация. Каличак Ю.Л. Подготовка будущих воспитателей к процессу физического воспитания и развития детей в условиях дошкольного учебного заведения. В статье рассмотрены вопросы, связанные с процессом формирования необходимых теоретических, практических знаний и творческих умений, будущих педагогов при подготовке их для работы с детьми дошкольного возраста и развития у детей физических качеств, желания заботиться о своём здоровье, заниматься физической культурой и спортом. Охарактеризованы профессиональные ценности воспитателя дошкольного учебного заведения и обоснована необходимость их целенаправленного формирования в условиях высшего учебного заведения.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическое воспитание, физические качества, нетрадиционные методики, педагогические умения, педагогические способности.

Annotation. Kalichak Yu. L. Preparation of Future Teachers For Physical Training Process and Children's Development In Conditions Preschool Education Institutions. The paper highlights issues concerning the process to formation of necessary theoretical, practical, knowledge and creative skills in future teachers during their preparation for work with preschoolers in order to develop in them proper physical qualities, volition to care of their health and go in for physical culture and sport. The publication provides characteristics of a preschool educator's professional values and proves their purposeful formation in conditions of a higher educational establishment.

The most important tasks of professional training of future teacher to teaching of physical training in preschool educational institutions are determined, which include evoking love for their future profession, development of independent thinking, desire to increase their knowledge and skills, finding creative solutions for problems of physical development of preschool children, a responsible attitude to children's life and health.

It was found that high level of physical development of preschool children can be achieved only if the true adherence to the profession, anticipating the end result, teacher's ability to learn himself, to live by the requirements not of the past but those of the future. A creative caregiver does not use the material which is not interesting to himself when working with children of preschool age, he always tries to find around amazing, unusual and interesting things. Creatively applying the theoretical knowledge acquired during studies in higher education establishment, the educators must be prepared to demonstrate and theoretically justify various methods and techniques for working with children.

It has been proved that the success of a future educator will depend on how he can navigate the special scientific literature, find the necessary traditional forms, methods and tools for sports and recreation work in a kindergarten. Using unconventional methods teachers of physical education and development of children in kindergarten will help optimize and diversify the process of physical training and valeological education and increase the level of professional training and pedagogical skills.

Key words: professional training, physical education, physical abilities, innovative techniques, pedagogical skills, teaching abilities.

Постановка проблеми. Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту» і «Про фізичну культуру», одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення спритності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, вироблення звички до здорового способу життя [6, с. 23].

На сучасному етапі функціонування системи дошкільної освіти велику тривогу викликає інформація медиків і педагогів про погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Прогресує порушення екологічної рівноваги, негативно

впливають на здоров'я дітей різні фактори зовнішнього середовища, несприятливі соціальні умови, відсутність суворого режиму дня та відповідних умов для загартування. Діти часто знаходяться в умовах, які знижують їх рухову активність (комп'ютерні ігри, відсутність прогулянок на свіжому повітрі, систематичне сидіння у телевізійних екранів) – все це впливає на розвиток різних хронічних захворювань внутрішніх органів і систем дитячого організму

Проблема фізичного виховання, розвитку та зміцнення здоров'я дітей може бути вирішена тільки при спільному зусиллі педагогічного колективу, медиків і батьків. Їх спільні, цілеспрямовані дії допоможуть виростити майбутнє покоління здоровим.

Питаннями фізичного виховання, розвитку та валеологічної освіти дітей дошкільного віку займаються багато сучасних вчених і педагогів: Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, М.М. Єфименко, Л. В. Калуська, В.В. Клименко, Л.В. Лохвицька, М.П. Малащенко, В.О. Музирова, А.І. Назаренко та ін. [3-5, 9, 11].

Дані дослідники вважають, що в роботі сучасних дошкільних навчальних закладів повинна реалізовуватися програма соціально-економічного розвитку країни, реорганізація системи охорони здоров'я і фізкультурної освіти.

Педагоги звертають увагу на те, що сучасні вихователі повинні використовувати у своїй діяльності принципово нові засоби, спрямовані на поліпшення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дітей.

Базовий компонент дошкільної освіти в Україні націлює випускників вищих педагогічних навчальних закладів на фізичне і духовне вдосконалення особистості [1, 6].

Формулювання мети статті. Обґрунтувати теоретичні та методичні аспекти формування необхідних теоретичних, практичних знань і творчих умінь майбутніх педагогів при підготовці їх для роботи з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу статті. Процес фізичного розвитку розглядається з двох сторін.

Перша – зміна антропометричних даних дитини відповідно до віку.

Друга – рухова активність дітей і динаміка розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості, стрибучості. Організм дитини, як єдине ціле, розвивається за законами природи. Знання їх – обов'язкове для майбутнього вихователя дітей дошкільного віку [11, с. 6].

Розвиток, як правило, йде поступальними циклами. Коли відбувається бурхливе зростання, розвиток сповільнюється, і навпаки. Але все відбувається в тісній взаємодії. У дошкільному віці йде дозрівання органів і систем організму. Вихователь і батьки повинні пам'ятати про те, що в період розвитку того чи іншого органу і системи організму навантаження на дітей повинні бути адекватні їх можливостям. Тільки в цьому випадку можна говорити про те, що ми зміцнюємо здоров'я дітей і сприяємо їх фізичному розвитку.

Батьки, які віддають в дошкільний навчальний заклад свою дитину, зацікавлені в тому, щоб дитина була здорова, фізично активна, енергійна, працездатна і успішно опановувала необхідний об'єм інформації та знань.

У системі оздоровчих заходів дошкільного навчального закладу робота з використання нетрадиційних методів фізичного виховання будується як навчально-виховний комплекс взаємодії педагогів, медиків і дітей, результатом якого є рухова активність дошкільнят.

Проведення нетрадиційних фізкультурних занять, свят, розваг фізкультурного характеру сприяє формуванню свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, розвитку інтересу до рухової діяльності та потреби в регулярних заняттях фізичними вправами. Гармонія тіла, душі і духу дитини – це девіз вихователя, який буде здійснювати процес фізичного виховання і розвитку в ДНЗ.

Для здійснення даного процесу в умовах дошкільного навчального закладу необхідна спеціальна професійна підготовка. Навчальна дисципліна «Методика фізичного виховання та валеологічної освіти дітей дошкільного віку» передбачає опанування майбутніми вихователями теоретичних знань, практичних умінь та навичок, необхідних для формування фізичної культури дитини від народження до 6-ти років.

Майбутній вихователь повинен навчитися ефективно планувати і проводити різні форми організації рухової активності дошкільнят у різних вікових групах, враховуючи їх індивідуальні досягнення. Важливу роль відіграє вміння вихователя аналізувати і творчо коригувати психічний і особистісний розвиток дитини, проводити консультації та бесіди з батьками і колегами [6, 11].

Найважливішим завданням професійної підготовки майбутнього вихователя для здійснення фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі є виховання любові до своєї майбутньої професії, розвиток самостійності мислення, прагнення до підвищення знань умінь і навичок, пошуку творчого вирішення завдань фізичного розвитку дошкільників, відповідального ставлення до життя і здоров'я дітей.

У педагога необхідно сформувати такі вміння та здібності:

- дидактичні – вміння правильно будувати педагогічний процес; знання принципів, засобів, методичних прийомів навчання; використання гартують при проведенні фізичних вправ;
- академічні – творче шукання нового. Всі талановиті педагоги знаходяться в постійному пошуку;
- комунікативні – вміння встановлювати добрі стосунки з дітьми, батьками, колегами по роботі;
- перцептивні – вміння заглянути у внутрішній світ дитини. Дізнатися по його очах, жестах, поведінки стан його здоров'я, настроїв в якому він прийшов на фізкультурний заняття;
- експресивні – використання мови, міміки, пантоміми, жестів. Від цього залежить багато в рішенні задач виховно-освітньої роботи з малюками. Для вихователя важливо яскраво, образно, літературно правильно і чітко користуватися словом;
- організаторські – вміння вихователя організовувати і проводити прогулянки, рухову активність дітей, дозвілля, свята та ін., демонструючи при цьому професійну компетентність, діловитість;

- гностичні – вміння педагога аналізувати діяльність вихованців ДНЗ і свою власну, що дозволить йому в необхідних випадках коригувати стратегію і тактику навчання і виховання дітей;
- сугестивні – вміння вселити інтерес до занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя, виконання вправ красиво і точно;
- стресостійкість – вміння педагога керувати своїми емоціями, активізувати механізм саморегуляції, проявляти витримку, терпіння і спокій в критичних ситуаціях.

Майбутній фахівець в галузі фізичної культури дітей дошкільного віку повинен любити і прекрасно володіти всіма видами досягнень, що входять в програму навчання дошкільнят. Повинен вміти бездоганно показувати і пояснювати – грамотно використовуючи термінологію – команди, розпорядження, сюжетну розповідь, словесну інструкцію й інші прийоми навчання дітей. Його педагогічна майстерність має проявлятися в умінні скласти індивідуальну програму психофізичного розвитку дитини, підібрати вправи, продумати варіанти навантаження, провести діагностику фізичної підготовленості та сенсомоторного розвитку дитини. Він повинен уміти забезпечити безпеку занять, знати технічні характеристики спортивного обладнання та тренажерів і особливості їх експлуатації, повинен уміти використовувати музичний супровід відповідно до завдань заняття і особливостей фізичних вправ.

Майбутній вихователь повинен пам'ятати про те, що у різних дітей свої шляхи і темпи розвитку і підходи до дітей повинні бути тільки індивідуальними. На це націлює нова парадигма освіти, яка пропонує особистісно-орієнтований підхід до дітей. Від вихователів дошкільних навчальних закладів суспільство чекає відчутних результатів. Не завжди професійні вміння вихователів є достатньо високими. Їм не вистачає сучасних знань в галузі методології, фізіології, діагностики фізичного розвитку дітей дошкільного віку [5, 6, 11].

Успіх роботи майбутнього вихователя залежатиме від того, наскільки він зможе зорієнтуватися в спеціальній науково-методичній літературі, знайти необхідні форми, методи та засоби фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах дошкільного навчального закладу.

Сучасний вихователь повинен вміти відмовитися від звичних схем педагогічного впливу на дітей, розширити перелік видів дитячої діяльності, що дають дитині можливість для самовираження і саморозвитку.

Вихователь повинен навчити дитину берегти не лише своє фізичне здоров'я, але і психічне здоров'я близьких людей, правильно відгукуватися на їх настрій, стан, вміти співчувати, співпереживати, стримувати свої примхи, керувати власними бажаннями.

Дитина повинна зрозуміти, що добрі думки і добрі справи – це теж здоров'я. Педагог повинен пояснити малюкам те, що якщо вони будуть ласкаві, привітні, добрі до людей, то вони дадуть відповідь їм тим же.

Гарний настрій дитини принесе радість оточуючим, підніме їм настрій і тим самим допоможе зберегти їх психічне здоров'я.

Вихователь, в свою чергу, сам повинен проявляти якомога більше позитивних емоцій, бути добрим, ввічливим, чуйним, щиро любити своїх вихованців. В процесі вирішення основних завдань фізичного виховання і розвитку дітей дошкільного віку молодому фахівцеві необхідно пам'ятати про те, що всі хвороби починаються з порушень в енергетичній, квантовій оболонці людини, першими ознаками є дискомфорт в організмі. Для цього необхідно створити для дітей в дошкільному навчальному закладі комфортну психофізичну обстановку. Не потрібно тримати дітей протягом дня в режимі колективного спілкування. Необхідно обладнати місця усамітнення, «зони тиші», «хвилинки мовчання».

Дотримуючись режиму дня, необхідно враховувати стан окремих дітей, дозволяти їм відхилення в режимі. Потрібно навчитися забезпечувати дітям фізичний контакт з вихователем і з однолітками (обійняти, погладити по голові). Діти дуже потребують такого контакту. Потрібно намагатися займатися з дітьми в позиції «розташування по колу», щоб малюки бачили обличчя тих, з ким вони спілкуються.

Вихователю необхідно навчити дітей ходити босоніж, особливо по землі, виключаючи асфальтоване і штучне покриття; дихати носом – в ньому повітря зігрівається і очищується; при кашлі, чханні прикривати ніс і рот хусткою; за допомогою ігрових прийомів тримати дихальну паузу; берегти свої органи дихання, самостійно очищати носові проходи, користуючись носовичком.

Педагогу необхідно уникати контакту дітей з хворими людьми; приймати з дітьми сонячні, повітряні і водні процедури; частіше слухати з дітьми звуки природи в різні пори року; забезпечувати протягом дня рухову активність дітей шляхом залучення їх до рухливих ігор; використовувати протягом дня, в різних ситуаціях, – гумор, сміх, що нормалізує душевний стан дитини.

Творчо застосовуючи в процесі навчання у вищому навчальному закладі набуті теоретичні знання, майбутній вихователь повинен бути готовим наочно продемонструвати і теоретично обґрунтувати різноманітні методи і прийоми роботи з дитиною.

Важливими та цікавими для роботи вихователів молодого покоління з дошкільниками вважаємо використання окремих елементів сучасних систем фізичного виховання й розвитку дітей дошкільного віку. На особливу увагу заслуговують такі з них: система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта, методика Марії Монтессорі, театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят М.М. Єфіменка, система фізичного виховання дітей у сім'ї Нікітіних, система формування рухових навичок дітей Глена Домана, методика фізичного розвитку Сесіль Лупан [2, 4, 8, 10, 12].

Найважливішим у проведенні нетрадиційного оздоровлення дітей дошкільного віку вважаємо дотримання розпорядку дня з максимальним урахуванням потреб дітей у русі та систематичний контроль за станом здоров'я.

Умови ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в поєднанні з нетрадиційними технологіями передбачають:

- опанування педагогом обраної технології;
- створення відповідного середовища для збереження здоров'я дітей;
- єдність підходів вихователів і батьків до запроваджуваної технології;
- постійний медичний контроль за станом здоров'я дітей;
- індивідуальний підхід при застосуванні засобів для зміцнення імунітету та під час психопрофілактичної роботи.

Робота з фізичного виховання повинна здійснюватися з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей, реальних матеріально-технічних умов роботи дошкільного навчального закладу та його окремих груп, особливостей родинного виховання за умови постійного медико-педагогічного контролю.

Таким чином, міцне здоров'я, гармонійний розвиток дошкільнят, їхні уміння та навички впевнено виконувати життєво важливі рухи, висока фізична та розумова працездатність – усе це результат хорошої організації фізичного виховання в дошкільному закладі та сім'ї.

Висновки. Високих показників фізичної готовності дітей дошкільного віку можна досягти лише за умови щирої любові до своєї справи, передбачаючи її кінцевий результат, наявності сформованого вміння вчитися самому, жити за вимогами не вчорашнього, а вже завтрашнього дня.

Творчий вихователю не використовує у роботі з дітьми дошкільного віку матеріал, який не цікавий йому самому, прагнучи знайти в усьому дивовижне, незвичайне і цікаве.

Використання вихователями нетрадиційних методів фізичного виховання і розвитку дітей в умовах дошкільного навчального закладу допоможе оптимізувати і урізноманітнити процес фізкультурної освіти і валеологічного виховання, а також, – підвищити рівень фахової підготовки та педагогічної майстерності.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошкільне виховання. – 1999. – № 1. – С. 6-19.
2. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман, Б. Хаги ; пер. с англ. - М. : Аквариум, 2000. - 336 с.
3. Єфименко М. М. Основні рухові режими: авторська програма фізичного виховання / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 1996. – №1. – С. 12-13.
4. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи: методичні рекомендації / авт.-укл. М. М. Єфименко. – К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
5. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку / Л. В. Калуська. – Х. : Ранок-НТ, 2007. – 96 с.
6. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : науково-методичний посібник / наук. ред. О. Л. Кононко. – К.: Редакція журналу «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
7. Krutii K. Kontseptsii ta metodychni zasady prohramy «Dytyna v doshkilni roky». – 3-tie vyd., ster. – Zaporizhzhia, 2004. – 392 s.
8. Leshaft P.F. Rukovodstvo po fizycheskomu obrazovaniyu detei shkolnoho vozrasta / P.F. Leshaft. – M. : Fizkultura y sport, 1951 h., T. 1. – 442 s.
9. Lohvytska L. V. Doshkilnykam pro osnovy zdorov'ia: navch.-metod. posib. / L.V. Lohvytska, T.K. Andrushenko. – Ternopil: Mandrivets, 2007. – 176 s.
10. Lupan S. Pover v svoje dytia / Sesyl Lupan ; per. s frants. E.Y. Diushen, N. L. Suslovych, Z. B. Cheskys. – M.: Ellys Lak, 2001. – 256 s.
11. Maliatko-zdorov'iatko: Kompleksna prohrama formuvannia kultury zdorov'ia ditei doshkilnoho viku / N. F. Denysenko, V. O. Muzyrova, L.H. Shevtsova, L. D. Melnyk. – Zaporizhzhia, 2004. – 68 s.
12. Montessory M. Pomohy mne sdelat eto samomu / Maryia Montessory ; sost., vstup, statia M.V. Bohuslavskiy, H.B. Kornetov. – M. : Yzdat. dom «Karapuz», 2000. – 272 s.
13. Nikitin B. P. My ta nashi dity / B. P. Nikitin, L. O. Nikitina; per. z ros. – K.: Molod, 1989. – 240 s.

УДК 796.1/3

Кашуба А. А.

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Анотація. У даній статті на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми дослідження здійснено теоретичне обґрунтування компонентів змагальної діяльності у спортивних іграх та їх взаємозв'язок між собою. Встановлено, що змагальна діяльність за своїм змістом складається з індивідуальних, групових та командних дій і взаємодій партнерів по команді і протидії індивідуальним, груповим та командним діям гравців суперника, і вона складає основу спорту та дозволяє оцінити ефективність навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: змагальна діяльність, ігрова діяльність, спортивні ігри, спортсмени, техніка, тактика, технічний прийом.

Аннотация. Кашуба А. И. *Взаимосвязь компонентов соревновательной деятельности в спортивных играх.* В данной статье на основе анализа отечественной и зарубежной научно-методической литературы по проблеме исследования осуществлено теоретическое обоснование компонентов соревновательной деятельности в спортивных играх, а также их взаимосвязь между собой. Установлено, что соревновательная деятельность по своему содержанию состоит из индивидуальных, групповых, командных действий и взаимодействий партнеров по команде и

противодействия индивидуальным, групповым, командным действиям игроков соперника, она составляет основу спорта и позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, игровая деятельность, спортивные игры, спортсмены, техника, тактика, технический прием.

Annotation. Kashuba A. I. Interaction of Competitive Activities Components in Sport Games. In this article, based on the analysis of domestic and foreign scientific and methodological literature on the problem of a study, it has been made a theoretical reasoning of competitive activities components in sport games and their interaction between each other. Using theoretical analysis, it has been defined that the problem of competitive activities in sports is the leading component of a number of scientific fields and studies, which is the subject of many works of a great number of scientists. It has been determined that the competitive activities in their content consist of individual, group and team actions and interactions of teammates and counteraction to individual, group and team actions of opponent players, and they are the foundation of the sport and allow evaluating the training process effectiveness.

It has been reasoned the structure of competitive activities in sport games consisting of eight components which are hierarchically arranged for convenience in several rows on the principle of nested one into another, where the first component is the largest, and it is "nested" with all the following where each component influences the final outcome of the confrontation and determines the foundation for the training process in preparing athletes for competitions. Specific character of competitive activities is largely determines the direction and content of the long-term training of athletes (principles, means, methods, training process planning, sports qualification, training condition evaluation, evaluation of athlete capabilities, control over its current condition, etc.).

Structure of competitive activities and the factors determining their efficiency, are the foundation for building the educational and training process of athletes and effective management of this process.

Key words: competitive activities, game activities, sport games, athletes, equipment, tactics, technique.

Постановка проблеми. Спортивні ігри – найбільш видовищні та популярні види спорту, якими захоплюються сотні мільйонів людей в усьому світі. Вони характеризуються видовищністю та емоційністю, швидкою зміною ситуацій, безпосереднім контактом із суперником у боротьбі за м'яч, обмеженням часу володіння м'ячем, високим темпом ігрових дій та непередбачуваністю кінцевого результату, а також потребують специфічних вимог до рухової, техніко-тактичної, функціональної та психологічної підготовленості гравців.

За останні роки спортивні ігри зазнали значних змін, що пов'язано як з природнім процесом еволюції гри, а також удосконалення техніко-тактичних дій, так і з змінами та доповненнями у правилах змагань, всі ці зміни відображаються на тренувальній, ігровій та змагальній діяльності тих, хто займається, адже саме тут відображаються усі «плюси» та «мінуси» техніко-тактичної майстерності спортсменів-ігровиків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній та зарубіжній літературі проблема змагальної діяльності у спорті є провідним компонентом ряду наукових напрямів та досліджень, якій присвячена велика кількість робіт ряду учених (Л. П. Матвеев, 1997; Н. Г. Озолин, 2004; В. Н. Платонов, 2004; А. А. Красніков, 2005; Н. А. Митрофанова, 2008; Л. І. Ключко, 2010; та ін.). Components in

Вона була, також об'єктом і предметом фундаментальних наукових досліджень як окремих фахівців, так і наукових колективів, дослідження яких містять погляди авторів на сучасний стан змагальної діяльності з футболу (Л. Р. Айрапетянц, 1992), баскетболу (В.З. Бабушкін 1998; В.М. Корягін, 2002), волейболу (Т. А. Ахметжанова, 1988; Є. В. Кудряшова, 2004) та ін. [6, с. 245]. Питанням вивчення, узагальнення й аналізу теоретичних та методичних компонентів змагальної діяльності спортсменів присвячене дослідження відомого російського вченого Л. П. Матвеева [8], окрім того, досліджувалися і питання планування та контролю змагальної діяльності в аспектах педагогічної проблематики, які розглянуто в дисертаційному дослідженні Л. Р. Айрапетянця [1], розробка моделей ігрової та змагальної діяльності у спортивних іграх у наукових дослідженнях А. В. Вертеля [3], Е. К. Ахмерова [2], спосіб визначення модельних показників ефективності техніко-тактичних дій у змагальному процесі висвітлено у дослідженні Е. Ю. Дорошенка [4].

Мета статті – обґрунтувати взаємопов'язані компоненти змагальної діяльності у спортивних іграх.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Змагальна діяльність складає основу спорту та дозволяє оцінити ефективність тренувального процесу. У теорії та методиці спортивних тренувань вона розглядається в якості одного з вихідних понять та має багатоаспектне значення. Відносно терміна «змагання» воно виступає у своєму абсолютному значенні – як власне змагальна діяльність – та є специфічною руховою активністю людини, що здійснюється в умовах офіційних змагань на межі її психічних та фізичних можливостей, з метою встановлення суспільно значущих і особистих спортивних результатів [7, с. 3].

Змагальна діяльність – це спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців щодо ефективної реалізації тренувальних занять в умовах офіційних змагань. За своїм змістом вона складається з індивідуальних, групових та командних дій і взаємодій партнерів по команді і протидій індивідуальним, груповим та командним діям гравців суперника [5, с. 145].

Для змагань в ігрових видах спорту характерна постійна зміна ситуацій у зв'язку з неперервним бажанням суперників зруйнувати плани один одного та нав'язати свою гру. Під час гри кожний гравець повинен враховувати розташування всіх гравців на майданчику, полі та постійно контролювати місце знаходження м'яча, намагатися вгадати намір дій партнера та задум суперників, швидко реагувати на зміни, які складаються в процесі гри і приймати рішення про найбільш доцільні дії, які треба виконати своєчасно та ефективно [9, с. 116].

Основні показники змагальної діяльності в спортивних іграх виділяються і фіксуються за допомогою спеціальних

спостережень в умовах змагань за індивідуальними техніко-тактичними діями спортсменів. Ознаки, що відображають параметри змагальної діяльності є цільовими, так як їх виконання забезпечує досягнення поставленої мети – перемоги у змаганнях. Перемога у змаганнях – це кінцева мета змагальної діяльності, її досягнення складається з послідовного вирішення спортсменами ряду завдань, що постають перед ними в процесі просування до головної мети [10, с. 17].

Згідно з сучасними науковими поглядами, структуру змагальної діяльності утворюють змагальні дії спортсмена та комплексні форми його поведінки в процесі змагання [8, с. 74].

Взаємозумовленість компонентів змагальної ігрової діяльності визначають елементи виконання окремих дій, зусиль, і обставин, в яких виконує їх спортсмен в процесі змагань, а ефективність цих дій можна визначити за наявності показників змагальної діяльності кожного спортсмена. Структуру змагальної діяльності в спортивних іграх складають компоненти, які ієрархічно розташовані умовно в кілька рядів за принципом вкладених одна в одну, так перший компонент є найбільшим, і у нього «вкладені» всі наступні (рис. 1).

Перший компонент (верхній рівень) становить системно-цілісне протистояння спортсменів команд суперників, в якому представлені усі компоненти структури та їх взаємозв'язок між собою.

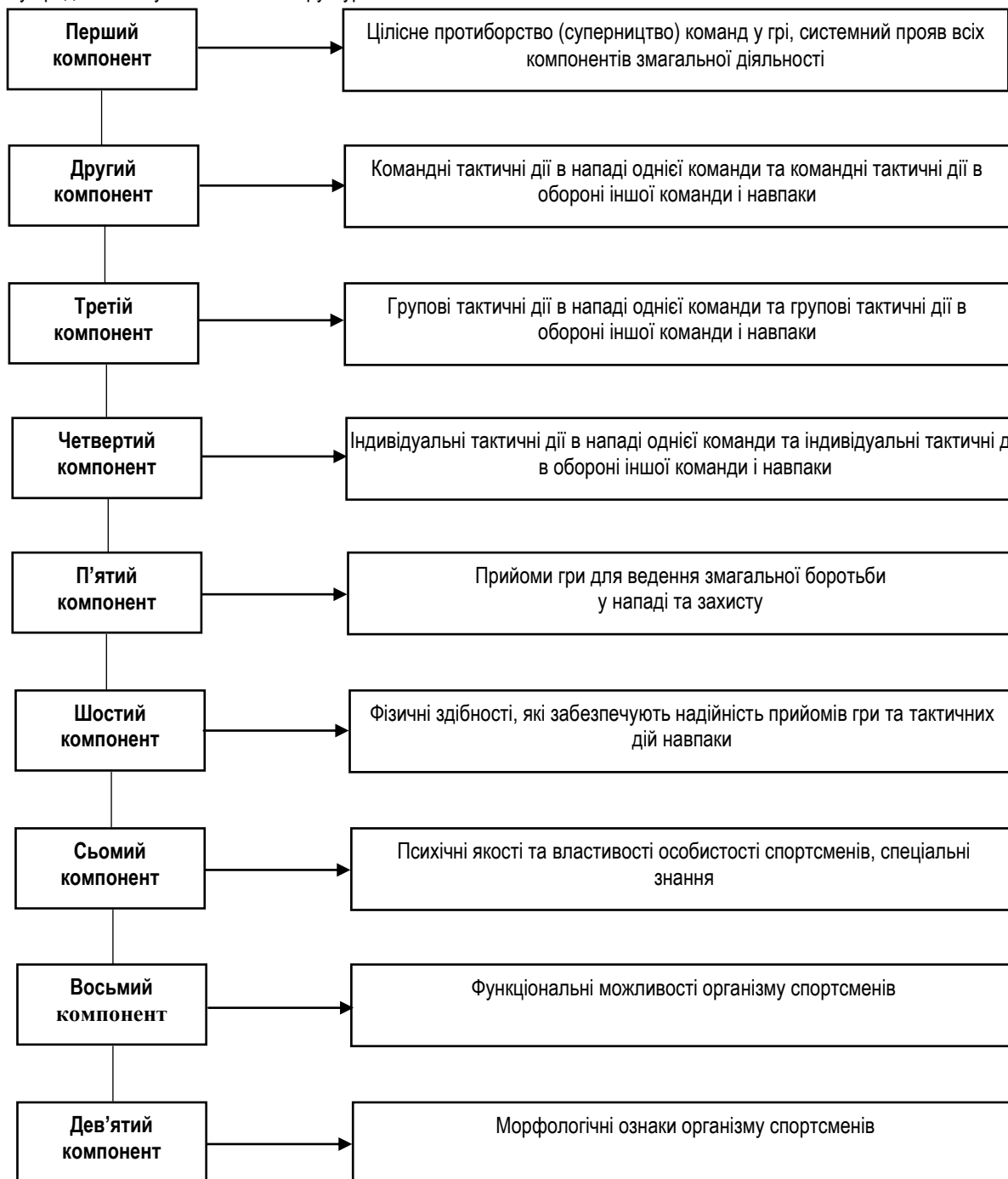


Рис. 1 Взаємозв'язуючі компоненти змагальної діяльності у спортивних іграх

Другий компонент складають командні тактичні дії у нападі та захисті: команда, яка володіє м'ячем, виконує тактичні дії у нападі, тоді команда суперника в цей же момент буде виконувати тактичні дії у захисті, і вони будуть по чергову переходити від нападаючих дій до захисних. Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному з гравців для кидка в кошик у баскетболі, удару по воротам у футболі, нападаючого удару у волейболі і ін. за рахунок вдалого розіграшу однієї з ігрових комбінацій або її варіантів. Командні тактичні дії гравців захисту спрямовані на запобігання взяття своїх воріт у футболі, гандболі, кошика у баскетболі, а також здійснити, за рахунок узгоджених командних дій, оволодіння м'ячем. Тому, обираючи тактичну систему гри у нападі, команда повинна враховувати можливості своїх гравців, а також особливості гри в захисті команди суперника. З огляду на особливості системи гри суперника у нападі, інша команда протиставляє свою систему захисту.

Третій компонент утворюють групові тактичні дії в нападі (комбінації) та захисті. За аналогією з командними тактичними діями групові дії здійснюються одночасно: гравці однієї команди виконують тактичну комбінацію в нападі, гравці іншої команди взаємодіють між собою, організовуючи захисні дії проти конкретної комбінації та її виконавців. Таким чином, групові тактичні дії залежать від прийнятої системи гри.

Четвертий компонент структури утворюють індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії пов'язані з груповими та обумовлені ними: у нападі в залежності від тактичної комбінації, з одного боку, та захисних дій конкретних гравців команди суперника – з іншого; у захисті в залежності від системи захисту та своїх групових дій, а також від конкретних виконавців, які будуть доповнювати тактичну комбінацію у нападі в команді суперника.

П'ятий компонент структури складають технічні прийоми гри, за допомогою яких спортсмени здійснюють змагальну діяльність при безпосередньому контакті з м'ячем, шайбою та ін., вони поділяються на прийоми гри у нападі та захисті. Це один із завершальних кроків розвитку змагальних дій: командні → групові → індивідуальні (тактичні) → прийом гри (технічні). Якість виконання технічних прийомів безпосередньо відбивається на ефективності змагальної діяльності та суттєво впливає на кінцевий результат (перемогу чи поразку).

Шостий компонент змагальної діяльності складають фізичні здібності (руховий потенціал), що забезпечують ефективність і надійність техніко-тактичних дій в ігровій змагальній діяльності (швидкісні, силові, швидко-силові, витривалість, координаційні здібності, гнучкість). Першочергове значення тут має рівень розвитку фізичних здібностей і вміння реалізувати їх в процесі виконання техніко-тактичних дій.

Сьомий компонент складають психічні якості і властивості особистості спортсменів, рівень їх сформованості та ступінь прояву в умовах змагальної діяльності, які істотно впливають на її ефективність. Вони відіграють дуже важливу роль тоді, коли суперники знаходяться на одному рівні спортивної майстерності.

Восьмий та дев'ятий компоненти складають функціональні можливості і морфологічні ознаки організму спортсменів, які забезпечують надійність та ефективність техніко-тактичних дій протягом усього часу змагальної діяльності.

Таким чином, структура змагальної діяльності і компоненти, які визначено, суттєво впливають на кінцевий результат протистояння, а також обумовлюють основу побудови тренувального процесу при підготовці спортсменів до змагань та ефективного управління цим процесом.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Змагальна діяльність складає основу спорту та дозволяє оцінити ефективність тренувального процесу. Специфіка змагальної діяльності в цілому визначає напрямок і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, планування процесу тренування, спортивний відбір, оцінка тренуваності, оцінка здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом та ін.).

Структура змагальної діяльності і чинники, що обумовлюють її ефективність є основою для побудови навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів та для ефективного управління цим процесом. Змагальна діяльність в спортивних іграх складна та різноманітна, вона відбувається в умовах взаємодії гравців однієї команди між собою, у такій діяльності спостерігається взаємозв'язок: фізичних якостей та прийомів техніки; фізичних якостей та тактичних дій; прийомів техніки та тактичних дій.

Література

1. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. доктора пед. наук. – М., 1992. – 41 с.
2. Ахмеров Э. К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э. К. Ахмеров. – Мир спорта, 2002. – № 3. – С. 3.
3. Вертель А. В. Технология разработки модельных характеристик волейболистов различного уровня подготовленности / А. В. Вертель // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – С. 12-17.
4. Дорошенко Е. Ю. Ефективність техніко-тактичних дій в захисті у баскетболісток вищої кваліфікації / Е. Ю. Дорошенко, В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля, Р. О. Кириченко, М. О. Хабарова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 18. – С. 26-34.
5. Chesnova E. L. Pedagogicheskoe fizkulturno-sportivnoe sovershenstvovanie / E. L. Chesnova. – М.: Direkt-Media, 2013. – 226с.
6. Kashuba A. A. Teoretichni aspekti pidgotovki maybutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do organizatsiyi zmagalnoyi diyalnosti zi sportivnih igor / A. A. Kashuba // Innovatika u vihovanni : zb. nauk. pr. / Rivn. derzh. gumanitar. un-t. – Rivne: Vid-vo RDGU, – 2016. – Vip. 3. – S. 245-251.
7. Kozlova O. Zmagalna diyalnist sportsmeniv visokoyi kvalifikatsiyi u riznih distsiplinah legkoyi atletiki / O. Kozlova // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. – 2014. – № 3. – S. 13-19.

8. Matveev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. / L. P. Matveev. – K.: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.
9. Melnik A. Yu. Rol zmagalnoyi diyalnosti v pidvishchenni rivnya suchasnogo voleybolu / A. Yu. Melnik, E. Ya. Strelnikova, T. P. Lyahova // Problemy i perspektivy rozvitiya sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Sbornik statey HI mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 6-7 fevralya 2015 goda. – T 2. – Belgorod–Harkov–Krasnoyarsk: HGAFK, 2015. – S. 115-118.
10. Sportivnye igry: Tehnika, taktika, metodika obucheniya: Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, A. V. Leksakov; Pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. M. Portnova. – 5-e izd., stereotip. – M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2008. – 520 s.

УДК 796.012.3–057.874

Кіндзера А. Б., Боднар І. Р.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5-9 КЛАСІВ

Анотація. У статті розглянуто найбільш поширенні заняття школярів 5-9 класів у вільний час. Зазначено середню фізичну активність школярів. Здійснено порівняльний аналіз фізичної активності дітей, що займаються у спортивних секціях і тих хто не займається. Встановлено, що школярі у будні дні вдвічі активніші ніж у вихідні, а хлопці децю більш активніші за дівчат. Школярі за урок фізичної культури в середньому роблять близько 1500 кроків.

Ключові слова: фізична активність, школярі, норми рухової активності.

Аннотация. Киндзера А. Б., Боднар И. Р. Характеристика физической активности школьников 5-9 классов.

В статье рассмотрены наиболее распространенные занятия школьников 5-9 классов в свободное время. Указано среднюю физическую активность школьников. Осуществлен сравнительный анализ физической активности детей, занимающихся в спортивных секциях и тех кто не занимается. Установлено, что школьники в будние дни вдвое активнее чем в выходные, а ребята несколько более активнее девушек. Школьники за урок физической культуры в среднем делают около 1500 шагов.

Ключевые слова: физическая активность, школьники, нормы двигательной активности.

Annotation. Kindzera A., Bodnar I. Characteristics of physical activity students 5-9 grades. The article examines physical activity as an important component of life. Indicated daily rate of motor activity for students of all ages. According to the recommendations Shuharyeva [7] child should do from 16000 to 28000 steps per day, depending on age and gender.

In our study we used the Framingham method for qualitative and quantitative determination of daily locomotors, and a fitness tracker Xiaomi Mi Band to measure the number of steps passed a child for a week.

Our study showed that the average number of steps, making the day the student is above the minimum allowable and is - 10,392 steps and boys slightly more active than girls, but the difference is negligible. However, two-thirds majority of modern students spend their free time on passive activities that adversely affects the amount of physical activity they receive during the day. 80% of pupils held from 1 to 4 hours in front of a computer every day. Comes out for a walk or independently performs exercise or morning gymnastics only a third of pupils.

Students are in school after attending sport activities twice more active than those who do not attend the following sections. A student on weekends passive spends his time. The average children on weekends do only 5125 steps / day. The students of the lesson of physical education in school do 15000 steps.

Thus, average daily student doing 10,392 steps to meet the minimum norms of motor activity, comprising 10,000 steps / day. Only about 30% of children comes in free time go for a walk and compensating for the lack of motor activity during the day. Only about 25% of students involved in sports clubs or dance clubs. Physical activity children of on weekdays higher than the weekend.

Keywords: physical activity, students, norms of physical activity.

Постановка проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової активності та фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

Для вирішення цього складного і важливого завдання, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку [2, 5].

Саме в дитинстві закладається фундамент здоров'я людини. Рухова активність є одним з основних чинників, які визначають рівень фізичного стану дітей [1, 6, 10]. Реалізація необхідного рівня рухової активності дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптивних механізмів. Проте неможливо добитись успіху в оптимізації процесів фізичного виховання та впровадження фізичної культури в життя дітей та молоді без достатнього дослідження сучасної структури та змісту фізичної активності школярів.

Аналіз публікацій. Рухова активність – найважливіший компонент способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними умовами, рівнем культури, організацією фізичного виховання, доступністю спортивних споруд і місць відпочинку, індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності та функціональними особливостями

організму дітей [2, 7, 12].

Пріоритетне місце у вирішенні проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей посідає розробка гігієнічно обґрунтованих норм рухової активності [3, 8, 13]. Проте у сучасному житті рухова активність школярів часто не відповідає тим біологічним потребам організму в русі, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я.

Особливість гігієнічного нормування рухової активності полягає в потребі встановити величину гранично допустимої і мінімально необхідної рухової активності. Нормою рухової активності в дитячому віці слід вважати таку величину, яка би повністю забезпечувала біологічні потреби в русі, відповідала можливостям дитини і сприяла формуванню та зміцненню здоров'я [4, 11].

Отримані різними дослідниками показники гігієнічних норм рухової активності використовуються як орієнтири для оцінки достатності чи недостатності рухової активності у певних вікових групах залежно від умов життя, навчання, фізкультурних та інших уподобань дітей і підлітків.

Індивідуальні норми рухової активності дітей і підлітків повинні визначатися індивідуальними потребами в русі, які залежать від віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчально-виховного процесу, режиму дня та деяких інших чинників [1, 9].

За рекомендаціями О. Сухарева [7] добова норма локомоцій для дітей є наступною:

Вік, роки	Кількість кроків, тис/добу	
	Дівчата	Хлопці
10	16-20	17-21
11	17-21	20-24
12	18-22	20-24
13	18-22	21-25
14	19-23	21-25
15	21-25	24-28

Згідно з цими рекомендаціями школяр 5-9 класів повинен робити мінімум 16 000 кроків/добу. Проте як зазначає автор, мінімальна кількість кроків, що повинен робити школяр, щоб не стикнутись з гіпокінезією становить – 9 000 кроків/добу.

Організація і методи дослідження. У нашому дослідженні ми використовували теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, Фремінгемську методику визначення добової рухової активності, визначення фізичної активності за допомогою фітнес-трекер Xiaomi Mi Band та методи математичної статистики.

Для визначення стану добової рухової активності школярів 5–9 класів було організовано і проведено дослідження добової рухової активності за Фремінгемською методикою. Ця методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру.

Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення, та реєструється вся діяльність, що займає за часом більше ніж 5 хвилин. Описується день від моменту, коли дитина прокидається після нічного сну до того часу коли вона засинає. При цьому не повинно бути проміжків в описі. У нашому дослідженні взяло участь 157 школярів 5-9 класів Львівської області, з них 80 дівчаток та 77 хлопців. 94 школяра були скеровані до основної медичної групи, 48 – до підготовчої і 15 – до спеціальної медичної групи. Учням було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби. А для отримання кількісних показників рухової активності школярів протягом доби ми використали фітнес-трекер Xiaomi Mi Band, який у вигляді браслету одівався на руку дитини та вимірював кількість кроків пройдених дитиною протягом тижня. У цьому дослідженні взяло участь 30 школярів 5-9 класів м. Львова.

Мета – охарактеризувати фізичну активність школярів 5-9 класів.

Результати. Наше дослідження показало, що середню кількість кроків, що робить школяр за день є вище мінімальної допустимої і становить – 10 392 кроки, причому хлопці дещо активніші за дівчат, проте ця різниця є незначною. Дівчата в середньому за день роблять 10 294 кроки/добу, а хлопці – 10 490 кроки/добу (рис. 1). Проте варто зауважити, що не всі діти рухаються однаково, школярі що займаються у різноманітних спортивних секціях чи танцювальних гуртках значно активніші за їх однолітків, які після школи не займаються у таких секціях.

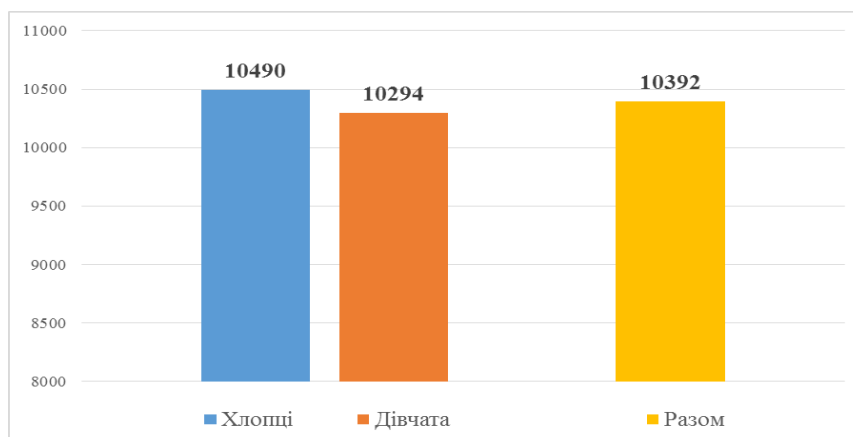


Рис. 1 Середня кількість кроків на добу школярів

Дві третини сучасних школярів більшість свого вільного часу проводять за пасивними видами діяльності, що негативно впливає на кількість фізичної активності, яку вони отримують протягом дня. Як показало наше дослідження 80% школярів проводить від 1 до 4 годин перед екраном комп'ютера щодня. 45% дітей щодня 1,5 год проводять переглядаючи телепередачі, а 13% школярів близько години проводять на занятті у репетитора або у різноманітних гуртках. Лише третина школярів протягом дня виходять на прогулянку або самостійно виконує фізичні вправи чи ранкову гігієнічну гімнастику, тобто у після шкільний час займається активністю середньої інтенсивності. Спортивні тренування або танцювальні гуртки відвідує лише кожен четвертий школяр, тобто лише 25,5% дітей 5-9 класів займаються високо інтенсивною фізичною активністю протягом дня (рис. 2).

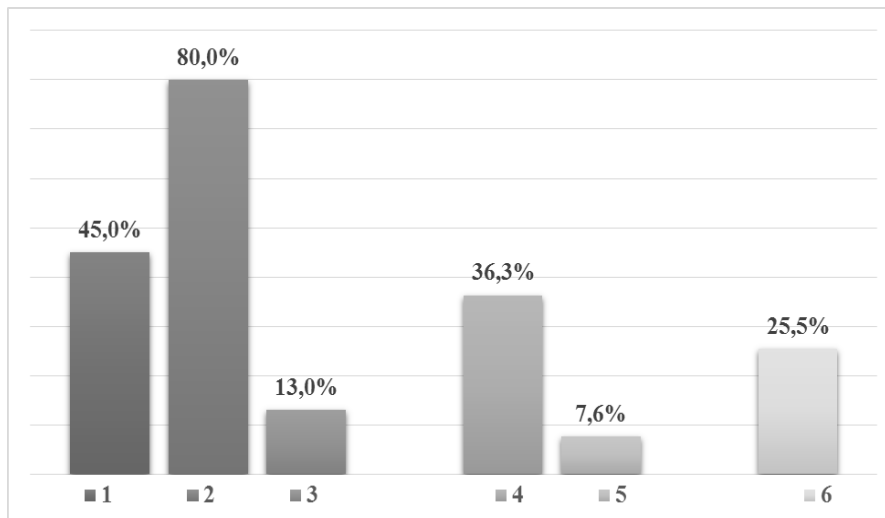


Рис. 2. Найпоширеніші види діяльності школярів у вільний час

1 – перегляд телепередач, 2 – комп'ютерні розваги, 3 – заняття з репетитором, 4 – прогулянка, 5 – виконують вправи/зарядку, 6 – спортивні тренування.

Наше дослідження показало, що школярі, які в після шкільний час відвідують спортивні секції вдвічі активніші ніж ті, які не відвідують такі секції. Школярі, що відвідують спортивні секції в середньому за день роблять 14698 кроків, а, на противагу, ті які не займаються за день роблять – 7889 кроків. Причому фізична активність школярів у час до школи (тобто з 7:00 до 9:00) і у шкільний час (з 9:00 до 15:00) майже не відрізняється у школярів що займаються спортом і тих хто не має такої додаткової активності. Основна різниця припадає саме на післяшкільний час. Причому найбільша активність школярів протягом дня, що не відвідують спортивні секції припадає на шкільні години (рис. 3).



Рис. 3. Порівняння активності школярів, які займаються спортом та не займаються

Нами також було встановлено, що кількість фізичної активності значно різниться в залежності від дня тижня. У будні дні, коли діти мають обов'язково йти до школи та виконують багато буденних справ вони значно активніші ніж у вихідні, коли свій час проводять переважно так, як самі вважають за потрібне. Для порівняння, у вихідні дні школяр в два рази пасивніше проводить свій час ніж у будні. В середньому дитина у будні виконує 12768 кроків за добу в той час, як у вихідні лише 5125 кроків/добу. Цей факт яскраво ілюструє, що основними заняттями сучасних школярів у вихідні є мало-інтенсивні види діяльності такі як перегляд телепередач та комп'ютерні розваги.

Також, на нашу думку, дуже важливо дізнатись яку роль у щоденній фізичній активності школярів відіграє урок фізичної культури. Для цього ми визначали середню кількість кроків учня під час шкільних уроків (тобто з 9:00 до 15:00 год) та порівняли дні за якими є по розкладу урок фізичної культури з даними по тих будніх днях де немає уроків фізичної культури. Різниця між даними показниками становить – 1 587 кроків, тобто у день коли є урок фізичної культури школяр робить – 5226

кроків, а в той день коли немає уроків фізкультури – 3639 кроки за шкільні години. Можна зробити висновок про те, що урок фізичної культури в середньому дає можливість школяру зробити півтори тисячі кроків.

Висновки. В середньому за добу школяр робить 10 392 кроки, що відповідає мінімальним нормам рухової активності, що становлять 10 000 кроків/добу. Причому хлопці дещо більш активніші ніж дівчата. Фізична активність школярів, що не займаються у спортивних секціях менша на 6 809 кроків/добу ніж у тих дітей хто відвідує спортивні тренування. Дві третини сучасних школярів вибирають пасивні види проведення вільного часу. Лише близько 30% дітей виходить у вільний час на прогулянку тим самим частково компенсуючи нестачу рухової активності протягом дня. Займаються у спортивних секціях чи танцювальних гуртках лише близько 25% школярів. Фізична активність школярів у будні дні в двічі більша ніж у вихідні. Школярі в середньому під час уроку фізичної культури роблять 1 500 кроків.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому ми плануємо розширити наше дослідження, та дізнатись різницю та динаміку фізичної активності в залежності від класу та віку школяра.

Література

1. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / Боднар І. Р., Кіндзера А. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №5. – С. 10–18.
2. Калиниченко І. О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7–17 років / І. О. Калиниченко // Гігієна населених місць. – 2011. – № 57. – С. 317–318.
3. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час / Кіндзера Анна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20. – Львів: ЛДУФК, 2016. – Т. 1–2. – С. 222–226.
4. Кіндзера А. Місце фізичної активності в дозвіллі школярів / Кіндзера Анна, Боднар Іванна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 21. – Львів: ЛДУФК, 2017. – С. 59.
5. Кіндзера А. Фізична активність польських і українських школярів / Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Херберт Ярослав // Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. Вип. 1 – Вінниця, 2016. – С. 75–79.
6. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / В. Р. Кучма. – Москва : ГЭОТАР-Медиа. – 2008. – 480 с.
7. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / Сухарев А. Г., Теленчи В. Г., Шебулина О. А. // Москва : Медицина, 1998. – 71 с.
8. Bravata, D. M. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review / Bravata, D. M., Smith-Spangler, C., Sundaram, V., Gienger, A. L., Lin, N., Lewis, R., Sirard, J. R. // Jama. – 2007. – 298(19). – P. 2296–2304.
9. Hallal P. C. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects / Hallal P. C., Andersen L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Lancet Physical Activity Series Working Group // The lancet. – 2012. – P. 247–257.
10. Kretschmann Rolf. Comparison of 9th grade students' physical activity levels during recess and regular class periods using objective measurement // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2016. – №4. – С. 59–63.
11. Prushva O. B. Season physical functioning dynamic of men with different physical condition / O. B. Prushva // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 10. – С. 56–61.
12. Sallis J. F. Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents / Sallis, J. F., Buono, M. J., Roby, J. J., Micale, F. G., Nelson, J. A. // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1995. – 25(1). – P. 99–108.
13. Strong, W. B. Evidence based physical activity for school-age youth / Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Rowland, T. // The Journal of pediatrics. – 2005. – 146 (6). – P. 732–737.

УДК 796.01:612

Ковальчук Г. Я., Лупак О. М.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич

ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЛІЦЕЮ

Анотація. У статті вивчений рівень фізичного здоров'я, адаптаційних можливостей та способу життя учнів ліцею. У дослідженнях брали участь 32 ліцейсти віком 15–16 років. Встановлено, що у 75 % учнів рівень адаптації – задовільний, тоді як у 25 % спостерігається напруження механізмів адаптації; у 22% учнів рівень здоров'я вищий за середній, у 31% – середній, у 13% – нижчий за середній та у 34% – низький. З'ясовано, що спосіб життя учнів ліцею потребує корекції рухової активності, режиму сну, харчування, уміння керувати своїм психоемоційним станом.

Ключові слова: здоров'я, рівень фізичного здоров'я, адаптаційний потенціал, спосіб життя, самооцінка фізичного здоров'я.

Аннотация. Ковальчук Г.Я., Лупак О.Н. Оценка адаптационных возможностей и уровня физического здоровья учащихся лицея. В статье изучен уровень физического здоровья, адаптационных возможностей и образа жизни учащихся лицея. В исследованиях принимали участие 32 лицеиста в возрасте 15–16 лет. Установлено, что у 75% учащихся уровень адаптации – удовлетворительный, тогда как у 25% наблюдается напряжение механизмов адаптации; у 22% учащихся уровень здоровья выше среднего, у 31% – средний, у 13% – ниже среднего и у 34% – низкий. Выяснено, что образ жизни учеников лицея нуждается в коррекции двигательной активности, режима сна, питания, умения управлять

своим психоэмоциональным состоянием.

Ключевые слова: здоровье, уровень физического здоровья, адаптационный потенциал, образ жизни, самооценка физического здоровья.

Assessment of adaptive capacities and level of physical health of the lyceum pupils. Kovalchuk H.Ya., Lupak O.M. The article dealt with the exploration level of physical health, adaptive capacities and lyceum pupils's lifestyle. 32 lyceum pupils at the age of 15–16 took part in the researches. The assessment of adaptive capacities of their organisms was carried out by adaptive potential of circulatory system, as in most cases the circulatory system can be considered as indicator of adaptive reactions of the entire organism. Rapid assessment of the physical health was carried out by the methodology of H. L. Apanasenko. Pupils' lifestyle was analysed with the help of the questioning results. It is established, that 24 lyceum pupils (75 %) had a satisfactory level of adaptation, while 8 of them felt intension of the adaptation mechanisms (25%). The positive aspect is the absence of indices of unsatisfactory adaptation and its disorder among the examined pupils. On the whole, girls' adaptive potential is higher than the boys' one. The results of rapid assessment of level of physical (somatic) health showed, that 22% of lyceum pupils have higher level of health than the average one, 31% of them have the average, 13% of lyceum pupils have lower level than average and 34% of lyceum pupils have low level. As a result of questioning we have established, that the assessment of the physical health of lyceum pupils and closely connected with it physical development is rather informative. Just 37,5% of respondents recognized good state of their own health, 59,4% of them – satisfactory and 3,1% – bad. It is shown, that healthy lifestyle follow just 43,8% of pupils, the rest of respondents (56,2%) follow relatively healthy lifestyle, but subject to correction habits it could be improved. We have not revealed persons following wrong lifestyle. It is established, that lyceum pupils' lifestyle needs correction concerning physical activity, sleep, food, ability to manage their psycho-emotional state.

Key words: health, level of physical health, adaptive potential, lifestyle, self-assessment of physical health.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Соціально-економічна нестабільність, несприятлива екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я учнів. За оцінкою фахівців, майже 90 % дітей, учнівської молоді мають відхилення в здоров'ї, а більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку. За період навчання в школі кількість здорових учнів зменшується в 4 рази [2].

Значне зростання захворювань фізіологічних систем організму пов'язано з істотним зниженням загальних адаптивних можливостей організму, порушенням нормального функціонування фізіологічних механізмів, що забезпечують повноцінну форму адаптації до дії несприятливих впливів зовнішнього та внутрішнього середовища [1].

Проблема оцінки поточного стану індивідуального здоров'я і його контроль мають важливе значення для людини. Завдяки антропометричним вимірюванням можна дати кількісну характеристику фізичного розвитку і здійснити його моніторинг. Останнім часом найбільш серйозні захворювання, здебільшого, діагностуються саме після виявлення негативних антропометричних змін в учнів. Саме тому актуальними є антропометричні та фізіометричні методи досліджень у рамках здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Експрес-методика дає можливість не лише зробити загальну оцінку рівня соматичного здоров'я, а й проаналізувати кожний показник та індекс, виявити "слабкі місця" організму учнів, дати індивідуальні рекомендації щодо реабілітаційно-оздоровчих заходів [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Предметом уваги багатьох дослідників є вивчення здоров'я людини та її фізіологічних резервів [1, 10]. Здоров'я учнів можна визначити як здатність організму зберігати й активізувати захисні й регуляторні механізми, що здатні забезпечити ефективну фізичну і розумову працездатність й всебічний розвиток особистості дітей та підлітків в умовах навчальної діяльності. Для оцінювання здоров'я запропоновано велику кількість різних методик, серед яких методики Г. Л. Апанасенка, Р. М. Баєвського, В. І. Белова, В. Н. Сергєєва та ін. Адаптаційний потенціал розглядається як комплексний показник взаємозв'язку віку, показників системи кровообігу і фізичного розвитку (маси тіла і росту) [9].

Інтегральне кількісне оцінювання фізичного здоров'я може здійснюватися шляхом реєстрації низки фізіологічних, антропометричних даних та показників фізичної витривалості з подальшим переведенням у підсумкову бальну оцінку. За цим принципом Г. Л. Апанасенко розробив метод оцінювання фізичного здоров'я, в основу якого покладено обрану характеристику енергопотенціалу індивіда, виходячи з початкових даних. Оцінка здійснюється за допомогою спірометра, динамометра, тонометра для визначення рівня артеріального тиску, секундоміра [3].

За результатами вибірових досліджень 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижчий за середній, 22,6% – середній і лише 6,7% – вищий за середній, а 0,8% – високий; у віці 16-19 років рівень здоров'я низький і нижчий за середній мають більше 60% молодих людей [8]. За іншими даними, у 50,7% школярів рівень фізичної активності – низький, 42,5% – середній, 6,8% – високий [6].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри анатомії, фізіології та валеології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження – вивчення рівня фізичного здоров'я, адаптаційних можливостей та способу життя учнів ліцею.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, метод визначення адаптаційного потенціалу, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженнях брали участь 32 учні ліцею віком 15-16 років (особи обох статей). Оцінювання пристосувальних можливостей організму ліцеїстів проводилося за адаптаційним потенціалом системи кровообігу, оскільки у більшості випадків систему кровообігу можна розглядати як індикатор адаптаційних реакцій цілісного організму.

Адаптаційний потенціал (АП) за Р.М.Баєвським [5] визначали за формулою: $АП = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014 \cdot АТс + 0,008 \cdot АТд + 0,009 \cdot МТ + 0,014 \cdot В - 0,009 \cdot З - 0,27$, де АП – адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, у.о.; ЧСС – частота серцевих скорочень, ск/хв; АТс – артеріальний тиск систолічний, мм рт. ст.; АТд – артеріальний тиск діастолічний, мм рт. ст.; МТ – маса тіла, кг; В – вік, роки; З – зріст, см; 0,27; 0,014; 0,011; 0,009; 0,008 – коефіцієнти рівняння множинної регресії.

Оцінювання фізичного (соматичного) здоров'я здійснювали за методикою Г.Л. Апанасенка. При цьому враховували числове значення зросту, маси тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), пульсу у стані спокою (ЧСС), сили згиначів кисті руки, рівня систолічного тиску (АТс) і часу відновлення пульсу після функціональної проби (20 присідань за 30 с) [4].

З метою з'ясування способу життя ліцеїстів було проведено анкетування. Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми Microsoft Statistica 6.0.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження показало (див. таблицю 1), що у 24 ліцеїстів спостерігався задовільний рівень адаптації, тоді як 8 ліцеїстів відчували напруження механізмів адаптації, що становить 75% і 25%, відповідно. Позитивним є те, що у даному контингенті обстежених відсутні показники незадовільної адаптації та її розладу.

Таблиця 1

Визначені показники адаптаційного потенціалу учнів ліцею

№ п/п	Адаптаційний потенціал	Кількість учнів (у %)	
		Дівчата	Хлопці
1.	Задовільний (до 2,1)	81,5	40,0
2.	Напружений (2,11 – 3,20)	18,5	60,0
3.	Незадовільний (3,21 – 4,30)	-	-
4.	Перенапруга та розлад адаптації (понад 4,30)	-	-

Середньостатистичне значення адаптаційного потенціалу ліцеїстів загалом становить $1,90 \pm 0,94$, тобто знаходиться в межах задовільної адаптації. Для дівчат цей показник становить $1,84 \pm 0,94$, тоді як для хлопців – $2,17 \pm 0,84$. Фізичний стан ліцеїстів, у яких виявлені напруження механізмів адаптації, потребує подальшого моніторингу рівня здоров'я з метою усунення негативних чинників впливу та профілактики можливих захворювань.

Результати експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я засвідчили, що у 22% ліцеїстів рівень здоров'я вищий за середній, у 31% – середній, у 13% – нижчий за середній та у 34% – низький. Жоден з учнів не має високого рівня здоров'я. У таблиці 2 наводяться дані рівня фізичного здоров'я окремо для хлопців і дівчат.

Таблиця 2

Рівень фізичного здоров'я учнів ліцею

Рівень фізичного здоров'я	Кількість учнів (у %)	
	Дівчата	Хлопці
Високий (сума балів 16-18)	-	-
Вищий за середній (сума балів 12-15)	22,2	20,0
Середній (сума балів 7-11)	33,3	20,0
Нижчий за середній (сума балів 4-6)	11,2	20,0
Низький (сума балів 3 і менше)	33,3	40,0

Як бачимо з наведених даних, загальна оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат дещо вища, ніж хлопців.

Аналіз індексів, розрахованих за методикою Г. Л. Апанасенка, дає змогу констатувати, що показники життєвого та силового індексів, індексу Робінсона є кращими у представників жіночої статі; показники індексу маси тіла є середніми в обох статей; проте результати проби Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 секунд) є кращими у хлопців та відповідають високому, а у дівчат – середньому рівню (таблиця 3).

Таблиця 3

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я ліцеїстів

Показники	Дівчата		Хлопці	
	Результат	Рівень (бали)	Результат	Рівень (бали)
Індекс маси тіла, (кг/м ²)	19,7±0,52	Середній (0)	23,6±0,09	Середній (0)
Життєвий індекс, (мл/кг)	50,0±0,87	Середній (1)	51,8±1,60	Нижчий за середній (0)
Силовий індекс, (%)	43,74±0,39	Нижчий за середній (0)	53,79±1,60	Низький (-1)
Індекс Робінсона, (у.о.)	81,55±1,59	Вищий за середній (3)	92,33±2,11	Середній (0)
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд, с	93,40±4,66	Середній (3)	55,41±4,22	Високий (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я	-	Середній (7)	-	Нижчий за середній (6)

Згідно з даними таблиці 3 загальна сума експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я становить: у дівчат – 7 балів, що відповідає середньому рівню; у хлопців – 6 балів (рівень нижчий за середній).

У комплексі факторів, що негативно впливають на рівень фізичного стану, значна роль належить недотриманню вимог здорового способу життя. Результати проведеного нами анкетування доводять, що у ліцеїстів самооцінка фізичного здоров'я досить інформативна. Стан свого здоров'я визнали гарним лише 37,5% респондентів, задовільним – 59,4% і поганим – 3,1%. Спостерігається також істотна різниця в оцінках учнями свого здоров'я залежно від статі: всі опитані хлопці вважають себе здоровими, тоді як серед дівчат такої думки лише 26 %.

Тест на визначення способу життя показав, що здоровий спосіб життя ведуть 43,8% учнів, натомість у решти (56,2%) спосіб життя відносно здоровий, але за умови корекції звичок, його можна було б покращити. Зокрема, потребує корекції харчування юнаків та дівчат, оскільки 9% з них ніколи не снідає, а 19% снідає лише інколи. У раціоні ліцеїстів, на жаль, часто присутні чіпси, сухарики, фаст-фуди: їх вживають щодня 6% респондентів, досить часто – 75% і лише 6% не вживають зовсім.

У більшості учнів порушений режим сну. Не пізніше одинадцятої години вечора лягає спати лише 22% ліцеїстів, не пізніше першої години ночі – 56% і не раніше першої години – також 22%.

Активно проводять вільний від занять час близько половини ліцеїстів: 22% відвідують спортивні секції, плавають у басейні – 3%, їздять на велосипеді – 3%, займаються у танцювальних гурках – 6%, виїжджають на природу – 16%, тоді як решта (50%) – не мають вільного часу або проводять його за книгою, комп'ютером, гуляючи з друзями, слухаючи музику, переглядаючи фільми, тобто віддають перевагу пасивним формам дозвілля.

Позитивним є те, що всі опитані ліцеїсти не вживають міцних алкогольних напоїв, а 53% – не вживають ніякого алкоголю. Серед алкогольних напоїв 16% учнів віддають перевагу пиву, 25% – вину і 6% – енергетикам, причому вживання цих напоїв є дуже помірним. 84% респондентів зазначили, що не палять цигарок і 100% – не робили спроби вживати легкі наркотики.

Однак, пропускають навчальні заняття у зв'язку з хворобою кілька днів на рік половина учнів ліцейного класу, 3-4 тижні на рік – 31%, 5-6 тижнів – 9% і така ж кількість учнів (9%) не хворіє зовсім.

38% учнів зверталися до лікарів з проблемами фізичного стану, решта (в тому числі і багато тих, хто часто хворіє) з лікарями не консультуються.

Більшість респондентів (62,5%) мали деякі проблеми, пов'язані з адаптацією у новому середовищі (колективі). Під час адаптації до умов навчання у ліцеї 66% підлітків не відчули ніяких змін, тоді як у 28% самопочуття погіршилося, у 6% – покращилося. Серед найбільш суттєвих змін фізичного стану респондентів переважають: порушення нервової системи (47%), зору (28%), органів травлення (9%), імунної системи (9%), опорно-рухового апарату (7%).

Отже, здоров'я учнів ліцею знаходиться в прямій залежності від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування навантаження та відпочинку, шкідливих звичок, медичного супроводу навчального процесу.

Висновки. Проведені нами дослідження з визначення адаптаційного потенціалу та рівня фізичного здоров'я учнів показали їх інформативність. Система експрес-оцінки дозволяє кількісно (в балах) визначити загальний рівень здоров'я, знайти оптимальні співвідношення між основними антропометричними показниками, виявити порушення функціональності окремих систем і зниження адаптаційних можливостей.

Встановлено, що у 75 % учнів задовільний рівень адаптації, тоді як у 25 % виявлено напруження механізмів адаптації; у 22% учнів рівень здоров'я вищий за середній, у 31% – середній, у 13% – нижчий за середній та у 34% – низький. Загалом, адаптаційний потенціал та рівень фізичного здоров'я дівчат вищий, ніж хлопців. З'ясовано, що спосіб життя учнів ліцею потребує корекції рухової активності, режиму сну, харчування, уміння керувати своїм психоемоційним станом.

Перспектива подальших досліджень. Проведення моніторингових досліджень з метою своєчасної оцінки рівня здоров'я, функціональних резервів організму, донозологічної діагностики, виявлення груп ризику. Це дозволить оперативно розробляти необхідний обсяг оздоровчих заходів у навчальному закладі.

Література

1. Богдановська Н.В. Оксид азоту як регулятор адаптивних можливостей організму практично здорових юнаків і дівчат / Н.В. Богдановська // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». – 2012. – Т. 25 (64), № 4. – С. 3–11.
2. Каніщева О.П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О.П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 44 – 48.
3. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
4. Apanasenko G.L. Fizicheskoe zdorove i maksimalnaya aerobnaya sposobnost individa / G.L. Apanasenko, R.G. Naumenko // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi, 1988. — № 4. — S. 29.
5. Baevskiy R.M. Prognozirovaniye sostoyaniy na grani normy i patologii / R.M. Baevskiy. — M.: Meditsina, 1979. — 280 s.
6. Chovgan R.Ya. Level of development of the physical components of social activity schoolchildren 10-11 years children summer camp / R.Ya. Chovgan, I.M. Ivanishyn, A.V. Preziata // Physical education of students. – 2014. – Vol. 2. – P. 50 – 55.
7. Pashynskiy P.P. Vyznachennia rivnia zdorov'ia studentskoi molodi na osnovi ekspres-otsinky funktsionalnoho stanu orhanizmu / P.P. Pashynskiy, I.M. Shcherbak // Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Biolohiia ta valeolohiia. – 2010. – Vyp. 12. – S. 182 – 186.
8. Vakulenko O., Zhalilo L., Komarova N., V Levin R., Solonenko I. Stan zdorov'ia ditei i molodi Ukrainy// <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>.

9. Verenga Y.V. The physical condition for the first time accepted the service of officers of internal affairs of Ukraine / Y.V. Verenga, K.V. Pronenko, V.V. Bondarenko, S.M. Bezpal, O.V. Hutornyansky // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – Vol. 5. – P. 18 – 22.

10. Ustinova O.I. A review of reserve adaptive capabilities of the individual / O.I. Ustinova // Biology and Medicine. – 2014. – Vol. 6 (2): BM-029-14.

УДК 796:612.13

Козій Т.П.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ І БОРЦІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТІЛОБУДОВИ

Анотація. Стаття присвячена вивченню впливу навантаження на стан серцево-судинної системи легкоатлетів і борців із різною тілобудовою. Результати виконання функціональних проб показали, що всі спортсмени, незалежно від особливостей їх фізичного розвитку, мали високий рівень адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень. Більшість виявлених ЕКГ-феноменів є проявами морфо-функціональних адаптаційних змін серця легкоатлетів і борців під впливом силового і аеробного фізичного навантаження.

Ключові слова: серцево-судинна система, фізичне навантаження, функціональна проба, ЕКГ-феномен, легка атлетика, вільна боротьба.

Аннотация. Козий Т.П. *Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов и борцов с разным телосложением.* Статья посвящена изучению влияния нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы легкоатлетов и борцов с разным телосложением. Результаты функциональных проб показали, что все спортсмены, независимо от особенностей их физического развития, имели высокий уровень адаптации системы кровообращения к физическим нагрузкам. Большинство выявленных ЭКГ-феноменов являются проявлениями морфо-функциональных адаптационных изменений сердца легкоатлетов и борцов под влиянием силовой и аэробной физической нагрузки.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка, функциональная проба, ЭКГ-феномен, легкая атлетика, вольная борьба.

Annotation. Koziy T.P. *Functional condition of the cardiovascular system in athletes and wrestlers with a different type of physique.* The article is devoted to studying the influence of load on the condition of the cardiovascular system of athletes and wrestlers with different types of physique. The results of the study showed that all athletes, regardless of their physical development, had a high level of adaptation of the circulatory system to physical stress. All athletes showed a normotonic type of hemodynamic reaction during the execution functional test Letunova with a dosed load on endurance, as evidenced by typical unidirectional changes in the heart rate and systolic blood pressure towards their moderate increase and an adequate decrease in the level of diastolic blood pressure immediately after stopping the test and complete recovery of hemodynamic parameters within 1-2 minutes. According to the results of the load test of Rufieu, it was established that all the wrestlers had a "good" level of cardiac efficiency, but among the normostenics the index of the Rufieu was smaller, which indicates a higher ability of their heart muscle to withstand high-intensity power loads, in contrast to the functional potential of heart of asthenics and hypersthenics. In addition, morpho-functional adaptive changes in the heart of athletes and wrestlers were investigated using their standard ECG. The most common ECG phenomena of athletes are increased voltage in the chest leads and peripheral reduced voltage of the ECG. Such ECG signs as the shortening of the PQ interval and the incomplete blockade of the right leg of the branch Gissa were equally represented on the ECG of the athletes of both groups. All other ECG phenomena in athletes and wrestlers were determined in few athletes. The majority of sports physicians, these ECG-phenomena are considered as a variant of the norm, which do not require additional diagnostics. In favor of physiological changes on the ECG of athletes, there is absence of pathological changes from the side of the cardiovascular system when performing functional tests with dosed physical activity, both among athletes and among wrestlers.

Key words: cardiovascular system, physical activity, functional test, ECG-phenomenon, track and field athletics, free-style wrestling.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема здоров'я спортсменів на сьогоднішній день постає дуже гостро у зв'язку із зростаючою комерціалізацією сучасного спорту, яка є причиною підвищення тренувальних і змагальних навантажень. В останні роки суспільство зіткнулося із трагічною тенденцією зростання раптової смертності серед спортсменів, особливо підліткового віку. Серед багатьох причин і факторів раптової смерті в спорті перше місце посідає неадекватність фізичного навантаження до функціонального стану апарату кровообігу спортсменів, який не тільки обумовлює їх спортивний результат, але і визначає адаптаційні можливості їх організму до цих навантажень.

Внаслідок нераціональних фізичних навантажень зазнають змін всі ланки серцево-судинної системи (ССС), що може стати плацдармом для виникнення фатальних порушень ритму серця, як однієї з причин раптової серцевої смерті або серцевої недостатності в більш пізні терміни, після припинення занять спортом [3]. У зв'язку з такою ситуацією в спорті забезпечення безпеки життя і здоров'я спортсменів є найбільш пріоритетним завданням для спортивних медиків і тренерів при плануванні та організації спортивних тренувань і змагань. Таким чином, гемодинамічний контроль і урахування індивідуальних показників гемодинаміки спортсменів тренерами і спортивними лікарями може запобігти перетренованості та попередити

розвиток патологічних станів, а саме - гіпертензії або гіпотонії, адаптаційної морфологічної перебудови серця, аритмії тощо [5] і має бути обов'язковим не тільки для спортсменів високого ґатунку, але й для спортсменів масових розрядів і фізкультурників. Крім того, у рамках спортивного відбору і лікарського контролю, спрямованого на своєчасне виявлення предикторів патологічних кардіологічних станів з метою профілактики смертності спортсменів, особливо раптової, Міжнародний олімпійський комітет і Європейська спортивна рада сьогодні вимагають обов'язкової реєстрації ЕКГ. У 2011 році були запропоновані рекомендації щодо інтерпретації ЕКГ у спортсменів і допуску до занять спортом [12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість дослідників розглядають систему кровообігу як універсальний індикатор адаптаційно-приспосувальної реакції організму. З точки зору оцінки функціонального резерву організму, який мобілізується на етапах термінової та довготривалої адаптації, вивчення реакцій ССС дає найбільш наочні приклади пристосувань [2]. При цьому, кінцевим результатом реакцій ССС на фізичні вправи є адекватне кровопостачання функціонуючих систем організму, підтримуване оптимальними величинами артеріального тиску і пульсу [1].

У нормі при фізичному навантаженні частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ) змінюються односпрямовано. Причому, чим вище тренованість спортсмена, тим нижче його ЧСС у фазі стійкого стану. Це найважливіша закономірність при оцінці адаптації до навантаження за ЧСС спортсмена. АТ реагує на навантаження підвищенням систолічного АТ (САТ), що вказує на збільшення сили серцевих скорочень, і зниженням діастолічного АТ (ДАТ), оскільки зменшується периферичний опір судин внаслідок їх розширення, що забезпечує надходження більшої кількості крові до працюючих м'язів і, відповідно, підвищується пульсовий тиск [5]. З моменту припинення навантаження показники гемодинаміки повертаються до рівня спокою за 3-10 хв. Чим вище адаптованість спортсмена до певного навантаження, тим швидше ЧСС і АТ відновлюються [2].

При на останній тренуваності, ЧСС спортсменів у стані спокою помірно знижується у зв'язку з посиленням парасимпатичних впливів. Крім того, у спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість, відмічають помірну артеріальну гіпотонію спокою у зв'язку зі зменшенням опору судин току крові, що обумовлено низьким судинним тонусом. Фізіологічні зміни в організмі, що викликані багаторічним тренуванням витривалості, жінок ті ж самі, що і чоловіків. Отже, зниження ЧСС (брадикардія) і АТ (гіпотонія) спортсменів у стані спокою є специфічним ефектом тренування витривалості. Зниження ЧСС спортсменів компенсується за рахунок збільшення ударного об'єму крові для збереження нормального хвилинного об'єму крові [10].

В цілому ряду робіт [11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20], присвячених розпізнаванню маркерів адаптації ССС на ЕКГ спортсменів з метою ранньої ідентифікації ознак, що виходять за рамки нормальних фізіологічних процесів і мають загрозу для здоров'я і життя спортсмена, показано, що до 60% спортсменів демонструють такі ж самі зміни ЕКГ, що були виявлені в даному дослідженні. В основі цих ЕКГ-змін у спортсменів, на авторитетну думку багатьох дослідників, лежать наступні механізми: різко виражене превалювання функції парасимпатичної нервової системи, що обумовлено підвищенням тону блукаючого нерва; морфологічне ремоделювання серця, тобто збільшення обсягів камер серця і товщини стінок міокарда. Воно трактується, як ексцентрична гіпертрофія, що більш властива спортсменам, які тренують якість витривалості. У спортсменів, що тренують якість сили, може формуватися концентрична гіпертрофія міокарда. Всі ці зміни властиві фізіологічному спортивному серцю [2; 4; 15; 20]. Структурні зміни у жінок виражені менше, ніж у чоловіків того ж віку, маси тіла і тренуваності.

Описані фізіологічні механізми лежать в основі електрофізіологічного ремоделювання, що є частиною спортивного серця і не мають відношення до патології [6]. При виявленні ЕКГ-феноменів необхідно враховувати, що різні види спорту порізно асоційовані з такими знахідками. Більшою мірою вони характерні для видів спорту, що тренують витривалість, ніж для силових і швидкісних видів спорту [18].

Не дивлячись на те, що проблемі морфо-функціональних адаптаційних змін ССС спортсменів присвячена велика кількість наукових робіт, ряд питань на сьогоднішній день залишаються відкритими. По-перше, в науковій літературі досить мало даних аналізу лонгетюдних досліджень спортсменів, які б показали динаміку адаптаційних змін в процесі багаторічних тренувань. По-друге, недостатньо представлений кореляційний аналіз зв'язків між ремоделюванням серця, працездатністю спортсмена і його спортивними результатами. По-третє, не в повній мірі висвітлений порівняльний аналіз даних ЕКГ спортсменів різного віку з різною спортивною кваліфікацією.

Мета роботи: проаналізувати вплив фізичного навантаження різної направленості на функціональний стан серцево-судинної системи борців і легкоатлетів із різним типом тілобудови за результатами функціональних проб із дозованим навантаженням та за стандартними ЕКГ спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація і методи дослідження. Проаналізовано результати комплексного обстеження спортсменів різного віку, статі та спортивної кваліфікації, що проводилось на базі Херсонського обласного центру здоров'я і спортивної медицини. Всього у дослідженні прийняло участь 20 спортсменів, що займалися у спортивних секціях легкої атлетики і вільної боротьби на базі ДЮСШ та при ЗОШ м. Херсона і Херсонської області. В групу легкоатлетів увійшло 10 підлітків 11-13 років (7 дівчат і 3 хлопця), що мали I, II і III юнацькі розряди. Групу борців склали 10 спортсменів віком 12-14 років, з яких було 2 дівчинки та 8 хлопчиків із I і II юнацькими розрядами.

Для реалізації зазначеної мети роботи, перш за все, були проаналізовані дані антропометричних вимірювань, а саме маса тіла, зріст стоячи, об'єми грудної клітки. З отриманих показників було вираховано індекс міцності тілобудови (індекс Пін'є - ІП) за формулою [9]:

$$ІП = \frac{H}{(M + O_{ГКв})}$$
, де H – зріст стоячи (см); M – маса тіла (кг); $O_{ГКв}$ – окружність грудної клітки на вдиху (см).

Критерії оцінки ІП: більше 30-ти - астеничний; від 10-ти до 30-ти – нормостенічний; менше 10-ти - гіперстенічний тип тілобудови.

Після проведення оцінки фізичного розвитку всіх спортсменів було розподілено за типами їх тілобудови та визначено, окремо для кожної групи, функціональний стан їх ССС за допомогою функціональних проб.

Функціональний стан системи кровообігу спортсменів, що займалися вільною боротьбою, визначався за допомогою проби Руф'є, яка полягала в оцінці працездатності серцевого м'язу під час виконання дозованого навантаження (30 присідань протягом 45 с). Результати навантажувальної проби оцінювались за індексом Руф'є (ІР), який розраховувався за формулою:

$$IP = 6 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10, \text{ де } P_1 - \text{ЧСС у спокої; } P_2 - \text{ЧСС після навантаження; } P_3 - \text{ЧСС через 1 хвилину відновлення.}$$

Критерії оцінки ІР: 0 - атлетичне серце; 0,1-5,0 – відмінна; 5,1-10,0 – хороша; 10,1-15,0 – задовільна; 15,1-20,0 – незадовільна працездатність.

Для оцінки функціонального стану ССС легкоатлетів була використана проба Летунова з навантаженням на витривалість (3-хвилинний біг на місці), що полягала у визначенні типу реакції ССС спортсмена за характером змін гемодинамічних показників (ЧСС і АТ) та часу повного відновлення. Для цього, у спортсмена в положенні сидючи визначали ЧСС та вимірювали АТ. Потім він виконував роботу на «витривалість», після чого сидав і протягом перших 5 хв. відновлення у нього визначали ЧСС за перші та останні 10 с кожної хвилини і в проміжку між 10-ю та 50-ю с вимірювали АТ.

Оцінка результатів проби Летунова здійснювалась за критеріями, представленими в таблиці 1, що дозволяють визначати тип реакції ССС [7].

Таблиця 1

Зміни ЧСС і АТ при різних типах реакції серцево-судинної системи на функціональну пробу Летунова (за Макаровою Г.А., 2002)

Тип реакції	Гемодинамічні зміни				
	ЧСС	САТ	ДАТ	ПТ	Час відновлення
Відповідають нормі					
Нормотонічний 3-є навантаження	Зростає на 100-120%	Підвищується на 15-30%	Знижується на 10-35%	Підвищується на 100-120%	До 5 хвилин
Атипові					
Дистонічний	Помірно зростає	Підвищується до 180-200 мм рт.ст.	«Феномен безкінцевого тону»	Не визначається	1-2 хвилини (варіант норми)
Гіпертонічний	Різко зростає	Різко підвищується до 200-220 мм рт.ст.	Значимих змін не має	Різко підвищується за рахунок підйому САТ	Різко збільшений
Із східчастим підйомом АТ	Різко зростає	Підвищується на 2-3 хв. Відпочинку	Значимих змін не має	Підвищується за рахунок підйому САТ	Збільшений, так як триває підйом САТ
Гіпотонічний	Різко зростає на 120-150%	Значимих змін не має	Значимих змін не має	Значимих змін не має (-25% +12%)	Різко збільшений

З метою виявлення ЕКГ-маркерів морфо-функціональних адаптаційних змін серця легкоатлетів і борців підліткового віку було проаналізовано їх стандартні електрокардіограми спокою у річній динаміці. ЕКГ виконувалось за допомогою діагностичного автоматизованого комплексу "Кардіо+" у 12 відведеннях: трьох стандартних, трьох посиленних уніполярних і шести уніполярних грудних відведеннях. Аналіз ЕКГ здійснювали за інтегральними показниками (тривалість хвиль та інтервалів) та за строчкою ритму.

Отриманий матеріал дослідження оброблявся методами математичної статистики за допомогою пакету комп'ютерної програми EXCEL.

Результати дослідження та їх обговорення.

За значенням індексів фізичного розвитку було визначено, що серед легкоатлетів переважав нормостенічний тип тілобудови (7 осіб), два легкоатлети мали гіперстенічний тип, і ще один спортсмен виявився астеником. Серед борців теж переважали нормостеніки у кількості 5 осіб, трьом підліткам відповідав гіперстенічний тип конституції тіла, а 2 борця були з астеничною тілобудовою.

Далі було проаналізовано показники рівня адаптації ССС до фізичних навантажень за інтегральними показниками, що враховували ЧСС і АТ легкоатлетів і борців у стані функціонального спокою та під час виконання функціональних проб, в залежності від визначеного соматотипу спортсменів.

Працездатність серцевого м'язу борців із різними типами тілобудови оцінювалась за результатами проби Руф'є, що представлені на рисунку 1.

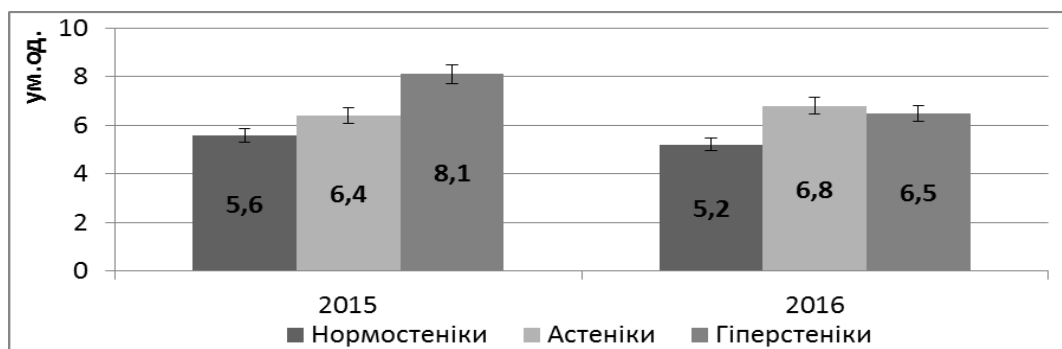


Рис. 1. Показники працездатності міокарда борців із різними соматотипами

Було встановлено, що більш високий рівень працездатності серця мали борці з нормостенічним типом тілобудови, середній показник ІР яких складав $5,6 \pm 0,5$ ум.од. і відповідав оцінці «добре». Протягом року цей показник дещо зменшився до $5,2 \pm 0,4$ ум.од. і наблизився до високого рівня працездатності серцевого м'язу. Показник ІР спортсменів астенічного типу конституції тіла теж відповідав «доброму» рівню працездатності серця ($6,4 \pm 1,7$ ум.од.), але протягом року цей показник збільшився до $6,8 \pm 2,8$ ум.од., що свідчило про погіршення працездатності міокарда борців цієї підгрупи. Середній показник ІР борців гіперстеніків наближався до верхньої межі оцінки «добре», але вже через рік він зменшився з $8,1 \pm 1,8$ ум.од. до $6,5 \pm 0,6$ ум.од., що свідчило про покращення їх рівня працездатності серця протягом року.

Для визначення адаптації ССС до фізичних навантажень у легкоатлетів з різним типом тілобудови було проаналізовано результати функціональної проби Летунова та їх зміни протягом року, які наведені на рисунках 2, 3 і 4.

Перш за все було проаналізовано і порівняно показники ЧСС в стані спокою легкоатлетів з різними типами тілобудови. Виявилося, що показник ЧСС спортсмена із астенічною тілобудовою був найменшим, який протягом року абсолютно не змінився і становив $72 \pm 0,0$ уд./хв. Дещо більший середній показник ЧСС спокою було визначено у легкоатлетів гіперстеніків, який дорівнював $75,0 \pm 0,7$ уд./хв., а через один рік їх пульс значно порідшав до $69,0 \pm 0,7$ уд./хв. Серед спортсменів, які мали нормостенічну тілобудову, теж спостерігалось зменшення показника ЧСС в стані спокою протягом року, а саме, з $76,8 \pm 0,4$ уд./хв. до $73,8 \pm 0,3$ уд./хв. Такі динамічні зміни ЧСС спокою свідчать про більш темпи пристосувальних реакцій ССС у досліджених осіб із нормостенічним і гіперстенічним соматотипом.

Відразу після припинення виконання фізичного навантаження на витривалість, в перші 10 с 1-ї хвилини періоду відновлення їх ЧСС зросло до 114 уд./хв. у спортсмена астеніка, до $120,0 \pm 1,4$ уд./хв. – у гіперстеніків і до $117,6 \pm 0,5$ уд./хв. – у нормостеніків, тобто на 58,3%, 60,0% і 53,1% від ЧСС спокою, відповідно. Протягом року показник термінової реакції ССС на інтенсивне навантаження, тобто показник приросту ЧСС від вихідного показника після подібного навантаження в цих спортсменів складав: 58,3% у астенічного легкоатлета, тобто зовсім не змінився; 52,2% – у гіперстеніків, тобто істотно зменшився до $105,0 \pm 1,7$ уд./хв.; 52,8% – у нормостенічних легкоатлетів, що вказує на зменшення реакції ЧСС до $112,8 \pm 0,6$ уд./хв.

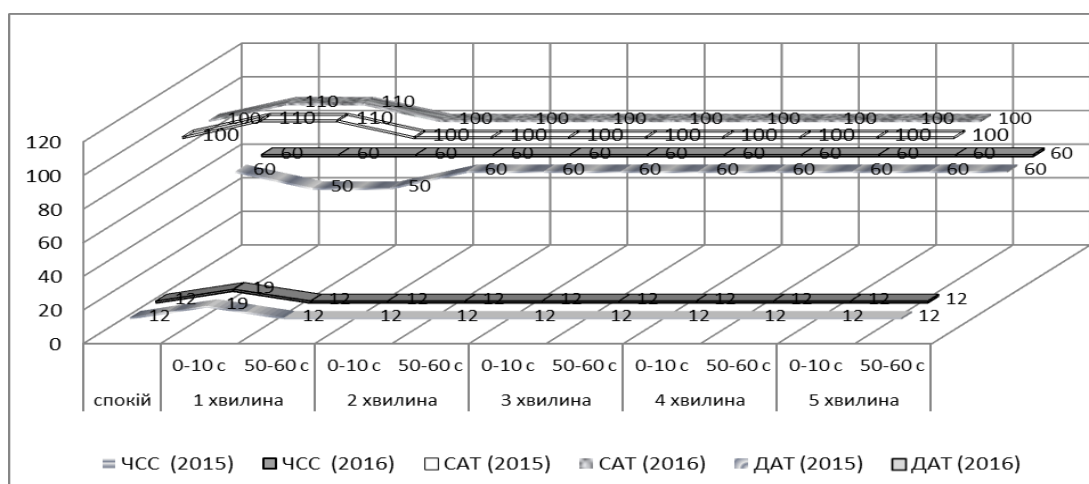


Рис. 2. Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова у спортсмена-легкоатлета, що має астенічний тип тілобудови

Повне відновлення пульсу легкоатлета астеніка відбулося через 50 с, у спортсменів гіперстеніків – через $55,0 \pm 7,1$ с, а нормостеніки повністю відновили ЧСС через $65,7 \pm 8,1$ с, що є значно більшим періодом часу, ніж у перших двох групах спортсменів і свідчить про обумовленість швидкісного показника реституції ЧСС міцністю тілобудови і соматотипом. Тобто, можна припустити, що рівень адаптації ССС легкоатлета астеніка до навантаження на витривалість вища, ніж у спортсменів з більш міцним типом тілобудови. Це припущення підтверджується показниками швидкості відновлення пульсу після подібного навантаження, виконаного через рік, а саме у спортсмена астенічної тілобудови показник реституції не змінився (50 с), а у спортсменів гіперстеніків він зріс до $140,0 \pm 42,4$ с і у нормостеніків – до $70,0 \pm 11,3$ с.

Систолічний артеріальний тиск (САТ) в стані спокою у легкоатлета з астеничним типом тілобудови протягом року залишився сталим і становив 100 мм рт.ст. У спортсменів із гіперстенічним соматотипом показник САТ до навантаження дорівнював $115,0 \pm 7,1$ мм рт.ст., і протягом року дещо знизився до $110,0 \pm 14,1$ мм рт.ст., а у нормостеніків – $94,3 \pm 2,2$ мм рт.ст., що, навпаки, збільшився через рік на 10 мм рт.ст. і став дорівнювати $104,3 \pm 4,0$ мм рт.ст., що також підтверджує дещо вищий рівень тренуваності CCC у астеників і нормостеніків, у порівнянні зі спортсменами з гіперстенічною тілобудовою.

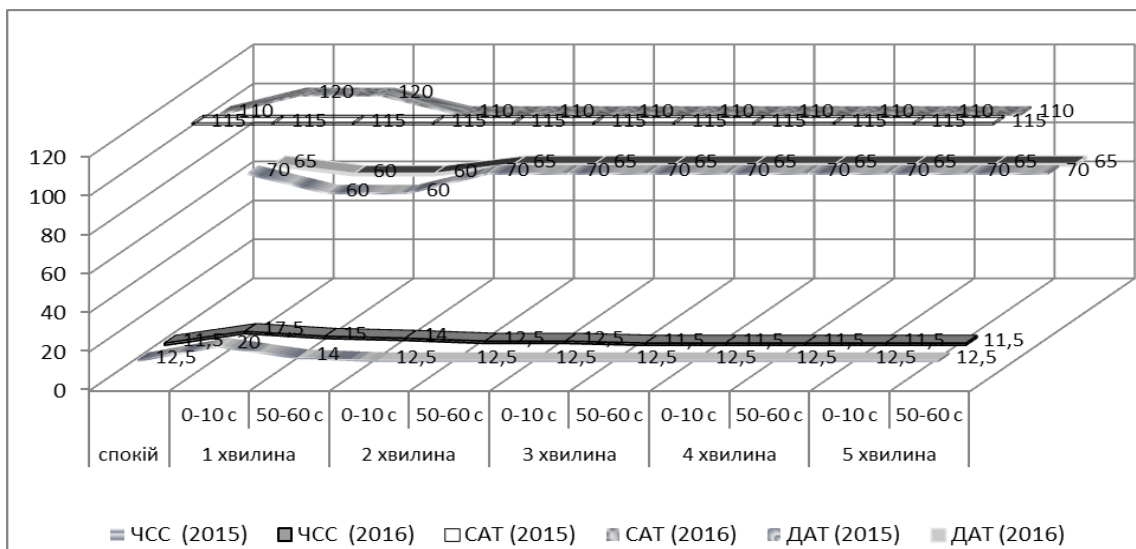


Рис. 3. Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова у спортсменів-легкоатлетів, що мають гіперстенічний тип тілобудови

На першій хвилині відновлення САТ однаково зріс у спортсменів із астеничним і нормостенічним типом тілобудови, а саме, на 10 мм рт.ст., але у відсотковому відношенні цей приріст виявився трохи меншим у астеників (+10,0%), ніж у нормостеніків (+10,6%), а у гіперстеніків САТ одразу після припинення навантаження не змінився. Річна динаміка показника приросту САТ у відповідь на фізичне навантаження була односпрямованою, тобто САТ збільшився на 10 мм рт.ст. у всіх досліджених легкоатлетів, не залежно від їх соматопиту, а повністю відновився вже на другій хвилині після бігу.

Різностямовані динамічні зміни ДАТ в стані спокою протягом одного року відбулися в легкоатлетів із гіперстенічним і нормостенічним типом тілобудови, а саме ДАТ гіперстеніків через рік зменшився з $70,0 \pm 14,4$ мм рт.ст. до $65,0 \pm 7,1$ мм рт.ст., що може свідчити про напруження механізмів адаптації їх гемодинамічної системи або перетренованості, та, навпаки, збільшився з $60,0 \pm 0,0$ мм рт.ст. до $62,9 \pm 3,1$ мм рт.ст. – у нормостеніків. У астеника показник ДАТ виявився сталим і становив $60,0 \pm 0,0$ мм рт.ст.

Після припинення виконання проби із 3-х хвилинним бігом на місці на першій хвилині відновлення ДАТ адекватно зменшився у спортсменів астеничного і гіперстенічного соматотипу на 10 мм. рт.ст., що склало 16,6% і 14,3%, відповідно. У легкоатлетів із нормостенічним типом конституції ДАТ у відповідь на інтенсивне навантаження знизився на 7,2%. Протягом року показник реакції ДАТ на фізичне навантаження в усіх групах легкоатлетів змінився в різних напрямках, а саме, у спортсмена астеника ДАТ у відповідь на навантаження не змінився, у гіперстеніків реакція стала менш вираженою, а саме, ДАТ знизився на 7,7%, а у нормостеніків, навпаки, реакція ДАТ збільшилась до -13,7%. Повне відновлення ДАТ до показників спокою відбувалося вже на другій хвилині після припинення навантаження.

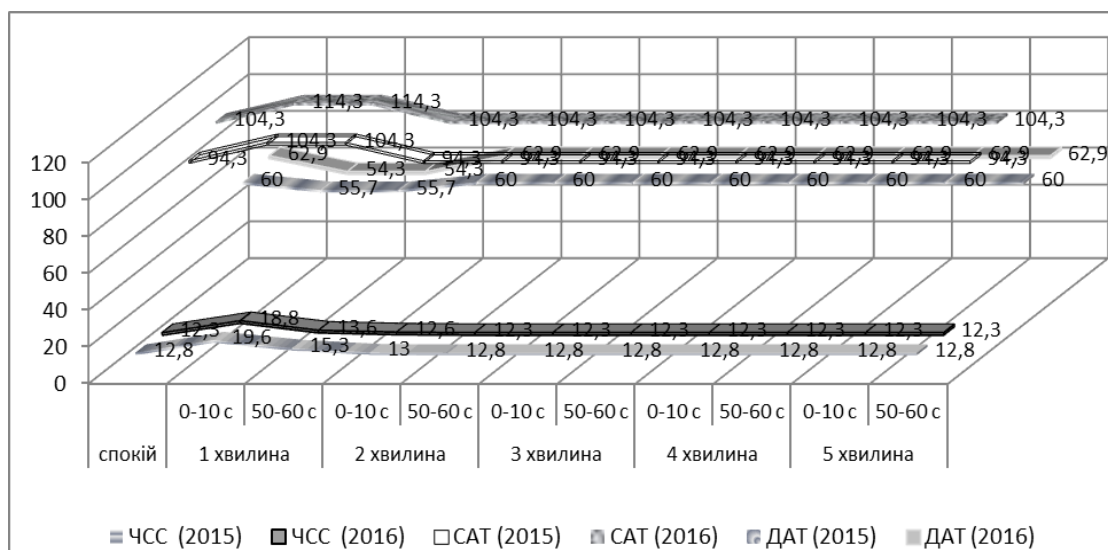


Рис. 4. Показники гемодинаміки під час проведення проби Летунова у спортсменів-легкоатлетів, що мають нормостенічний тип тілобудови

З метою визначення компенсаторних механізмів адаптації CCC до фізичних навантажень на розвиток витривалості у легкоатлетів і на розвиток сили – у борців, було проаналізовано їх стандартні електрокардіограми у 12 відведеннях. Результати проведеного аналізу ЕКГ наведено на рисунку 5.

Перш за все проаналізовано частоту ритму серця за тривалістю інтервалів R-R у II стандартному відведенні, окремо в кожній групі спортсменів. Виявилося, що серед всіх досліджених легкоатлетів два спортсмени мали синусову тахікардію, що характеризується збільшенням ЧСС вище показника вікової норми, а 8 спортсменів виявили нормокардію. Протягом року частота випадків тахікардії в цих же спортсменів зменшилась до 1 особи, але у одного легкоатлета з'явилась синусова брадикардія. ЧСС у 100% борців характеризувалась, як синусова нормокардія, але вже через рік в одного спортсмена було визначено синусову брадикардію, тобто зниження частоти ритму серця відносно нормативного показника.

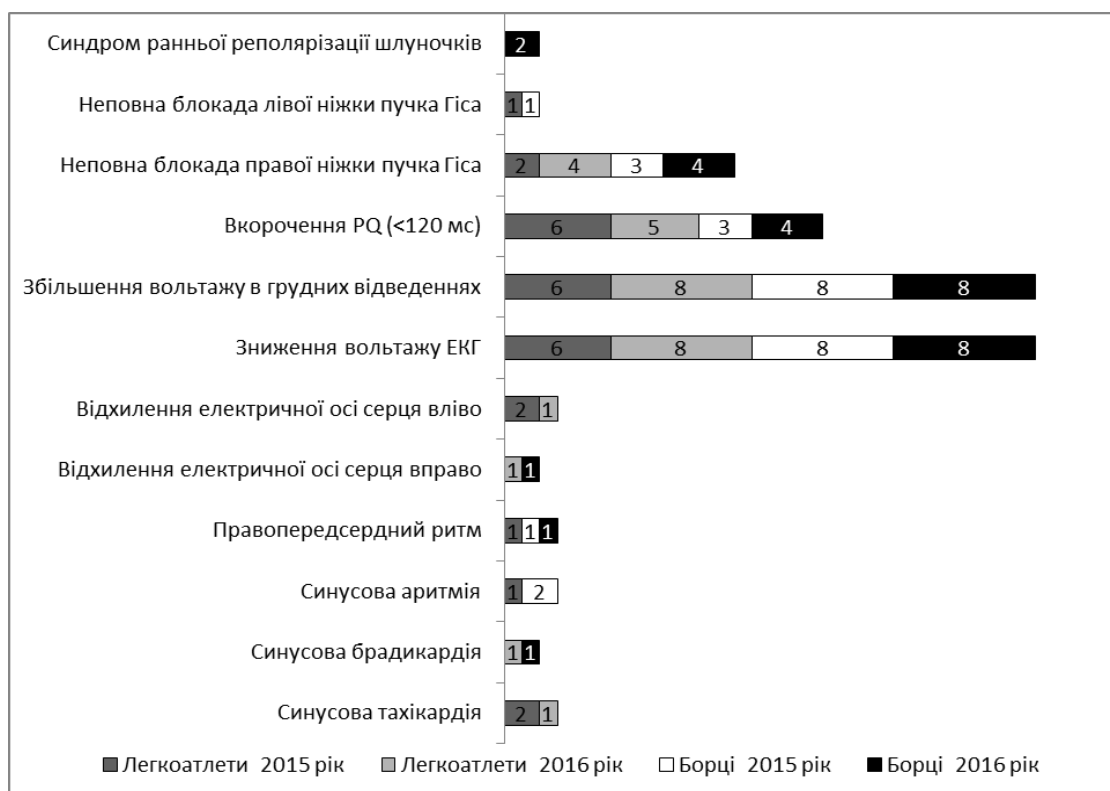


Рис. 5. Частота ЕКГ-феноменів (n) у легкоатлетів і борців у річній динаміці

Відхилення ЧСС у спортсменів у бік зменшення від показників вікової норми узгоджується з літературними даними [13; 16] про те, що більше 80% спортсменів, які тренуються у видах спорту на витривалість, мають синусову брадикардію спокою. Цей феномен є варіантом норми і його слід оцінювати як показник хорошої тренуваності спортсменів у відношенні кардіореспіраторної витривалості, в той час як у фізично неактивних осіб може вказувати на патологію і бути предметом діагностичного пошуку. Механізми спортивної брадикардії спокою різноманітні. Основну роль відіграє посилення парасимпатичних гальмівних впливів на серце та ослаблення збуджуючих симпатичних впливів, зменшення виділення адреналіну і норадреналіну і зниження чутливості серця до цих медіаторів.

В основі розвитку синусової тахікардії, яку було визначено у двох легкоатлетів, лежить підвищений автоматизм синусового вузла унаслідок посилення впливу симпатичної нервової системи. Виявлену синусову тахікардію можна розглядати як неадекватну, так як вона визначалась у спортсменів у стані функціонального спокою, на відміну від адекватної (фізіологічної) тахікардії, яка проявляється у здорових людей і пов'язана з компенсаторними механізмами: активацією симпатичної нервової системи, викидом в кров адреналіну, що призводить до зростання ЧСС у відповідь на вплив зовнішнього фактора (фізичне навантаження, стрес). Неадекватна тахікардія спокою є небезпечним симптомом, так як призводить до зниження обсягу викиду крові та іншими розладами внутрішньосерцевої гемодинаміки. При занадто частому серцебитті шлуночки не встигають наповнюватися кров'ю, зменшується серцевий викид, знижується артеріальний тиск, слабшає приплив крові та кисню до органів, в тому числі і до самого серця. Причиною неадекватної синусової тахікардії може бути недіагностована вегето-судинна дистонія (ВСД) спортсменів, прояв якої при ВСД розвивається як результат зростаючої активації симпатичної нервової системи у молоді, як наслідок нестабільності і незрілості нервової системи. Якщо вона не супроводжується іншими видами аритмій, то її не прийнято вважати патологією [8; 16].

Синусова (дихальна) аритмія, що проявлялась прискоренням ЧСС під час вдиху та її зниженням під час видиху, виявилась у одного легкоатлета і двох борців, а вже через рік цей ЕКГ-феномен не визначався в жодного спортсмена. На значну поширеність синусової аритмії, а саме до 55% серед спортсменів, особливо молодого віку, вказують ряд авторів [11; 13], які розглядають її як нормальне явище і зауважують, що синусову аритмію слід відрізняти від дисфункції синусового вузла,

для чого автори пропонують звернути увагу на електричну вісь хвилі Р. При фізіологічній адаптації до спортивних навантажень вона залишається стабільною, при цьому досить деякого навантаження, щоб прискорити серцевий ритм і нормалізувати його, усунувши аритмію. Існує думка, що вираженість синусової аритмії зростає паралельно із зростанням тренуваності спортсмена.

Синдром ранньої реполяризації шлуночків (СРРШ) серед досліджених спортсменів було визначено у двох спортсменів, що займалися вільною боротьбою. СРРШ також є доброякісним ЕКГ-феноменом, типовим для молодих спортсменів і відображає підвищену активність парасимпатичних впливів на міокард. Раніше його визначали лише у випадках підйому ST, тепер діагностують і у випадках наявності J-хвилі. За даними літератури [13; 14], рання реполяризація зустрічається у 35%-91% тренуваних людей, але сучасні програми аналізу кардіограм часто помилково сприймають її як ознаку гострої ішемії, інфаркту або перикардитів. Крім того, на думку деяких дослідників [17; 19], при СРРШ спостерігаються патогенетичні механізми, аналогічні таким при ідіопатичній фібриляції шлуночків, у зв'язку з чим іноді пропонується об'єднуючий термін синдром «J wave».

Заняття, як легкою атлетикою, так і вільною боротьбою, призводило до порушень внутрішньо-шлуночкової провідності, про що свідчило уповільнення проведення електричного імпульсу по правій та лівій ніжці пучка Гіса. Затримка проведення електричного імпульсу по правій ніжці пучка Гіса (наявність елемента rSR у відведенні V1 при тривалості QRS - 120 мс) трактується, як неповна блокада правої ніжки пучка Гіса (НБПНПГ), яка була виявлена у 2 представників легкої атлетики та у трьох борців. Протягом року показник поширеності даного ЕКГ-феномену серед досліджених спортсменів виріс до чотирьох випадків із десяти, як серед легкоатлетів, так і серед борців. Дослідники зі спортивної кардіології [4; 13; 14; 20] вказують, що НБПНПГ зустрічається у 32%-50% представників видів спорту, що тренуються на розвиток витривалості, та відображає факт непатологічного ремоделювання міокарда і збільшення порожнини правого шлуночка.

Неповна блокада лівої ніжки пучка Гіса (НБЛНПГ) характеризується вираженим уповільненням проведення електричного імпульсу по лівій ніжці та його поширення на лівий шлуночок. Електрокардіографічно проявляється збільшенням комплексів QRS до 0,10-0,11 с, значним зниженням або відсутністю зубців Q в лівобічних відведеннях I, aVL, V5 і V6 та аномальним зменшенням або інверсією зубців T в цих же відведеннях. Серед досліджених спортсменів НБЛНПГ була визначена у одного легкоатлета і одного борця, але через рік даний феномен на ЕКГ цих спортсменів не спостерігався. Найчастіше поява НБЛНПГ обумовлена дистрофією міокарда спортсменів внаслідок хронічного перенапруження. Виявлення цієї блокади вимагає повного припинення тренувальних і змагальних навантажень та проведення додаткового обстеження. Часто НБЛНПГ спостерігається в поєднанні з гіпертрофією лівого шлуночка (ГЛШ) та її визначення використовується клініцистами в якості одного з ЕКГ-критеріїв при діагностиці ГЛШ [12; 15].

Серед патологічних маркерів ЕКГ, які розглядаються як відхилення від нормальної ЕКГ спортсменів, найчастіше виявляється синдром передчасного скорочення шлуночків, що на ЕКГ відбивається в скороченні інтервалу PQ < 120 мс і вказує на прискорення передсердно-шлуночкової провідності. У нормі величина цього інтервалу 120-160 мс, у спортсмена він становить 160-200 мс. Причиною уповільнення проведення імпульсу через АВ-вузол є фізіологічна гіпертрофія міокарда і підвищений тонус блукаючого нерва. Патологічне прискорення імпульсу через АВ поєднання може відбуватися з багатьох причин, у тому числі бути наслідком адренергічних впливів у разі вегетативної дисфункції. Цей синдром вимагає до себе уважного ставлення, тому що може бути причиною нападів суправентрикулярної тахікардії. Скорочення інтервалу PQ в нашому дослідженні спостерігалось у 6 підлітків, що займалися легкою атлетикою, а серед борців визначалось у 3 спортсменів. Через один рік ця патологічна ознака зустрічалася у 5 із 10 легкоатлетів і 4 із 10 борців, тобто майже у половини всіх обстежених спортсменів.

Частим ЕКГ-феноменом в грудних відведеннях є вольтажні критерії гіпертрофії шлуночків зі збереженням нормальної електричної вісі серця, шлуночкової та передсердної електричної активності, що виявляються у спортсменів. Збільшення шлуночків спостерігається у приблизно 10% жінок і 45% чоловіків, що займаються спортом. У відсутність інших ознак така гіпертрофія розглядається як оптимальний варіант співвідношення товщини стінки шлуночків і розмірів їх порожнин, при якому в процесі типових для спортсмена максимальних фізичних навантажень, серцевий викид здатний досягти величин, що забезпечують найбільшу працездатність. При цьому, наростає абсолютна товщина як стінок правих, так і лівих камер серця, а також обсяг порожнин [7; 13; 15]. Вольтажні критерії гіпертрофії шлуночків ЕКГ спортсменів мали місце і в даному дослідженні, а саме у 6 осіб, що займалися легкою атлетикою та у 8 представників вільної боротьби. Через рік поширеність цього показника становила 8 осіб із 10, як серед легкоатлетів, так і серед борців, що свідчило про можливе збільшення розмірів їх серця. Але, за даними літературних джерел, критерій Соколова-Лайона (RV1, або RV2 + SV5, або SV6 від 35 мм), має силу в осіб старше 35 років. У осіб, які не досягли цього віку (більшість спортсменів), для діагностики запропонована величина вищевказаного критерію 60 мм і вище [18].

Деяке зниження амплітуди коливання комплексів QRS (периферичний знижений вольтаж на ЕКГ, який визначається у відведеннях із кінцівок) може виникати з різних причин і мати кардинально різне значення. Слід зазначити, що зниження вольтажу ЕКГ може виникати внаслідок суто функціональних причин у спортсменів і бути пов'язано з підвищенням тону блукаючого нерва. У досліджених спортсменів знижений вольтаж ЕКГ було визначено у 6 легкоатлетів і 8 борців, а через рік цей ЕКГ-феномен визначався вже у 8 спортсменів, що займалися легкою атлетикою та 8 спортсменів-борців.

Відхилення електричної вісі серця (ЕВС) вправо є одним із показників гіпертрофії правого шлуночка і вказує на його перенавантаження [8]. Цей феномен ЕКГ було визначено у одного легкоатлета і одного борця. Відхилення ЕВС вліво виявлено тільки серед легкоатлетів, а саме у двох осіб, а вже через рік це відхилення спостерігалось лише у одного легкоатлета. Відхилення ЕВС вліво вказує на ГЛШ внаслідок його перевантаження. Також ЕВС може бути відхилена вліво при порушеннях внутрішньошлуночкової провідності і є ЕКГ-ознакою блокади передньої гілки лівої ніжки пучка Гіса. Дане

положення підтверджується тим, що у спортсменів, в яких визначалось відхилення ЕВС вліво, спостерігались ЕКГ-маркери НБЛНПГ.

І, нарешті, ектопічний передсердний ритм, що характеризується особливою морфологією хвилі Р і відрізняється від звичайної синусової хвилі, виявився лише у одного легкоатлета і одного борця, але вже через рік дане порушення ритму було визначено тільки у борця. Міграція водія ритму може вважатися нормою, і не вимагає додаткового обстеження, якщо не призводить до низької частоти ритму [20]. Хоча, цей феномен викликає занепокоєння у фахівців зі спортивної медицини та часто є приводом для відсторонення спортсмена від занять спортом.

Висновки

1. Досліджені борці мали «добрий» рівень працездатності серця, але серед нормостеніків показник індексу Руф'є виявився істотно меншим, що свідчить про більш високу здатність їх серцевого м'язу витримувати короточасні навантаження високої інтенсивності, на відміну від функціональної здатності серця спортсменів із астенічним і гіперстенічним типом тілобудови. Крім того, у нормостеніків і гіперстеніків показники індексу Руф'є виявили тенденцію до свого зменшення в річній динаміці, на відміну від цього показника у астеніків, який, навпаки, дещо зріс.

2. Спортсмени-легкоатлети виявили нормотонічний тип реакції ССС на дозоване фізичне навантаження на витривалість, про що свідчать типові односпрямовані зміни ЧСС і САТ у бік їх помірного збільшення, та адекватне зниження ДАТ в період відновлення, тобто пристосування їх ССС до навантажень здійснювалось за рахунок збільшення пульсового тиску. При чому, повне відновлення ЧСС і АТ відбувалось в досліджених спортсменів своєчасно, а саме, протягом 1-2 хвилин після припинення виконання проби. Така типова картина реакції ССС на дозоване фізичне навантаження, а також вкорочений час періоду реституції, вказує на високий рівень адаптації системи кровообігу легкоатлетів до фізичних навантажень на витривалість.

3. Електрокардіограми спортсменів підліткового віку, які займались легкою атлетикою і вільною боротьбою, характеризувались значною поліморфією ЕКГ-феноменів, які носять функціональний характер. Найбільш поширеним феноменом ЕКГ, як серед легкоатлетів, так і серед борців, виявився збільшений вольтаж у грудних відведеннях і периферичний знижений вольтаж ЕКГ. Такі ЕКГ ознаки, як вкорочення інтервалу PQ і неповна блокада правої ніжки Гіса, були приблизно однаково значно поширені на ЕКГ спортсменів обох груп. Всі інші ЕКГ-феномени у легкоатлетів і борців визначались в незначній кількості спортсменів, а синусова тахікардія виявлялась лише серед представників легкої атлетики.

4. Більшістю спортивних лікарів ці ЕКГ-феномени розглядаються як варіант норми, що не потребують додаткового обстеження, лікування та корекції рухового режиму. На користь фізіологічних змін ЕКГ досліджених спортсменів свідчить відсутність патологічних змін з боку серцево-судинної системи під час проведення функціональних проб із дозованим фізичним навантаженням, як серед легкоатлетів, так і серед борців.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Дослідження фізичного розвитку і функціонального стану серцево-судинної системи у спортсменів різних вікових груп в залежності від рівня їх спортивної кваліфікації та направленості фізичного навантаження.

Література

1. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, Н. Р. Палеев. – М. : Медицина, 1997. – 270 с.
2. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.
3. Бутченко Л. А. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом / Л. А. Бутченко // Спортивная медицина. – М. : Медицина, 1984. – 240 с.
4. Дембо А. Г. Спортивная кардиология : Руководство для врачей / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – М. : Медицина, 1989. – 464 с.
5. Земцовский Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 448 с.
6. Иванов Г. Г. Структурное и электрофизиологическое ремоделирование миокарда: определение понятия и применение в клинической практике / Г. Г. Иванов, И. В. Агеева, С. Бабаахмади и др. // Функциональная диагностика. – 2003. – № 1. – С. 101-109.
7. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону : БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800 с.
8. Мурашко В. В. Электрокардиография : учебное пособие / В. В. Мурашко, А. В. Струтинский. – М. : МЕДпресс-информ, 2007. – 320 с.
9. Хорошуха М. Ф. Спортивная медицина : навчальний посібник / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков. – К. : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2009. – 309 с.
10. Чоговадзе А. В. Спортивная медицина (Руководство для врачей) / А. В. Чоговадзе, Л. А. Бутченко. – М. : Медицина, 1984. – 384с.
11. Chapman J. Profound sinus bradycardia in the athletic heart syndrome // J. Sports Med. Phys. Fitness. – 1982. – Vol. 22. – P. 45-48.
12. Corrado D., Pelliccia A., Heidbuchel H. et al. Recommendations for interpretation of 12-lead electrocardiogram in the athlete // Eur. Heart. J. – 2010. – Vol. 31, № 2. – P. 243-59.
13. Drezner J. A., Fischbach P., Froelicher V. et al. Normal electrocardiographic findings: recognising physiological adaptations in athletes // Br J Sports Med. – 2013. – Vol. 47, №3. – P. 125-136.
14. Foote C. B., Michaud G. The athlete's electrocardiogram: distinguishing normal from abnormal // Sudden Cardiac Death

in the Athlete / Ed. by Estes NAM III, Salem D., Wang P.J. New York City, Futura. – 1998. – P. 101-115.

15. Giusti G. Physiological hypertrophy (the athlete's heart) // Left Ventricular Hypertrophy // Ed. by Desmond J. Sheridan. London, Churchill Livingstone. – 1998. – P. 165-170.

16. Link M. S., Wang P. J., Estes NAM III. Cardiac arrhythmias and electrophysiologic observations in the athlete // The Athlete and Heart Disease / Ed. by Williams R.A. Philadelphia, Lippincott, Williams & Wilkins. – 1998. – P. 197-216.

17. Ortega Carnicer J. Acute inferior myocardial infarction masking the J wave syndrome. Based on four observations // Med. Intensiva. – 2008. – Vol. 32, № 1. – P. 48-53.

18. Pelliccia A., Maron B. J., Culasso F. et al. Clinical significance of abnormal electrocardiographic patterns in trained athletes // Circulation. – 2000. – Vol. 102. – P. 278-284.

19. Shu J., Zhu T., Yang L. et. al. ST-segment elevation in the early repolarization syndrome, idiopathic ventricular fibrillation, and the Brugada syndrome: cellular and clinical linkage // J. Electrocardiol. – 2005. – Vol. 38, № 4. – P. 26-32.

20. 36th Bethesda Conference Eligibility Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities // Journal of the American College of Cardiology. – 2005. – Vol. 45, № 8.

УДК 378.147:81'271]:796.071.4

Кондрацька Г.Д.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЄВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Анотація. Проведено методологічний аналіз основ підготовки студентів до педагогічної діяльності з урахуванням специфіки формування у них професійно-мовленнєвої культури. Виявлено, що основою формування професійно-мовленнєвої культури фахівців є врахування – логіки, діалектики, методології пізнання, філософії, історії, універсальних категорій культури і сфери мислення. Доведено, що філософські принципи об'єктивності, конкретності, історизму, науковості, діалектичності, детермінізму, професійної спрямованості, зв'язку теорії з практикою в освітньому процесі впливають на формування професійно-мовленнєвої культури фахівців з фізичного виховання.

Ключові слова: професійно-мовленнєва культура, фахівець, принципи.

Аннотация. Кондрацкая Г.Д. Методологические основы формирования профессионально-речевой культуры будущих специалистов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях образования. Проведен методологический анализ основ подготовки студентов к педагогической деятельности с учетом специфики формирования у них профессионально-речевой культуры. Обнаружено, что основой формирования профессионально-речевой культуры специалистов есть учет – логики, диалектики, методологии познания, философии, истории, универсальных категорий культуры и сферы мышления. Доказано, что философские принципы объективности, конкретности, историзма, научности, диалектичности, детерминизма, профессиональной направленности, связи теории с практикой в образовательном процессе влияют на формирование профессионально-речевой культуры специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: профессионально-речевая культура, специалист, принципы.

Annotation. Kondratska Galina. Methodological principles of the professional language culture forming of future specialists in physical culture at higher educational establishments. Methodological analysis of the principles of student training for pedagogical activity were done considering the peculiarities of student professional language culture.

It was found out that logic, dialects, methodology knowledge, philosophy, history, universal culture categories and mode of thinking are the foundation of professional language culture forming.

It is proved that methodological analysis of the principles of future teacher professional training include generalization of philosophic ideas regularities, principles and general scientific theoretical statements not only that not only rectificate essence and define the peculiarity of professional teaching activity but also substantiate and realize the professional language culture forming system of future physical culture specialists.

It is found out that philosophic principles of objectivity, concreteness, historicism, professionalism, dialectism, determinism, professionalism, connection theory with practice in educational process influence the professional language culture forming of physical training specialists.

It is known that professional training is teacher's ideal seeing the final results of educational process specifically, the professional language culture forming system as a didactic method of realization of educational tasks. It determines goals, principles of physical training educational process and how to conduct it.

Key words : professional language culture, specialist, principles.

Постановка проблеми. Методологічний аналіз основ професійної підготовки майбутнього вчителя передбачає узагальнення філософських ідей, закономірностей, принципів і загальнонаукових теоретичних положень, які сприяють не лише уточненню сутності та визначенню специфіки професійної педагогічної діяльності, а й обґрунтуванню та реалізації системи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури засвідчує, що з метою узагальнення і поглибленого вивчення процесів методологування науковці (А. Новіков, Д. Новіков [8], Г. Щедровицький [11], Е. Юдін [12 та ін.] розкриваючи функції, сутність та становлення методології. Характеризує динаміку та зв'язок розуміння цього феномену в різні історичні періоди О. Анісімов [1]. Для наукового уточнення змісту поняття «методологія» С. Мочерний обґрунтовує його структуру [7]. У наукових розвідках Г. Копилова простежується продовження дослідження цієї проблеми, позаяк автор розглядає «методологію та методологізацію в контексті часу» [5]. Особливої значущості у контексті наукового аналізу методологічних основ професійної підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання набувають праці В. Загвязинського і Р. Атаханова інтегрують методологію та методи психолого-педагогічного дослідження, що дає змогу науково обґрунтувати процес формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання [3].

Визначаючи методологічні основи професійно-мовленнєвої культури майбутнього фахівця фізичного виховання, які є відображенням фундаментальних істин, теорій і принципів, наукових основ процесу пізнання професійної педагогічної діяльності, враховувалося, що в наукових колах використовують кілька рівнів методології. Шляхом теоретичного аналізу встановлено, що серед науковців немає спільної думки про кількість і характерні ознаки цих рівнів. Так, А. Фурман виокремлює філософський, загальнонауковий, конкретно-науковий (спеціальний) та конкретно-тематичний (спеціалізований) рівні методологування [10, с. 70]. Визначаючи сутність категорії професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього фахівця, Н. Гузій виокремлює такі методологічні рівні: загальнофілософський, загальнонауковий, конкретно-науковий, рівні методик і технік дослідження, а також методологічної рефлексії (застосування дослідником способів наукового пізнання, де інтегруються всі джерела методологічного забезпечення) [2, с. 61].

Мета дослідження. Розкрити методологічні основи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Філософська методологія у контексті формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх учителів базується на розумінні діалектичних процесів як складної форми становлення майбутнього фахівця, якісних змін у його формуванні та розвитку в напрямі підготовки до професійної діяльності.

Враховувалася специфічна особливість використовуваного категоріально-понятійного апарату: розуміння наукових понять діалектично змінювалося залежно від контексту використання. Сутність понять дещо змінюється та використовується у вужчих, більш конкретних поняттях, що мають свій зміст і певне тлумачення. Так, у соціології – це спілкування, у психології – Я-мовлення, у педагогіці – формування професійно-мовленнєвої культури тощо, що базується на визначенні характерних ознак кожного поняття і визначається межами їх застосування.

Шляхом онтологічного аналізу діалектичних законів і категорій визначено загальні методологічні принципи: об'єктивності, конкретності, історизму, науковості, діалектичності, детермінізму, професійної спрямованості, зв'язку теорії з практикою.

На основі врахування означених принципів створювалися сприятливі умови для організації науково-знаннєвого масиву професійно-мовленнєвої культури, яка перевіряється й оновлюється в реальній діяльності на основі наукових підходів до вивчення конкретних феноменів [4], як методики її формування у підготовці студентів ВНЗ.

Реалізація принципу діалектичності базується на визначенні основних суперечностей у професійній підготовці майбутніх фахівців, подолання яких сприяло формуванню професійно-мовленнєвої культури студентів ВНЗ. З цією метою використовувалися такі філософські категорії, як аналіз (наприклад, традиційного навчання студентів), синтез (створення інноваційних методик для формування професійно-мовленнєвої культури у вчителів), процес (організація експериментального дослідження) та ін.

Діалектичний процес формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання зумовлений необхідністю вдосконалення підготовки студентів, що актуалізує використання принципу детермінізму, який визначається як система поглядів про об'єктивний, закономірний зв'язок і всезагальну зумовленість усіх явищ навколишнього світу [4].

Принцип об'єктивності передбачає розгляд процесу формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання як дійсності з урахуванням певних закономірностей і узагальнених форм. Погоджуємося з думкою Д. Чернілевського, О. Гандзюк, В. Захарченко, І. Козловської та ін. [6] про наявність у науковому знанні такої важливої ознаки, як істинність, що передбачає надання теоретичної форми об'єктивному відображенню світу та базується на «розкритті тих методів, способів і прийомів, за допомогою яких досягається об'єктивно істинне знання про навколишній світ» [4]. Дотримання цього принципу засноване на таких вихідних положеннях: практична діяльність майбутнього фахівця передбачає використання досягнень психолого-педагогічної науки та освітянського досвіду, яким властивий об'єктивний характер; студент є суб'єктом пізнання і діяльності, відтак формування професійно-мовленнєвої культури – «це завжди включення нових знань в структуру вже наявних (актуалізованих) знань; урахування об'єктивних законів розвитку особистості уможливорює формування у студентів нових ознак, які відповідатимуть ідеальному образу учителя і можуть використовуватися в практичній діяльності майбутнього фахівця; створення оптимальної системи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання надає науковому пізнанню і використанню педагогічних систем «необхідної цілісності та єдності, перетворюючи науку в систему об'єктивно істинних і логічно пов'язаних понять, суджень, законів і теорій» [4]; систему формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання необхідно розглядати у відповідному соціокультурному контексті, в межах певних світоглядних орієнтацій, спрямованих на пошук нових істин про навколишній світ, враховуючи висновки найновіших комплексних наук; організація процесу формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх вчителів здійснюється відповідно до логіки процесу професійної підготовки студентів у ВНЗ.

Принцип об'єктивності в контексті нашого дослідження базується на використанні таких філософських категорій: детермінізму, що відображає об'єктивний закономірний взаємозв'язок у професійній підготовці фахівців; діалектичної логіки, що базується на законах і формах відображення у мисленні фахівців; істини – адекватне відображення педагогічної діяльності та постаті педагога як найвищих критеріїв істини об'єктивного практичного професійного буття; життя як первинної реальності, що містить таку важливу складову у життєдіяльності людини, як професійне життя; людини з її філософським, науковим, професійним світоглядом, внутрішнім Я, самоусвідомленням і самовдосконаленням, інтелектом і духовністю, що дозволяє розрізняти добро і зло та розуміти майбутнє; особистість, котра є «центром духу» і будує особливе «поле взаємовідносин із середовищем»; моралі, що базується на дотриманні принципів, правил, норм поведінки, обов'язкових для професійно-мовленнєвої культури майбутніх педагогів; діяльності як форми активності особистості, що передбачає цілеспрямоване формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Використання принципу конкретності відображає взаємозв'язок усіх аспектів професійної підготовки майбутніх фахівців та формування у них професійно-мовленнєвої культури засобами інформаційних технологій, що уможливорює: виокремлення певного явища, зокрема, формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання з його загальної ознаки – професійної підготовки студентів у ВНЗ, та відтворення цього процесу як діалектично структурованого цілого на основі взаємозв'язку загального й одиничного; визначення та реалізацію спеціальних педагогічних умов, які оптимізують формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання у професійній підготовці студентів ВНЗ; виявлення взаємозв'язку загального (застосування інноваційних педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх педагогів) та одиничного (використання засобів інформаційних технологій у формуванні професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання).

Принцип конкретності базується на використанні методів дискусії, діалогу, інтеграції та ін.

Методологічним відображенням саморозвитку особистості вчителя є принцип історизму, який у дослідженні Н. Гузій пов'язується з конкретно-історичним аспектом вивчення педагогічних явищ. Принцип історизму дає змогу перейти від емпіричного опису фактів до їх теоретичного узагальнення і виявлення еволюції наукових уявлень та поглядів на зміст і сутнісні характеристики професійно-мовленнєвої підготовки майбутніх учителів фізичної культури, дає змогу здійснювати перехід від усебічного через загальне й особливе до одиничного й навпаки, що сприяє науковій класифікації і типологізації певних явищ і систем [2]. У контексті нашого дослідження принцип історизму використовується для встановлення передумов розвитку термінологічного апарату феномену «професійно-мовленнєва культура», систематизації наукових знань із цієї проблеми в ретроспективі.

Для формування у майбутніх учителів понятійного мислення стосовно проблем формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців фізичного виховання використовувався принцип науковості. Сформованість у студентів систематизованого наукового понятійного мислення виявляється у тому, що майбутні учителі, використовуючи знання основних наукових понять, мають змогу теоретично обґрунтовувати процеси власного професійного становлення. Оскільки система формування професійно-мовленнєвої культури як об'єкт пізнання є новим і досить багатограним феноменом, то на основі принципу науковості майбутні фахівці покликані створювати власний образ постаті вчителя шляхом визначення нових ознак і характеристик, необхідних і важливих для професії педагога. Водночас реалізація принципу науковості у професійній підготовці майбутніх педагогів і, зокрема, у формуванні їхньої професійно-мовленнєвої культури, передбачає оперування певними науковими положеннями, категоріями та поняттями, які використовуються у наукових психолого-педагогічних колах, щоб розширити зміст і розуміння досліджуваних об'єктів.

У формуванні професійно-мовленнєвої культури майбутнього фахівця з фізичного виховання є важливим врахування принципу професійної спрямованості, який визначає критерії формування вмінь оцінювати культуру поведінки педагога, свідоме ставлення до навколишніх, формування стійкої потреби правильно спілкуватися на практичних заняттях у урочний та позаурочний час.

Особистість педагога, його мова, педагогічний стиль взаємодії зі студентською аудиторією відіграють важливу роль у розвитку особистості студента взагалі і студента як мовної особистості, зокрема.

Ефективним засобом підвищення мовної культури студентів може служити індивідуальне або групове консультування з питань найбільш частотних мовних помилок, причин їх появи, нормативності варіантів мовних засобів, точності формулювань, що також сприяє підвищенню їх інтересу до питань мови та її культури, усвідомлення власних мовних недоліків та необхідності корекції грамотності, формування потреби в роботі з навчально-методичною літературою. Вагоме значення у вдосконаленні мовленнєвої культури студентів може мати організація педагогічного наставництва, покликаного забезпечити адаптацію молодого фахівця у професійному середовищі, передачу педагогічного досвіду у формуванні професійного іміджу, педагогічного стилю, мовного ідеалу. Досвідчений наставник повинен включати до педагогічного аналізу навчальних занять студентів і запропонувати оцінку їх мовної культури як професійно важливої якості фахівця.

Принцип зв'язку теорії з практикою полягає у формуванні комунікативних навичок у процесі професійно-орієнтованої практики, де закріплюються уявлення і знання студентів з професійно-мовленнєвої культури, формуються на цій основі професійні навички та вміння, необхідні в практичній діяльності. Практика в різних виховних, освітніх, спортивних, реабілітаційних установах має значний потенціал, який допоможе майбутнім фахівцям усвідомити важливість і необхідність мовленнєвих умінь і навичок для успішної професійної діяльності.

Отримані результати досліджень дають підставу стверджувати, що професійно-мовленнєву культуру майбутнього фахівця фізичного виховання формують такі компоненти, що чітко спрямовані на побудову системи фізичного виховання дітей та підлітків, на структурно-професійне керівництво і досягнення високого рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та міцного здоров'я; оволодіння технологією управління дидактичною, виховною та соціально-педагогічною підсистемами;

усвідомлення позитивного ставлення до цінностей педагогічної професії, вміння педагогів використовувати стратегію освіти в системі фізичного виховання як способу формування особистості; уміння визначати мету, завдання та структуру різних форм роботи з фізичного виховання відповідно до рухових потреб учнів, їх інтересів, анатомо-фізіологічних можливостей; вміння володіти аналітичною діяльністю і самоаналізом; свідоме ставлення до здорового способу життя.

Формування професійно-мовленнєвої культури можна характеризувати як етап апробації майбутнього фахівця в реальних умовах професійної діяльності, позаяк у цей період навчання у ВНЗ студент зустрічається з усіма сторонами обраної професії, такими як планування, моделювання, реалізація педагогічної діяльності, взаємодія з колегами, учнями та їх батьками. Крім того, в цей період студентам, відповідно до вимог програми практики, доводиться проводити заняття, позакласні заходи і лекції з учнями різних вікових категорій, що зобов'язує їх адаптувати подачу навчального і наукового матеріалу, а також здійснювати взаємодію з учнями з урахуванням їх належності до тієї чи тієї вікової категорії.

Висновки. Професійна підготовка є ідеальним мисленнєвим передбаченням вчителя про кінцевий результат навчально-виховного процесу, зокрема, системи формування професійно-мовленнєвої культури як дидактичного інструменту реалізації освітніх завдань. Вона визначає цілі, основи організації та проведення освітнього процесу з фізичного виховання.

Перспективи подальших пошуків полягатимуть в обґрунтуванні важливості системи професійної комунікації у фізкультурній освіті.

Література

1. Анисимов О. С. Методология: функция, сущность, становление (динамика и связь времен) / Олег Сергеевич Анисимов. – М.: ЛМА, 1996. – 380 с.
2. Гузій Н. В. Категорія професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього педагога: дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Наталія Василівна Гузій. – Київ, 2007. – 577 с.
3. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В. И. Загвязинский, Р. А. Атаханов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 208 с.
4. Кондрацька Г. Д. Підходи до формування професійно-мовленнєвої культури студентів-майбутніх вчителів фізичної культури // Матеріали IX міжнародної науково-практичної конференції «Дні науки – 2013». Діал 16. Педагогіка : Прага. Publishing House "Education and Science" s.r.o. – С. 45-54
5. Копылов Г. Г. Методология и методологизация в контексте времени / Геннадий Герценович Копылов // Кентавр. – 1992. – Вып.5. – №1. – С.6-11.
6. Methodology of scientific activity: studies. manual. / D. V. Chernilevskiy, A. M. Gandzyuk, V. I. Zakharchenko, I. M. Kozlovskaya and others. – K.: publishing house of University "Ukraine", 2008. – 478 p.
7. Mocherniy S. V. the Concept "methodology" and its structure / Stephen V. Mocherniy // Psychology and society. – 2004. – No. 3. – С. 5-24.
8. Novikov A. M. Methodology: a Glossary of basic concepts / A. M. Novikov, Dmitry A. Novikov. – Moscow: Librokom, 2013. – 208 p.
9. Safonova I. A. the Essential characteristics of the definitions of "competence" and "competence" / A. I. Safonov // the spirituality of the individual. – 2012. – Vol. 6. – С. 150-162.
10. Furman A. V. the Idea of professional methodologyand: monograph / A. V. Furman. – Yalta-Ternopil: Economic thought, 2008. – 205 p.
11. Shchedrovitsky G. P. the System of pedagogical studies (methodological analysis) / Georgy Shchedrovitsky // Pedagogy and logic. – M., 2003. – P. 16-20.
12. Yudin E. G. the Methodology of science. Consistency. Activities / Eric G. Yudin. – M.: editorial URSS, 1997. – 445 p.

УДК 159.953.5

Копко І.Є., Стець В.І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Анотація. В статті проаналізовано особливості формування готовності майбутнього вчителя до роботи в умовах інклюзивної освіти. Встановлено, що для цього необхідно змінити систему підготовки педагогічних кадрів. Проведено теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури, що дозволило сформулювати наступне трактування готовності педагога до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: складна інтегральна суб'єктна якість особистості педагога, що спирається на комплекс академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій і визначає можливість ефективної професійно- педагогічної діяльності.

Формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивної освіти впливає на подальшу професійну активність і компетентність та, опосередковано, на кар'єрне зростання випускників.

Ключові слова: інклюзивна освіта, психолого-педагогічна готовність, компетенції, діти з особливими потребами.

Аннотация. И.Е.Копко, В.И.Стець. Компетентностный подход в формировании готовности будущего учителя к работе в условиях инклюзивного образования. В статье проанализированы особенности формирования

готовності майбутнього вчителя до роботи в умовах інклюзивного освіти. Встановлено, що для цього необхідно змінити систему підготовки педагогічних кадрів. Проведено теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури, що дозволило сформулювати наступну трактовку готовності педагога до професійної діяльності в умовах інклюзивного освіти: складна інтегральна суб'єктна якість особистості педагога, ґрунтується на комплексі академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій і визначає можливість ефективної професійно педагогічної діяльності.

Формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивного освіти впливає на подальшу професійну активність і компетентність, опосередковано, на кар'єрний ріст випускників.

Ключові слова: інклюзивне освітнє, психолого-педагогічна готовність, компетенції, діти з особливими потребами.

Abstract. I. Kopko, V. Stets. Competence Approach to Formation of a Future Teacher's Work under Condition of Inclusive Education. In this article the factors of preparation of future teachers for working under conditions of inclusive education have been analyzed. It has been established, that it is required to change the system of pedagogical personnel training.

The conducted theoretical and methodological analysis of specialized literature allows us to form the following interpretation of pedagogical readiness to work under conditions of inclusive education:

the complex integral-subjective quality of pedagogical readiness, based on the system of academic, professional and social conceptions, defines the means of effective pedagogical activities.

It has been analyzed, that the content of educational programs of pedagogical trainings does not entirely take into account the necessity of forming competences, which define the preparedness to work with children with special needs under conditions of inclusive education.

The structure of some subjects contains information, which has a declarative character and does not reflect the essence, values and principles of inclusive education, which does not expect the formation of academic, professional and social competences, which define the preparedness of future pedagogues, and which appears to be not connected to content of other subject matters.

The formation of preparedness of a teacher to handle specific tasks of inclusive education affects the further professional activity, competence and, career growth of graduates.

Key words: inclusive education, psycho-pedagogical readiness, competence, children with special needs.

Постановка проблеми. Сьогодні в українському суспільстві формується нова філософія державної політики щодо дітей з особливими освітніми потребами. У 23 статті Конвенції про права дитини зазначено, що розумово чи фізично неповноцінна дитина повинна проводити повноцінне гідне життя в умовах, які забезпечили б її гідність, сприяли її впевненості в собі і полегшували б її активну участь у житті суспільства. Згідно з цим документом, для здійснення корекції порушень у фізичному та психічному розвитку учнів з особливими освітніми труднощами має проводитися відповідна корекційно-педагогічна діяльність, яка є складним психофізіологічним і соціально-педагогічним процесом, що охоплює всю освітню систему [1, с.66; 2, с.6; 7, с.4]. Ефективне функціонування спеціальної освіти в умовах динамічної соціально-політичної і економічної трансформації нашого суспільства, забезпечення повноцінного розвитку дітей з психофізичними вадами знаходиться у прямій залежності від рівня компетентності спеціалістів-педагогів [4, с.104;]. З огляду на це, першочерговим завданням вищої педагогічної освіти є підготовка фахівців, здатних працювати у різних типах спеціальних шкіл, дошкільних і позашкільних закладах, в умовах сім'ї дитини з проблемами розвитку.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблеми освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку стали предметом серйозних наукових досліджень. Теоретично обґрунтовано засади підготовки фахівців для роботи в реабілітаційних центрах (Л.О. Прядо, 2010), доведено необхідність підготовки фахівців для роботи з аутичними дітьми та дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату (Д.І.Шульженко, 2009; А.Г. Шевцов, 2011), переглянуто напрями та зміст підготовки фахівців, які мають працювати з дітьми, що мають особливі потреби (М.К. Шеремет, 2002; М.З. Кот, 2002; Л.М. Руденко, 2005; С.П. Миронова, 2007; Т.М. Дегтяренко, 2009;) [4, с.107; 5, с.42; 6, с.14]. Можна констатувати, що певний час ідея інклюзивної освіти наштовхувалася на проблему психологічної неготовності суспільства визнати права «особливих» навчатися в середовищі однолітків і в першу чергу з проблемою забобонів з боку батьківської громадськості. Іншою не менш значущою проблемою стало подолання психологічної та методичної неготовності педагогів (низька мотивація, страх при роботі з особливими дітьми, відсутність професійного та особистого досвіду). Від сучасного висококваліфікованого фахівця вимагається наявність нових якостей в його науковій, педагогічній та виробничій діяльності пов'язаних з набуттям системних, комплексних знань та вмінням використовувати їх у своїй професійній діяльності. Проте, вивчення практики реалізації корекційно-реабілітаційної допомоги дітям з психофізичними порушеннями доводить, що існуюча система ще не приведена у відповідність до нових показників її якості, що висуваються суспільством.

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності підготовки майбутніх вчителів до реалізації нової парадигми освіти – інклюзивної освіти, з метою встановлення прогалин у підготовці фахівців, що перешкоджають приведенню у відповідність до нових вимог суспільства якості корекційно-реабілітаційної допомоги дітям з психофізичними порушеннями, а також визначити шляхи змін системи підготовки педагогічних кадрів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність реалізації освітньої інклюзії залежить від готовності педагога до роботи з усіма суб'єктами інклюзивного освітнього простору: типовими і «особливими» дітьми, їх батьками, фахівцями (вчителями-дефектологами, психологами, соціальними педагогами, фахівцями з фізичної реабілітації).

Ця готовність детермінується специфікою умов професійної діяльності педагога, а саме: полісуб'єктністю

інклюзивного освітнього простору(діти з особливим розвитком, діти з типовим розвитком, батьки обох груп дітей, фахівці),та передбачає сформованість ряду академічних, соціально-особистісних (базових) і професійних компетенцій.

Феномен готовності варто розглядати через призму комплексу компетенцій фахівця. Проведений теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури дозволив нам сформулювати наступне трактування готовності педагога до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: складна інтегральна суб'єктна якість особистості педагога, що спирається на комплекс академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій і визначає можливість ефективної професійно-педагогічної діяльності[4, с.110]. При цьому під академічними компетенціями ми маємо на увазі володіння методологією і термінологією окремої галузі знань, а також можливість використовувати їх у вирішенні практичних завдань; під професійними – готовність і здатність діяти відповідно до вимог реальної педагогічної ситуації; під соціально-особистісними – сукупність компетенцій, що відносяться до самої людини як до особистості, взаємодії індивіда з іншими людьми, групою і суспільством.

Готовність як психолого-педагогічний феномен розглядається в літературі як схильність до виконання будь-якої діяльності. Відомо, що в основі такої схильності лежить соціальна установка (аттитюд). Структура аттитуду традиційно включає когнітивний, емоційний і конативний(поведінковий) компоненти, зміст яких зумовлено характером конкретної діяльності[7, с.3].

Структура готовності педагога до роботи в умовах інклюзивної освіти представлена комплексом взаємозалежних характеристик, серед яких важливе місце займає мотиваційно-конативний компонент – безпосереднє вираження установки в професійній поведінці (послідовна поведінка по відношенню до суб'єктів інклюзивної освіти), готовність до прояву компетентності [7,с.4] .

Сформованість конативного компонента детермінує наступні компетенції: 1) академічні: володіння сутністю цінностей педагогічної діяльності та вміння будувати цю діяльність; здатністю застосовувати в умовах інклюзивної освіти основні педагогічні технології та методики навчання і виховання; прийняття цінностей інклюзивної освіти; знання основних положень Конвенції про права інвалідів; володіння змістом соціальної моделі інвалідності; вміння втілити в реальну професійну діяльність принципи інклюзивної освіти (презумпції компетентності, універсального дизайну, підтримки і супроводу та ін.);

2) професійні: компетенція діяльності (володіння комплексом професійних умінь, необхідних для реалізації організаційних, психолого-педагогічних і методичних умов, оптимальних для роботи педагога в умовах інклюзивної освіти: вміння проводити аналіз, проектування, моделювання та планування освітнього процесу, володіння технологією педагогічного супроводу дитини з особливими потребами в умовах інклюзії, здатність оцінювання результатів діяльності з позицій особистісних змін дитини з особливими потребами); соціально-педагогічні компетенції (прийняття позиції педагога інклюзивної освіти як соціально значущої; наявність у фахівця навичок адвокації та формування асертивної поведінки; вміння здійснювати самоконтроль у професійній діяльності; адаптація до змін професійної ситуації); дидактичні компетенції (створення навчальних матеріалів і засобів з урахуванням принципу універсального дизайну);

3) соціально-особистісні: компетенції соціальної взаємодії і спілкування (соціальна і професійна (інклюзивна) толерантність по відношенню до всіх суб'єктів інклюзивної освіти; володіння навичками міжособистісної взаємодії і комунікації; володіння стратегіями поведінки в конфліктній ситуації; вміння працювати в команді); соціально-правові компетенції (здатність брати на себе відповідальність, вміння адвокатувати права суб'єктів освітньої інклюзії); поведінкові компетенції (критичне мислення; володіння навичками здоров'язберігаючих технологій, самомотивацію.

В умовах сучасних реалій найбільш адекватним методологічним підходом у формуванні готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах освітньої інклюзії є компетентнісний підхід. Але для цього необхідно змінити систему підготовки педагогічних кадрів. Сьогодні зміст освітніх програм підготовки педагогів не в повній мірі враховує необхідність формування компетенцій, що визначають їх готовність до роботи з дітьми з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. В структуру окремих предметів включена інформація, яка носить, швидше, декларативний характер і не відображає сутність, цінності та принципи інклюзивної освіти, не передбачає формування академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій, що визначають готовність майбутніх педагогів, і виявляються непов'язаними із змістом інших навчальних дисциплін. У зв'язку з цим підготовка студентів зумовлює визначення можливостей кожного навчального предмета і педагогічної практики для забезпечення майбутнього спеціаліста необхідними знаннями і вміннями; виокремлення, модифікацію та структуризацію вагомих професійних знань про сутність і методи корекції психофізичного розвитку учнів.

Перш за все, потрібно звернути увагу на два основні аспекти підготовки, переглянути програми медичної підготовки та різних видів практики. Як зауважує Руденко Л.: «Медична підготовка містить могутній когнітивний потенціал, формує ціннісно-мотиваційні засоби професійної діяльності, суттєво збагачує креативні аспекти корекційно-реабілітаційної освіти, впливаючи на майбутнього фахівця» [5,с.45].

У системі підготовки вчителів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти у навчальних планах з усіх спеціальностей передбачається такі базові курси: анатомія, фізіологія, гігієна дітей та підлітків, які знайомлять майбутніх педагогів з деякою інформацією, а у системі підготовки вчителів за другим (магістерським) рівнем вищої освіти у навчальних планах зменшена кількість годин на вивчення медичних дисциплін, або взагалі їх немає. Зважаючи на сучасну парадигму освіти, зокрема, зміни організаційної форми навчання дітей із психофізичними порушеннями та впровадженню інклюзивної освіти, вважаємо за доцільне навчальні дисципліни: неврологічні основи розладів у психофізичному розвитку, нейропсихологія, дитяча психіатрія/патопсихологія включити до навчальних планів підготовки фахівців усіх педагогічних спеціальностей.

Як зазначалося вище, на даний час активно розвивається методологічна база інклюзивної педагогіки. Основні труднощі, з якими ідея інклюзивної освіти зіткнулася сьогодні є проблемами:

- психологічної неготовності суспільства визнати права дітей з особливим розвитком навчатися у середовищі здорових однолітків;
- подолання психологічної та методичної неготовності педагогів (низька мотивація, страх при роботі з особливими учнями, відсутність професійного досвіду);
- відсутність чіткої взаємодії між фахівцями різних соціальних і освітніх організацій, що забезпечують супровід дітей з особливими потребами.

Тому, варто зазначити, що проблема формування комплексу знань та компетенцій у майбутніх педагогів, необхідних для реалізації ідеї інклюзивної освіти має певні особливості, які потрібно враховувати при створенні та впровадженні адаптованих освітніх програм для людей з обмеженими можливостями, а саме: забезпечити створення доступного екологічного середовища для комфортного перебування даної категорії учнів в умовах освітньої організації (облаштування будинку, облаштування освітнього простору); створювати особливі умови для здобуття професійної освіти особами з обмеженими можливостями (вимоги щодо кадрового складу освітньої організації, дотримання нормативних вимог по навчально-методичного та інформаційного забезпечення навчального процесу); створення і розвиток в освітній організації особливого толерантного соціокультурного середовища, що сприяє соціальній адаптації учнів. На жаль, можемо констатувати і підтримати думку, Суковського Є.[6,с.69], який вважає, що українські спеціалісти користуються не лише застарілими методиками, а й інструментами (наприклад, логопедичний шпатель більшість західних спеціалістів бачили в підручниках, вивчаючи історію логопедії). Сьогодні в українських університетах викладається наука про дефекти – дефектологія. У той час більшість цивілізованих країн світу гуманізують термінологію й роблять усе можливе для уникнення стигматизації осіб з особливими потребами.

Сучасні реалії ставлять до системи інклюзивної освіти дуже конкретні вимоги. Усі зміни, що відбуваються у сфері освіти осіб з особливими потребами, повинні виходити з інтересів самої особи та спрямовуватись на покращення якості її життя. Вивчаючи досвід країн Західної Європи, США, Канади, Австралії, які використовують методи доказової освіти (доказова освіта – це «поєднання професійної мудрості із наявними найкращими емпіричними доказами в прийнятті рішень щодо надання освіти»)[11], відповідно, у перспективі розвивати сферу надання освітніх послуг для осіб з особливими потребами, впроваджуючи її у навчальні заклади та систему освіти в цілому[8,с.70;9;11].

Доказові практики є прикладними інструментами, що мають на меті розвиток конкретних функціональних (необхідних у повсякденному житті) вмінь та навичок осіб з особливими потребами. Саме однооб'єктний дизайн має характеристики, що найбільш відповідними для досліджень у галузі інклюзивної освіти. У США створені інформаційні ресурси, що об'єднують дані про доказові методи/практики і є своєрідними дороговказами для прийняття рішень у наданні освітніх послуг – від вибору методу навчання до прийняття законодавчих актів.

Ресурси доказових практик (TorresC., FarleyC. & CookB. 2012)[9,11]:

1. Енциклопедія найкращих доказів (Best Evidence Encyclopedia (BEE)), www.bestevidence.org ; цільова аудиторія: раннє дитинство – старші класи школи; доступні ресурси: опис програм, контактна інформація, веб-сайт, звіти досліджень.

2. Національний центр аутизму (NationalAutismCenter (NAC)), www.nationalautismcenter.org ; цільова аудиторія: особи з аутизмом від 3 до 21 року; доступні ресурси: опис програм, лікувальні стратегії, цитати з досліджень

3. Національний центр професійного розвитку з питань розладів спектру аутизму National Professional Developmenton Center Autism Spectrum Disorders (NPDConASD)), www.autismpdc.fpg.unc.edu; цільова аудиторія: особи з аутизмом від 3 до 21 року; доступні ресурси: опис програм, контактна інформація, веб-сайт, звіти досліджень, покрокові інструкції, інструментарій збору даних.

4. Національний центр технічної допомоги в перехідний період після середньої освіти (National Secondary Transition Technical Assistance Center (NSTTAC)), www.nsttac.org; цільова аудиторія: учні середньої школи, навчання навичок щоденного життя; доступні ресурси: опис програм, контактна інформація, веб-сайт, звіти досліджень.

5. Центр обміну інформації про методики, що працюють (What Works Clearinghouse (WWC)), www.ies.ed.gov ; цільова аудиторія: учні від молодших до старших класів; доступні ресурси: опис програм, контактна інформація, веб-сайт, звіти досліджень, вартість.

Таким чином, становлення інклюзивної освіти є поетапний циклічний процес, що забезпечує формування основи мотиваційно-когнітивного компонента готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах інклюзивної освіти, який проявляється у вигляді комплексу академічних, професійних і соціально-особистісних компетенцій. Саме соціальне замовлення на підготовку вчителя, який перебуває в постійному пошуку ефективних і раціональних методів навчання й виховання, надійно підготовленому в науковому і методичному напрямках, – визначає одне з головних завдань діяльності вищої педагогічної школи [7,с.4]. На нашу думку, особлива увага має бути звернена на формування готовності вчителя до виконання специфічних завдань інклюзивної освіти, і, як наслідок, впливає на подальшу професійну активність і компетентність у процесі реалізації корекційно-реабілітаційної допомоги.

Висновки. Розвиток інклюзивної освіти – це складний поетапний процес. Аналіз наукової літератури та реального стану інклюзивної освіти дозволив теоретично обґрунтувати необхідність підготовки майбутніх вчителів до реалізації нової парадигми освіти – інклюзивної освіти, встановити прогалини у підготовці фахівців, що перешкоджають приведенню у відповідність до нових вимог суспільства якості корекційно-реабілітаційної допомоги дітям з психофізичними порушеннями, а також запропоновані шляхи змін системи підготовки педагогічних кадрів.

Перспективи подальших пошуків. Необхідна розробка моделі комплексної компетентнісної підготовки майбутнього педагога в умовах навчального закладу до роботи в умовах інклюзивної освіти.

Література

1. Ворон М. Інклюзивна освіта: українські реалії [Текст]: [інклюзивне навчання – це система освітніх послуг, що базується на принципах забезпечення основного права дітей на освіту та права навчання за місцем проживання, з обліком навчання, програм, ресурсів, та рівня можливостей] /М.Ворон //Підручник для директора.– 2006.– №6.– С. 66-71.
2. Концепція розвитку інклюзивної освіти [Текст] // Соціальний педагог. – 2010. – № 4, квітень. – С. 3-6.
3. Листопад О. В. Інклюзивна освіта в контексті інноваційного розвитку [Текст] /О.В.Листопад // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка; [ред. кол.: А. А. Сбруєва, М. О. Лазарєв, О. І. Огієнко та ін.]– Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – № 2 (12).– С. 174-185.
4. Миронова С. Системний підхід до організації та змісту багаторівневої професійної підготовки корекційного педагога [Текст] / С. Миронова // Вища освіта України. – 2008. – № 3. – С. 107-114.
5. Руденко Л. Моделювання процесу підготовки майбутніх спеціалістів у галузі корекційної педагогіки [Текст] / Л. Руденко // Дефектологія. – 2005. – № 3. – С. 42-46.
6. Ніколаєнко С. Корекційна освіта: стан та перспективи [Текст]: тези із доповіді Міністра освіти і науки України на Підсумковій конференції МОН України 17 серпня 2007 року «Якісна освіта – запорука самореалізації особистості» / С. Ніколаєнко // Освіта України. – 2007. – № 59, 10 серпня. – С. 14-15.
7. Колупаєва А. Інклюзивна освіта як модель соціального устрою [Текст] / А. Колупаєва // Дефектологія. – 2009. – № 4. – С. 3-4.
8. Суковський Є. Доказові практики як перспектива розвитку освітніх послуг для осіб з особливими потребами[Текст] /Є. Суковський// Вестник Ассоциациипсихиатров Украины. – 2013. – № 6. – С.69-73.
9. Gast D. Single subject research methodology in behavioral science./D.Gast . –New York:Routledge, 2010.
10. Torres C. A special educator's guide to successfully implementing evidence-based practices / Torres C., Farley C. &Cook B. //Teaching Exceptional Children. -2012. - 45.- P.64-74.
11. Whitehurst G. Evidence-based education. Paper presented at the Student Achievement and School Accountability Conference. -2002.- Retrieved from <http://www2.ed.gov/nelb/method/whatworks/eb/edlte-index.html>.

УДК 796.012.6:615.825:616.6

¹Кузан М.М., ²Магльований А.В., ³Закаляк Н.Р.¹Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів²Львівський національний медичний університет імені Д. Галицького, м. Львів³Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО-АДАПТОВАНОГО КОМПЛЕКСУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ ПРИ ТРЕНУЮЧОМУ РУХОВОМУ РЕЖИМІ ПІСЛЯ ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНОЇ УДАРНО-ХВИЛЬОВОЇ ЛІТОТРИПСІЇ**

Анотація. Проблема фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу є актуальною у сучасній урології в зв'язку із зростаючою поширеністю серед населення, високою частотою рецидивів каменеутворення, важкістю і тривалістю перебігу. Тому метою нашої роботи стала розробка комплексу спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при тренуючому руховому режимі санаторно-курортного лікування. В роботі використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; документальні методи (вивчення історії хвороби), соціологічні методи, методи педагогічного експерименту та педагогічного спостереження.

Як результат нами було розроблено комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики при щадному руховому режимі санаторно-курортного лікування. Даний комплекс направлений на вирішення основних завдань фізичної реабілітації для хворих на сечокам'яну хворобу, а саме посилення скорочувальної здатності гладкої мускулатури нирок і сечоводів, що сприяє пришвидшеному виведенню роздробленого конкременту каменя, відновлення функцій сечовивідної системи та організму хворого в цілому. Наш комплекс характеризується послідовною та частою зміною вихідних положень, з використанням елементів степ-аеробіки, які спрямовані на закріплення існуючого результату шляхом посилення скорочувальної і рухової функції сечовивідних шляхів та загального підвищення тону м'язів всього організму та уникнення рецидивів каменеутворення.

Ключові слова: фізична реабілітація, лікувальна гімнастика, тренуючий руховий режим.

Аннотация: Кузан М.М., Магльований А.В., Закаляк Н.Р. Особенности проведения специально-адаптированного комплекса лечебной гимнастики для больных мочекаменной болезнью при тренирующем двигательном режиме после экстракорпоральной ударно-волновой литотрипсии. Проблема физической реабилитации больных мочекаменной болезнью актуальна в современной урологии в связи с растущей распространенностью среди населения, высокой частотой рецидивов камнеобразования, тяжестью и длительностью течения. Поэтому целью нашей работы стала разработка комплекса специально-адаптированных физических упражнений лечебной гимнастики для больных мочекаменной болезнью после экстракорпоральной ударно-волновой литотрипсии при тренирующем двигательном режиме санаторно-курортного лечения. В работе использованы

следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; документальные методы (изучение истории болезни), социологические методы, методы педагогического эксперимента и педагогического наблюдения.

В результате нами был разработан комплекс специально-адаптированных физических упражнений лечебной гимнастики при щадящем двигательном режиме санаторно-курортного лечения. Данный комплекс направлен на решение основных задач физической реабилитации для больных мочекаменной болезнью, а именно усиление сократительной способности гладкой мускулатуры почек и мочеточников, что способствует ускоренному выведению раздробленного конкремента камня, восстановление функций мочевыводящей системы и организма больного в целом. Наш комплекс характеризуется последовательной и частой сменой исходных положений, с использованием элементов степ-аэробики, направленных на закрепление существующего результата путем усиления сократительной и двигательной функции мочевыводящих путей и общего повышения тонуса мышц всего организма и избежания рецидивов камнеобразования.

Ключевые слова: физическая реабилитация, лечебная гимнастика, щадяще-тренирующий двигательный режим.

Abstract. Kuzan M.M., Mahlyovanyy A. V., Zakalyak N. R. The peculiarities of conducting specially-adapted complex of curative gymnastics for patients with urolithiasis by coaching movements mode after extracorporeal shock wave lithotripsy. The physical rehabilitation problem for patients with urolithiasis is an urgent issue in a modern urology due to a rising distribution the disease within the population, a high frequency of relapse of stone creation, and the severity and duration of the course. Thus, the aim of our research became a creation complex of special adopted physical exercises of curative gymnastics for patients with urolithiasis after extracorporeal shock wave lithotripsy in the to coaching movements mode of spa treatments. Research methods used in the article: data analysis and generalization of special scientific and methodological literature; documentary methods (study a disease's story) sociological methods, methods of pedagogical experiment and pedagogical observation.

As a result, we have done a system of special adopted physical exercises of curative gymnastics with moderate regime of motor mode with sanatorium and resort treatment. This system is directed on decision of the main tasks of physical rehabilitation for patients sick on urolithiasis, namely intensification the contractile capacity of the kidneys and ureters' smooth muscle that assists to the advancement and removal of stones, restoring function and urinary system of the patient in general.

Our complex is characterized by consistent and frequent change of assumptions, using elements of step aerobics, that is aimed at consolidating current ways of results by increasing contractility and urinary tract motor function and improve overall muscle tone of the whole organism and to avoid a recurrence of stone formation.

Key words: physical rehabilitation, curative gymnastics, coaching movements mode.

Постановка проблеми. Фізична реабілітація хворих на сечокам'яну хворобу (СКХ) є актуальною проблемою сучасної урології у зв'язку із зростаючою поширеністю даного захворювання серед населення нашої країни. Більшість авторів пояснює це зовнішніми та внутрішніми факторами, які провокують її появу, а саме соціальними, побутовими, екологічними, способом життя, урбанізацією населення, гіподинамією, погіршенням якості продуктів та структури харчування, старінням населення, поширеністю та хронічністю супутніх хвороб, які опосередковано сприяють її розвитку [1; 2; 6]. Отже вищевикладене ставить перед нами низку питань, які вимагають розробки комплексу організаційно-методичних заходів із застосування засобів фізичної реабілітації, а саме розроблення комплексу спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу при тренуючому руховому режимі після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії, спрямованих на відновлення функцій сечовивідної системи організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Лікувальна фізична культура (ЛФК) відіграє важливу роль у фізичній реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу [3; 4; 8; 9; 10]. Однак вивчаючи наукову та методичну літературу, з даної проблеми, бачимо що це питання залишається дискусійним, оскільки велика кількість авторів наполягають на поєднанні ЛФК з катетеризацією та введенням в сечовід лікарських речовин, а інші дотримуються стандартного принципу побудови заняття лікувальної гімнастики. Тобто рекомендують три групи фізичних вправ: вправи загального впливу; вправи для м'язів черевного преса і тазового дна; спеціальні вправи, які посилюють скоротливу здатність гладкої мускулатури верхніх сечових шляхів.

Мета дослідження — розробити комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при тренуючому руховому режимі санаторно-курортного лікування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Лікувальна фізична культура належить до основних засобів фізичної реабілітації хворих на СКХ. Оскільки, людське тіло майже на половину складається з м'язів, то в результаті їх скорочення вони зміцнюються і позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову, ендокринну, травно-видільну системи організму.

Все вищевикладене дало поштовх нам до розробки комплексу спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу при тренуючому руховому режимі після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії.

Перед початком і після заняття із застосування комплексу спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики рекомендується вживати мінеральну воду "Нафтуся" [5; 11] для компенсації втрати рідини, збільшенні діурезу, в результаті чого посилена течія сечі "захопить" із собою наявний у сечоводі пісок, подрібненні конкременти каменю, що сприятиме їх швидшому виведенню з організму хворого. Комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики повинен проводитися в один і той же час, для того щоб, хворий міг в нормувати прийом води і їжі та додаткових процедур, за індивідуальним або малогруповим методом, призначають і проводять відповідно до рухового режиму санаторно-

курортного лікування.

Тренувальний руховий режим (РР-III) при застосуванні комплексу спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики триває від 5 до 7 днів. Основним завданням цього періоду є закріплення існуючого результату шляхом посилення скорочувальної і рухової функції сечовивідних шляхів та загального підвищення тону м'язів всього організму, для уникнення рецидивів каменеутворення. Комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики при РР-III включає в себе 35-43 фізичних вправ і триває 40-45 хв. (табл.1).

Таблиця 1

Комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики при РР-III

Зміст занять	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина		
1. Підготовка місця занять	1 хв.	
2. Опитування про самопочуття	1 хв.	
3. Підрахунок ЧСС та вимірювання АТ	1 хв.	
4. Ходьба по колу на п'ятках, руки за головою	30с.-1хв.	Часті змінні кроки
5. Біг приставним кроком правим боком, руки на пояс	30 с.	Дихання носове
6. Біг приставним кроком лівим боком, руки на пояс	30 с.	
7. Біг по колу з високим почерговим підніманням колін	30 с	
8. Ходьба по колу на носках, руки на пояс	30с.-1хв.	Крок пружинний переміщення на прямих ногах
9. В.п. — о.с., руки на пояс. 1 — нахил тулуба вправо; 2 — в.п. 3 — те саме вліво; 4 — в.п.	6-8 р.	Поворот тулуба — вдих; в.п. — видих
10. В.п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 — нахил тулуба вперед торкнутись лівою рукою пальців правої ноги; 2 — в.п. 3 — нахил тулуба вперед торкнутись правою рукою пальців лівої ноги; 4 — в.п.	4-6 р.	Нахил тулуба — видих; в.п. — вдих
Основна частина		
11. В.п. — упор сидячи, стершись на лікті, ноги прямі. 1 — зігнути праву ногу, коліно до грудей; 2 — в.п. 3 — зігнути ліву ногу, коліно до грудей; 4 — в.п.	4-6 р.	Ноги на підлогу не кладемо, згинаючи ногу — вдих, розгинаючи — видих
12. В.п. — сидячи права нога пряма, ліва зігнута в коліні і відведена в сторону. 1-2 — пружинні нахили тулуба до правої ноги, руки витягнуті вперед; 3-4 — пружинний поворот тулуба вліво, руки прямі в сторону	4-6 р.	Зробивши відповідну кількість повторень поміняти ногу і робити те саме в протилежну сторону
13. В.п. — лежачи на спині, руки за голову в замок, ноги прямі. 1 — піднімаємо руки і голову вперед і тягнємось до носків. 2 — в.п.	10 р.	Спину не відривати від землі
14. В.п. — лежачи на животі, руки в сторони. 1 — підняти ліву ногу вгору; 2 — лівою ногою торкнутись підлоги правої сторони; 3 — ліва нога вгору; 4 — в.п. 5 — підняти праву ногу вгору; 6 — правою ногою торкнутись підлоги лівої сторони; 7 — права нога вгору; 8 — в.п.	8-10р.	Темп середній
15. В.п. — о.с.	4-6 р.	При підйомі на носки — вдих,

1 — піднімаємось на носки, руки вперед-вгору-назад, прогинаємось; 2 — присід на стопу відводячи руки назад; 3-4 — в.п.		присід — видих, темп швидкий
16. В.п. — присід на пальцях, руки в сторони, ногами зажати гімнастичну палицю, яка стоїть на землі. При підняти палицю від землі. 1 — відвести ноги вправо; 2 — в.п. 3 — відвести ноги вліво; 4 — в.п.	4-6 р.	Спина пряма, тримати рівновагу
17. В.п. — колінно-кистьовий упор. 1 — витягуємо тулуб вгору; 2 — прогинаємось вниз.	8-10 р.	Витягуємо тулуб — вдих, прогинаємось — видих
18. В.п. — колінно-кистьовий упор. 1 — підтягуємо коліно правої ноги до грудей; 2 — мах правою ногою вгору	6 р.	Коліно до грудей — вдих, мах — видих
19. В.п. — колінно-кистьовий упор. 1 — підтягуємо коліно лівої ноги до грудей; 2 — мах лівою ногою вгору	6 р.	Коліно до грудей — вдих, мах — видих
20. В.п. — о.с. 1 — підняти руки вгору прогнувшись, втягнути сідниці, відставити ліву ногу вліво; 2 — в.п. 3 — підняти руки вгору прогнувшись, втягнути сідниці, відставити праву ногу вправо; 4 — в.п.	6-8 р.	Спина прямо
21. В.п. — о.с., зажаті в кулак в сторони. 1 — присід на стопу, руки вперед; 2 — в.п.	6 р.	При присіді — видих, в.п. — вдих
22. В.п. — о.с., руки зігнуті в ліктях. 1 — стати на степ-платформу правою ногою; 2 — стати на степ-платформу лівою ногою; 3 — опустити на підлогу праву ногу; 4 — опустити на підлогу ліву ногу.	4-6 р.	Дихання носове, темп повільний
23. В.п. — о.с., руки зігнуті в ліктях. 1 — стати на степ-платформу лівою ногою; 2 — стати на степ-платформу правою ногою; 3 — опустити на підлогу ліву ногу; 4 — опустити на підлогу праву ногу.	4-6 р.	Дихання носове, темп повільний
24. В.п. — о.с., руки зігнуті в ліктях. 1 — стати на степ-платформу правою ногою; 2 — ліву ногу зігнути в коліні, намагаючись дістати п'ятою сідницю; 3 — опустити на підлогу ліву ногу; 4 — опустити на підлогу праву ногу; 5 — стати на степ-платформу лівою ногою; 6 — праву ногу зігнути в коліні, намагаючись дістати п'ятою сідницю; 7 — опустити на підлогу праву ногу; 8 — опустити на підлогу ліву ногу.	4-6 р.	Рухи енергійні
25. В.п. — о.с., руки зігнуті в ліктях, зажаті в кулак. 1 — стати на степ-платформу правою ногою; 2 — ліву ногу зігнути в коліні, намагаючись дістати до ліктя правої руки; 3 — опустити на підлогу ліву ногу; 4 — опустити на підлогу праву ногу; 5 — стати на степ-платформу лівою ногою; 6 — праву ногу зігнути в коліні, намагаючись дістати до ліктя лівої руки; 7 — опустити на підлогу праву ногу; 8 — опустити на підлогу ліву ногу.	4-6 р.	Спина пряма

26. В.п. — о.с., руки руки зігнуті в ліктях. 1 — стати на степ-платформу правою ногою; 2 — мах лівою ногою назад; 3 — опустити на підлогу ліву ногу; 4 — опустити на підлогу праву ногу; 5 — стати на степ-платформу лівою ногою; 6 — мах правою ногою назад; 7 — опустити на підлогу праву ногу; 8 — опустити на підлогу ліву ногу.	4-6 р.	Роблячи мах напружувати сідничні м'язи
27. В.п. — о.с., руки руки зігнуті в ліктях. 1 — стати на степ-платформу правою ногою; 2 — мах коліном лівої ноги до грудей; 3 — опустити на підлогу ліву ногу; 4 — опустити на підлогу праву ногу; 5 — стати на степ-платформу лівою ногою; 6 — мах коліном правої ноги до грудей; 7 — опустити на підлогу праву ногу; 8 — опустити на підлогу ліву ногу.	4-6 р.	Роблячи мах напружувати м'язи пресу
28. В.п. — о.с., руки руки зігнуті в ліктях. 1 — стати на ліву частину степ-платформи правою ногою; 2 — стати на праву частину степ-платформи лівою ногою; 3 — опустити на підлогу праву ногу; 4 — опустити на підлогу ліву ногу.	4-6 р.	Хід рухів у цій вправі нагадує англійську букву V
29. В.п. — о.с., руки руки зігнуті в ліктях. 2 — стати на праву частину степ-платформи лівою ногою; 1 — стати на ліву частину степ-платформи правою ногою; 4 — опустити на підлогу ліву ногу; 3 — опустити на підлогу праву ногу.	4-6 р.	Темп повільний
30. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — втягуємо сідниці; 2 — в.п.	8-10 р.	Темп повільний
31. В.п. — лежачи на животі, руки за голову в замок. 1 — піднімаємо тулуб і ноги вгору; 2 — в.п.	6-8 р.	Піднімаючись вгору — видих, в.п. — вдих
32. В.п. — лежачи на правому боці, впертись на лікоть правої руки, ноги розставленні. 1 — піднімаємо праву ногу до лівої; 2 — в.п.	6-8 р.	Спина пряма, не нахилитись вперед
33. В.п. — лежачи на лівому боці, впертись на лікоть лівої руки, ноги розставленні. 1 — піднімаємо ліву ногу до правої; 2 — в.п.	6-8 р.	Дихання носове
34. В.п. — упор присівши, руки долонями на землі, ліва нога назад на носок. 1 — стрибком змінити положення ніг; 2 — в.п.	4-6 р.	Дихання довільне, темп середній
35. В.п. — упор присівши, руки долонями на землі. 1 — піднімаємо таз вгору; 2 — в.п.	4-6 р.	При підйомі тазу — видих, опусканні — вдих, темп повільний
36. В.п. — стійка ноги нарізно, руки в перед в сторони. 1 — мах правою ногою до лівої руки; 2 — в.п. 3 — мах лівою ногою до правої руки; 4 — в.п.	6-8 р.	Спина пряма
37. В.п. — широка стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 — гинаємо руки в ліктях;	6 р.	При нахилі — видих, в.п. — вдих

2 — нахил тулуба вниз, руками дістаємо підлогу; 3 — прогинаємось, руками до п'ят; 4 — в.п.		
38. В.п. — сидючи на підлозі, руки зігнуті в ліктях, ноги прямі. 1-4 — просуваємось на сідницях вперед; 5-8 — те саме назад.	4 р.	Дихання довільне
39. В.п. — сидючи на підлозі, руки прямі перед грудьми, ноги прямі. 1 — перекачуємось руки вправо, таз вліво; 2 — перекачуємось руки вліво таз вправо.	4 р.	Темп середній
40. В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги нарізно зігнуті в колінах. 1 — опираючись на стопи і руки піднімаємось вгору; 2 — в.п.	6-8 р.	Піднімаємось — видих, опускаємось робимо незначне струшування об килимок і вдих
Заключна частина		
41. В.п. — лежачи на спині, руки в сторони долонями донизу, ноги разом і зігнуті в колінних суглобах. 1 — нахилити коліна вліво до підлоги; 2 — в.п. 3 — те саме вправо; 4 — в.п. (також можна піднімати прямі ноги вгору під 90°, поочерідно ноги вгору, ножиці -вгору при цих вправах ноги на підлогу НЕ ставимо)	8-10 р.	Нахил — видих, в.п. — вдих, стопи на килимку, коліна щільно притиснуті один до одного
42. В.п. — стоячи на колінах, руки прямі перед грудьми. 1 — сісти на підлогу зліва; 2 — в.п. 3 — сісти на підлогу справа; 4 — в.п.	6 р.	Темп повільний, руками допомагаємо піднятися
43. В.п. — стоячи на колінах. 1-2 — плавно лягаємо на живіт і прогинаємось; 3-4 — плавно повертаємось у зворотному напрямку у в.п.	6-8 р.	Вправо виконувати плавно-хвилеподібно
44. В.п. — стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, ноги разом, руки на рейці на рівні пояса; 1 — піднімаємось на носки, тулуб вперед до стінки, прогнувшись у попереку; 2 — відвести таз назад ставши на п'ятки, голова нахилена між прямими руками; 3-4 — повільно повертаємось у в.п.	4-6 р.	Піднімаючись на носки — вдих, нахилившись — видих
45. Ходьба по колу, руки вздовж тулуба. 1 — піднімаємось на носки, руки вгору через сторони; 2 — в.п.	8-10 р.	Руки вгору — вдих, вниз — видих
46. Ходьба на місці, плавно переходячи з носків на п'ятки.	30 с.	Нормалізація дихання
47. Опитування про самопочуття	1 хв.	Наявність болю, запаморочення
48. Підрахунок ЧСС та вимірювання АТ	2 хв.	Порівняння показників

Основною відмінністю розробленого нами комплексу спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики є виконання їх у запропонованій нами послідовності, частій змінні вихідних положень, з використанням елементів степ-аеробіки та збереженні послідовності виконання рухового режиму санаторно-курортного лікування. Запропоновані фізичні вправи спрямовані на поступову адаптацію організму до фізичного навантаження; розвитку координації рухів; оволодіння навичками правильного дихання; посилення перистальтики сечовивідних шляхів з метою швидшого просування або виведення піску і роздробленого конкременту; посилення рухливості діафрагми шляхом повного дихання; посилення кровообігу у нирках і сечовивідних шляхах; посилення вивідної функції нирок з метою збільшення діурезу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Лікувальна фізична культура у формі лікувальної гімнастики є основним активним засобом фізичної реабілітації хворих на СКХ, в результаті безпосередньої активної участі хворого у процесі свого відновлення та реабілітації. У заняттях лікувальної гімнастики використовується комплекс спеціально-адаптованих фізичних вправ з послідовною та частою зміною вихідних положень, з використанням елементів степ-аеробіки, збереження послідовності виконання заданого рухового режиму. За рахунок чередування підвищеного та пониженого

внутрішньочеревного тиску, помірного ритмічного струшування органів черевної порожнини і за черевного простору, переміщення органів черевної порожнини у різних напрямках, посилюється скорочувальна здатність гладкої мускулатури нирок і сечоводів, що сприяє просуванню та відходженню роздроблених конкрементів каменя.

Перспективи подальших досліджень полягають у введенні в практику комплексу спеціально-адапованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при тренуючому руховому режимі санаторно-курортного лікування та отримання наукових результатів.

Література.

1. Акилов Ф. А. Распространенность мочекаменной болезни в регионе Приаралье / Ф. А. Акилов, Т. Ю. Нуралиев, М. К. Рахимов // Матеріали з'їзду Асоціації урологів України, 16–18 вересня, 2010 р., м. Одеса. – Дніпропетровськ : АртПрес, 2010. – С. 282–282.
2. Возіанов О. Ф. Динаміка захворюваності та поширеності сечокам'яної хвороби серед дорослого населення України / О. Ф. Возіанов, С. П. Пасечніков, Н. О. Сайдакова, С. П. Дмитришин // Здоров'я людини. – 2010. – № 2 (33). – С. 17–24.
3. Киреева Т.П. Степ-аэробика и ее составляющие // ФК в школе. – 2006. – №3. – С. 37-39;
4. Мятага Е.Н. Роль лечебной физической культуры при мочекаменной болезни на стационарном лечении // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – Вип. 12. – С. 241- 243.
5. Черненко В. В. Мочекаменная болезнь: пути совершенствования противорецидивного лечения / В. В. Черненко // Здоров'я України. – 2007. – № 18. – С. 62–63.
6. Dmytryshyn S. P. Kliniko-organizacijna model' urologichnoyi dopomogy xvorym na sechokam'yanu xvorobu : avtoref. dys... k. med. nauk : 14.01.06 – urologiya / S. P. Dmytryshyn. – K., 2012. – 20 s.
7. Kvach N. D. Profylaktyka moche kamennoj bolezny / N. D. Kvach // Zdorov'ya Ukrayiny. – 2011. – № 15–16. – S. 40.
8. Kuzan M.M. Efektyvnist vykorystannya likuvalnoyi fizychnoyi kultury u fizychnij reabilitaciji xvoryx na sechokamyanu xvorobu // Materialy II Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferenciyi (m.Uzhgorod, 8-9 kvitnya 2016 roku). – U 2-x chastynax. – Xerson: Vydavnychyj dim «Galvetyka», 2016. – Ch. I. – S. 130-133.
9. Kuzan M.M. Likuvalna fizychna kultura, yak osnovnyj zasib fizychnoyi reabilitaciji xvoryx na sechokamyanu xvorobu / M. Kuzan, A. Maglovanyj, O. Matroshylin // Naukovyj zhurnal «Fizychna aktyvnist, zdorovya i sport». – Lviv, 2016. – №1 (23). – S. 53-62.
10. Knoll T. Urolithiasis throught the ages. Data on more than 200.000 urinary stone analysis / T. Knoll, A. Shubert // J. Urology. – 2011. – Vol. 18. – P. 1341–1344.
11. Yanenko E. K. Sovremennuj vzglyad na lechenye bolnux moche kamennoj boleznyu / Э. К. Яненко, О. В. Константинова // Urologiya. – 2009. – № 5. – S. 61–65.

УДК 796.062.4 : 355.237.3

Кузнецов М.В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів

ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДО ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ

Анотація. Мета: визначення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів 2-3 курсів ВВНЗ – потенціальних кандидатів до зарахування у підрозділи ССО. Матеріал: поява у Збройних Силах України окремого роду сил - Сил спеціальних операцій (ССО) викликала необхідність підготовки для них спеціального контингенту. На першій спробі підготовки тільки 20% кандидатів пройшли випробування фізичної, психологічної і функціональної підготовленості. Тому необхідно заздалегідь готувати і перевіряти функціональну (в першу чергу), фізичну й психологічну готовність кандидатів у підрозділи ССО. У дослідженні взяли участь 52 курсанти 2 та 3 курсів. Тестування проведено за цілим комплексом фізичних вправ та тестів оцінки функціонального стану організму курсантів.

Результати: дослідження показали що курсанти другого і третього курсів за своїм фізичним розвитком і рівнем функціонального стану організму мало чим відрізняються ($P > 0,05$). Як показує практика цей рівень дозволяє виконувати нормативи з фізичної підготовки НФП-2014 на задовільні оцінки (і вище), але такий рівень підготовленості не дозволяє претендувати на зарахування у підрозділи ССО. Невисокі результати показані в роботі на силову витривалість (КСТ, $4,3 \pm 0,43$ разів), у стрибках в довжину ($208,45 \pm 8,9$ см), і в гнучкості ($3,6 \pm 1,6$ бали).

Висновки: Рівень функціонального стану організму курсантів знаходиться на задовільному рівні і потребує подальшого покращення, рівень фізичної підготовленості курсантів 3 і особливо 2 курсів ще недостатній для участі у відборі до підрозділів ССО. Для успішного вирішення бойових завдань сучасної бойової підготовки рівень фізичної підготовленості має бути не нижче оцінки «добре».

Ключові слова: сили спеціальних операцій, функціональний стан організму, комплексний силовий тест.

Аннотация. Кузнецов М. В. Проблемы отбора кандидатов в подразделения сил специальных операций

Цель: определение уровня физической подготовленности и функционального состояния курсантов 2-3 курсов ВВНЗ – потенциальных кандидатов к зачислению в подразделения ССО. Материал: появление в Вооруженных Силах Украины отдельного рода сил - Сил специальных операций (ССО) вызывала необходимость подготовки для них специального контингента. На первой попытке подготовки только 20% кандидатов прошли испытание физической, психологической и функциональной подготовленности. Поэтому необходимо предварительно готовить и проверять

функциональную (в первую очередь), физическую и психологическую готовность кандидатов в подразделения ССО. В исследовании приняли участие 52 курсанта 2 и 3 курсов. Тестирование проведено за целым комплексом физических упражнений и тестов оценки функционального состояния организма курсантов.

Результаты: исследования показали что курсанты второго и третьего курсов за своим физическим развитием и уровнем функционального состояния организма мало чем отличаются ($P > 0,05$). Как показывает практика этот уровень позволяет выполнять нормативы из физической подготовки НФП-2014 на удовлетворительные оценки (и выше), но этот уровень подготовленности не позволяет претендовать на зачисление в подразделения ССО. Невысокие результаты показаны в работе на силовую выносливость (КСТ $4,3 \pm 0,43$ раз), в прыжках в длину ($208,45 \pm 8,9$ см), и в гибкости ($3,6 \pm 1,6$ баллы). **Выводы:** Уровень функционального состояния организма курсантов находится на удовлетворительном уровне и нуждается в последующем улучшении, уровень физической подготовленности курсантов 3 и особенно 2 курсов еще недостаточный для участия в отборе в подразделения ССО. Для успешного решения боевых задач уровень физической подготовленности должна быть не ниже оценки «хорошо».

Ключевые слова: силы специальных операций, функциональное состояние организма, комплексный силовой тест.

Annotation. Kuznetsov M.V. Problems of selection of candidates to departments force of special operations. Purpose: to determine the level of physical preparedness and functional condition of cadets of second - third years of higher military institutions - potential candidates for admission to the SOF units. **Material:** the appearance in the Armed Forces of Ukraine of a separate kind of force - the Special Operations Forces (SOF) caused the need for training a special contingent for them. At the first attempt of preparation only 20% of candidates passed the test of physical, psychological and functional readiness. Therefore, it is necessary to prepare and check in advance the functional (first of all), physical and psychological readiness of candidates for SOF units. 52 cadets of second and third years participated in the study. The testing was carried out for a whole range of physical exercises and tests assessing the functional state of the body cadets.

Results: study showed that second and third year cadets behind their physical development and the level of the functional state of the organism differ little ($P > 0.05$). As practice shows, this level allows to comply with the standards from the physical preparation of the SPP-2014 for satisfactory grades (and higher), but this level of preparedness does not allow to apply for admission to the SOF units. Low results are shown in the work on strength endurance (CFT 4.3 ± 0.43 times), in long jump (208.45 ± 8.9 cm), and in flexibility (3.6 ± 1.6 points).

Conclusions: The level of the functional state of the body of cadets is at a satisfactory level and needs further improvement, the level of physical preparedness of cadets of third and especially second years is still insufficient to participate in the selection for SOF units. For successful resolution of combat missions, the level of physical preparedness should not be lower than the "good" score.

Key words: special operations forces, functional state of the organism, complex force test.

Вступ. У Збройних Силах України нещодавно з'явився окремий рід сил - Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їхнє створення був підписаний Президентом України 26 липня цього року. Серед основних напрямів діяльності Сил спеціальних операцій — спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи, аналіз і обробка інформації для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни — інформаційно-психологічної операції.

На перший план розвитку Сил спеціальних операцій зараз виходить підготовка фахівців. Для цього в Україні створені відповідні підрозділи курси за програмою підготовки спецпідрозділів НАТО.

Записатися на курси може будь-який кадровий військовий незалежно від спеціальності, але пройти їх зможуть не всі. Це довів перший випуск, який відбувся у травні 2016 року. Із 150 кандидатів до кінця дійшли лише 29, що становить приблизно 20%. І навіть такий результат вважається відмінним. У країнах НАТО такі курси проходять не більше 10% бійців [15].

Воїнам, яких готують до здійснення спеціальних операцій, необхідно володіти високим рівнем фізичної підготовленості і відповідними психологічними якостями.

Найважчим є перші випробування, коли кандидати на службу до ССО витримують колосальні фізичні навантаження незалежно від часу доби та погодних умов.

Головна мета етапу відбору — виявити фізично та психологічно не готових до майбутньої служби в Силах спеціальної операції. Їх переконують, що такі навантаження будуть упродовж усього періоду навчання, тож після першої частини відбору залишаються найсильніші.

Як відомо, адаптація є процесом пристосування людини до конкретних умов діяльності і включає низку заходів, що підвищують її ефективність. Одним з таких заходів є психофізіологічний відбір кандидатів, який є складовою частиною професійного відбору, що дозволяє виявити осіб, найбільш придатних по своїх індивідуально-психологічних і фізичних якостях і особливостях функціонального стану організму для навчання і подальшої професійної діяльності за конкретною військовою спеціальністю. Таке визначення включає елементи професійно-психологічного і психофізіологічного відбору.

Такий методичний підхід є найбільш правильним, оскільки відбирається кандидат в цілому, тобто в сукупності всіх властивостей функціонального стану організму. Вказаний підхід найбільш прийнятний також тому, що багато авторів вважають, що професійна придатність обумовлена недостатнім рівнем розвитку в основному тих якостей, які вельми стійкі через свою генетичну обумовленість (Апанасенко Г.Л., 2009; Бизин В.П., 2011; Волков В.Л., 2012; Назаров Ю.Н., 2001; Ильин Е.П., 2005).

На сьогодні ще не існує спеціальної програми фізичної підготовки кандидатів у підрозділи ССО ЗС України. Як сказано

вище на спеціальних курсах користуються програмами фізичної підготовки, які пропонуються для підготовки спецназівців армій країн НАТО і США. І залучаються спеціалісти з Латвії, Литви, Естонії та США.

Очевидно, що настав час підготувати свої, адаптовані програми фізичної підготовки військовослужбовців для підрозділів ССО ЗС України. Над цим питанням і розпочата робота в Національній академії сухопутних військ (НАСВ). Треба наголосити, що для зменшення кількості відсіяних кандидатів у ці підрозділи, необхідно провести з ними спеціально націлені тренування, які б включали в себе фізичну, функціональну і психологічну підготовку.

Мета роботи полягає у визначенні рівня підготовленості курсантів 2-3 курсів ВВНЗ – потенціальних кандидатів до зарахування у підрозділи ССО.

Робота виконана відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних Сил України «Обґрунтування способів виживання та дій військовослужбовців в екстремальних умовах», шифр – «Виживання».

Аналіз літератури. Аналіз досліджень учених (В.М. Афонін, 2015; С.В. Романчук, 2015; Федак С.С., 2015) показав, що в умовах проведення антитерористичної операції професійна діяльність має певні особливості та висуває високі вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ [2,5,12,20].

Бойова діяльність особового складу підрозділів ССО передбачає здійснення багатокілометрових піших маршів в повному спорядженні, пересування вночі, подолання водних перешкод, багатогранність професійно-прикладних навиків, управління будь-якою бойовою технікою, що вимагає прояву значних фізичних зусиль.

В процесі навчально-бойової, і особливо бойової, діяльності навантаження можуть набувати екстремального характеру. Успішність адаптації організму до цих умов, її повнота і стійкість визначаються діапазоном пристосованих і компенсаторних можливостей, рівнем фізіологічних резервів організму [5, 10, 13, 19].

Наявність резервних можливостей дозволяє воїнам у ряді випадків переносити без негативних наслідків і при збереженні високої працездатності дію таких величин екстремальних чинників, які значно перевищують прийнятні гранично допустимі рівні. Тому визначення фізіологічних резервів, їх розширення і використання повинні входити в арсенал методичних прийомів оцінки стану здоров'я військовослужбовців [6, 7, 14, 16].

В даний час під *фізіологічними резервами організму* розуміється вироблена в процесі еволюції адаптаційна і компенсаторна здатність органу, системи і організму в цілому підсилювати у багато разів інтенсивність своєї діяльності в порівнянні із станом щодо спокою [1, 3, 8, 11].

Тому актуальним постає питання підготовки кандидатів у підрозділи ССО до виконання майбутніх професійних завдань, формування в них готовності до тривалих дій на тлі значних фізичних та психологічних навантажень. Відповідно до цього актуально дослідити та впровадити в систему фізичної підготовки новітній підхід – спеціальний зміст занять, який комплексно дозволяв би формувати не лише загальні фізичні якості, але й підвищував функціональний стан організму, психологічну підготовленість (стійкість до напруженого фізичного і психічного навантаження).

Виклад основного матеріалу. У НАСВ є певний досвід участі у делегуванні кандидатів у підрозділи ССО з числа курсантів 3 курсу. З 36 курсантів, які виявили бажання вступити до цих підрозділів, тільки троє (8,3%) були відібрані спеціалістами цієї структури як кандидати до подальшого проходження спеціальних випробувань. Решта претендентів була відсіяна за різними причинами: за медичними показниками (рівень здоров'я, захворювання тощо) – 7 чоловік (19,4%), недостатня фізична підготовленість – 18 чоловік (50%), недостатня психологічна стійкість – 8 чоловік (22,2%). Нас здивував такий великий відсоток відсіяних курсантів за фізичною складовою, хоча за нормативами Тимчасової Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України (НФП-2014) вони мали добрі й відмінні оцінки.

Методи та організація дослідження. Тому ми вирішили перевірити цих курсантів за більш напруженими і різноманітними тестами, які б оцінювали фізичну підготовленість та функціональний стан організму курсантів.

У дослідженні прийняли участь курсанти 3-го курсу (як основні претенденти на попередню участь у відборі для підрозділів ССО) і курсанти 2-го курсу (як контингент перспективної підготовки для участі у відборі у майбутньому). Курсанти 3-го курсу (26 чоловік) вже проходили відбір і були відсіянні, а курсанти 2-го курсу (26 чоловік) ще не брали участі у відборі.

Фізична підготовленість курсантів оцінювалась за показниками НФП-2014 і спеціальними комплексами вправ, які застосовуються для відбору у загони спецпідрозділів. Це: 1. Біг протягом 12 хв. (тест Купера). 2. Комплексний силовий тест (КСТ) з послідовно виконуваних вправ – з упору присівши прийняти положення упору лежачи і повернутись в упор присівши (10 разів); далі з упору лежачи повернутись і лягти на спину, руки за головою, підняти прямі ноги і торкнутись підлоги за головою (якщо немає торкання вправа не рахується), вернути ноги у вихідне положення (виконати 10 разів); повернутись зі спини на живіт і прийняти положення упору лежачи – виконати 10 згинань-розгинань рук до торкання грудьми підлоги; зайняти положення упору присівши на одному коліні, руки за головою, вистрибнути вгору випрямляючи ноги і присісти в упор на другому коліні (10 стрибків). Цей комплекс з 4-х вправ виконується безперервно до відказу [9]. 3. Підтягування на перекладині. 4. Тест на гнучкість – нахил вперед до торкання грудьми колін, ноги прямі. 5. Біг на 100 м. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Динамометрія рук (середній показник правої і лівої). Ці тести виконувались послідовно з перервами до 10 хв. Результати виконання цих тестів свідчать про фізичну розвиненість і витривалість військовослужбовців [17, 18].

Для оцінки функціонального стану організму курсантів були застосовані:

- частота серцевих скорочень (ЧСС) і показники артеріального тиску – систолічного (САТ) і діастолічного (ДАТ) у спокої і після навантажень;
- коефіцієнт витривалості (КВ) за формулою Кваса: $KB = (ЧСС \cdot 10) / ПАТ$, де ПАТ (пульсовий артеріальний тиск) – це різниця між САТ і ДАТ;
- тест Купера, для оцінки фізичної працездатності і аеробної продуктивності;

- тест Руфф'є, для оцінки реакції серцево-судинної системи;
- проби Штанге і Генча з розрахунком індексу Богомазова для судження про кисневе забезпечення організму і загальний рівень тренуваності людини;
- життєва ємність людини (ЖЄЛ), для характеристики критеріїв зовнішнього дихання;
- адаптаційний потенціал (АП) за Баєвським Р.П., для визначення рівня здоров'я людини;
- індекс Кетле і індекс маси тіла для характеристики, для характеристики зросто-вагових показників курсантів.

Математичний аналіз отриманих показників здійснювали застосуванням стандартних методів лінійної статистики пакету комп'ютерної програми Excel. Для оцінки достовірності отриманих результатів використали t-критерій Стюдента при $p < 0,05$.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості курсантів 2 і 3 курсів нами було проведено низку тестів (табл.1).

Таблиця 1.

Показники тестування фізичної підготовленості курсантів 2-3 курсів

Види тестування	Курсанти 2 курсу, n = 26	Курсанти 3 курсу, n = 26	t- критерій Стюдента, достовірність Р
Тест Купера, м.	2811±119	2829±211	1,25; P>0,05
Біг на 100 м, с.	14,5±0,33	14,2±0,45	0,536; P>0,05
Підтягування на перекладині, рази.	11,2±2,3	12,6±3,1	0,362; P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см.	208,45±8,9	210,12±7,7	0,142; P>0,05
Динамометрія, відносно маси тіла.	0,574±0,11	0,578±0,16	0,020; P>0,05
Гнучкість, бал.	3,6±1,6	3,7±2,1	0,040; P>0,05
КСТ, кількість циклів.	4,3 ± 0,43	5,1 ± 0,32	1,86; P>0,05
t-критичне для P = 0,05 - 2,08			

За всіма показниками тестування фізичної підготовленості курсанти обох курсів достовірно не відрізняються, $P > 0,05$. Невисокі результати відносно середніх показників отримані у підтягуваннях на перекладині (11,2±2,3) і стрибках у довжину з місця (208,45±8,9). Це свідчить про недостатню розвиненість м'язів плечового поясу і, що особливо турбує, ніг. Дуже низькі показники в курсантів виявлені під час виконання вправ на гнучкість (3,6±1,6).

Отримувати трохи більше трьох балів за 10-бальною шкалою це дуже мало. На середньому рівні виявлені результати у тесті Купера як наслідок у бігу на 3 км. Для претендентів у підрозділі ССО результат виконання комплексного силового тесту (КСТ) також залишає бажати кращого (4, 3 ± 0,43), що потребує вдосконалення під час навчально-виховного процесу.

З метою визначення фізіологічних показників курсантів та їх перевірку на відповідність нормам даної чоловічої групи нами було протестовано зріст, маса тіла, життєва ємність легенів та розраховані на цій основі індекси представлені в таблиці 2. Визначення критеріїв резерву функції зовнішнього дихання (КРЗД) показав наступне. Індекс КРЗД у курсантів знаходиться на середньому рівні. На його підвищення необхідно застосовувати більше вправ на витривалість (біг на довгі дистанції, лижі, велокрос, плавання тощо). За одно і зникне надлишок ваги.

Таблиця 2

Фізіологічні параметри курсантів НАСВ

Курси	Зріст, см	Вага, кг	ЖЄЛ, Мл	КРЗД, у.о.	ІМТ, у.о.	Інд. Кетле г/см
2	178,0±2,7	69±4,6	4286±97	62,11±3,6	21,7±0,95	387,1±15
3	180,2±2,3	73,8±2,1	4690±122	63,52±3,8	22,7±1,1	409,6±18

За результатами тестування були розраховані ваго-ростовий індекс Кетле та індекс маси тіла ІМТ (табл. 2). Відносно норм у курсантів спостерігається невеликий надлишок ваги у межах 1-8%.

Таблиця 3

Результати тестування курсантів НАСВ за пробами Штанге і Генчі

Показники	2 курс	3 курс	t- Стюдента	Достовірність різниці, Р
Затримка дихання на вдиху - $X \pm m$, с	60,4 ± 4,84	70,5 ± 5,8	1,33	P>0,05
на видиху - $X \pm m$, с	31,6 ± 1,67	40,3 ± 1,4	3,99	P<0,05
Індекс Богомазова, Стени (бали)	82,8 ± 3,8 4	99,72 ± 9,6 6	1,64	P>0,05

За пробами Штанге і Генчі та розрахованим індексом Богомазова нами було протестована робота дихальної системи курсантів. Кількість стенив, отриманих курсантами другого курсу (4 стени) говорить про граничний стан резервних можливостей кардіореспіраторної системи, тобто даний показник недостовірно краще незадовільного стану. У той же час курсанти третього курсу мають дещо кращий результат (6 стенив), але це тільки задовільний стан резервних можливостей кардіореспіраторної системи. Курсанти 3 курсу тільки у пробі Генчі мають достовірну перевагу над курсантами другого курсу ($P < 0,05$).

Таблиця 4

Визначення адаптаційного потенціалу курсантів НАСВ

	АТ сіст	АТ діас	ЧСС уд/хв	Індекс Руфф'є у.о.	АП у.о.	КВ у.о.	КРЕ у.о.
2 курс	128,0±5,2	75,3±3,6	79,0±5,4	9,8±2,1	2,29±0,85	14,18±2,6	101,2±7,6
3 курс	124,8±4,8	76,6±3,9	74,8±5,1	7,7±1,8	2,18±1,1	13,55±1,8	93,35±6,4

Примітка: АП – адаптаційний потенціал; КВ – коефіцієнт витривалості; КРЕ – критерій резерву та економізації («подвійний добуток»).

За індексом Руфф'є курсанти НАСВ оцінюються майже на добре – від 7,7 до 9,8 умовних одиниць.

У той же час коефіцієнт резерву і економізації необхідно покращувати, він знаходиться на майже середньому рівні (93-101 у.о. $P > 0,05$), бажано мати менше 80 у.о. його величина значною мірою залежить від економізації роботи серця (ЧСС). Як видно з таблиці 4 у курсантів НАСВ протягом спостереження адаптаційний потенціал і коефіцієнт витривалості знаходяться на задовільному рівні. Тобто, більшість курсантів не потребують спеціальних профілактичних чи лікувальних заходів (крім, звичайно, випадків захворювання). Чим менша величина, що характеризує адаптаційний потенціал, тим він вище і тим вище рівень здоров'я (табл. 4). найбільш високий рівень здоров'я відзначається в осіб, які мають АП нижче 2,60 умовних балів (задовільна адаптація) і, навпаки, найбільш низький в осіб, у яких адаптаційний потенціал вищий 3,49 умовних балів (зрив адаптації).

Висновки. Результати тестування фізичної підготовленості курсантів другого і третього курсів НАСВ знаходяться на задовільному рівні, про що свідчать результати тесту Купера (2811 ± 119), підтягування на перекладині ($11,2 \pm 2,3$) і бігу на 100 м ($14,2 \pm 0,45$). У той же час невисокі результати показані в роботі на силову витривалість (КСТ, $4,3 \pm 0,43$), у стрибках в довжину ($208,45 \pm 8,9$), і в гнучкості ($3,6 \pm 1,6$).

В цілому рівень здоров'я курсантів згідно даних адаптаційного потенціалу, індексу Руфф'є знаходиться на належному рівні. Але більшість показників функціонального стану мають ще великі резерви для покращення.

Проведені дослідження показали що курсанти другого і третього курсів за своїм фізичним розвитком і рівнем функціонального стану організму мало чим відрізняються. Як показує практика цей рівень дозволяє виконувати нормативи з фізичної підготовки НФП-2014 на задовільні оцінки (і вище), але цей рівень підготовленості не дозволяє претендувати на зарахування у підрозділи ССО. Для успішного вирішення бойових завдань сучасної бойової підготовки оцінка фізичної підготовленості має бути не нижче оцінки «добре».

Подальші дослідження будуть спрямовані на розроблення спеціальної програми фізичної підготовки і підвищення функціонального стану організму курсантів – претендентів для зарахування у підрозділи ССО.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації / Г. Л. Апанасенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5, Педагогічні науки : реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – К., 2009. – Вип. 14. – С. 3–7.
2. Афонін В. М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / В. М. Афонін, М. О. Єна, П. В. Поцілуйко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2015. – вип. 20. – Т. 2.
3. Баевский Р. М. Количественная оценка функционального состояния организма / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Проблемы адаптации и учение о здоровье : учеб. пособие / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – С. 145–146.
4. Баевский Р. М., Сыркин А. Л., Ибатов А. Д. и др. Оценка адаптационных возможностей организма и проблемы восстановительной медицины // Вестник восстановительной медицины – 2004. – № 2. – С. 18–22.
5. Бизин В. П. Определение пригодности военнослужащих внутренних войск МВД Украины к профессиональной деятельности в экстремальных условиях / В. П. Бизин // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез V Міжнар. (інтернет) наук.-метод. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 103–104.
6. Волков В. Л. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 25–28.
7. Демьяненко Ю. К. Научное обеспечение физической подготовки / Ю. К. Демьяненко, И. А. Кузнецов. – СПб. : ВИФК, 1999. – 38 с.
8. Ендальцев Б. В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б. В. Ендальцев, А. А. Нестеров. – Л. : ВДКИФК, 1998. – 244 с.
9. Инструкция по оценке функционального состояния организма военнослужащих и их устойчивости к боевому стрессу специалистами кабинетов медико-психологической коррекции окружных (флотских) госпиталей и групп психического здоровья соединений постоянной готовности // МО РФ, ГМУ, ВМЕДА: Санкт-Петербург, 2002. – 129 с.
10. Лаврентьев О. М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 113–117.

11. Ilyin E.P. Psichofiziologiya sostoyaniy cheloveka / E.P.Ilyin/ - SPb. : Piter, 2005. – 411 s.
12. Lavrentyev O.M. Formuvannya funktsionalnoi pidgotovlenosti pratsivnykiv operativnykh pidrozdiliv pravookhoronnykh organiv Ukrainy / O.M. Lavrentyev// Pedagogika, psikhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vykhovannya i sportu. – 2009. - №12. – S. 113-117.
13. Nazarov U.N. Pedagogicheskie osnovy formirovaniya profesionalnykh kachestv u sotrudnikov OMON sredstvami i metodami fizicheskoy podgotovki : dis. kand. ped. nauk / U.N.Nazarov. – M., 2001. – 219 s.
14. Pivovarov O. Adaptatsiya kursantiv do fizychnykh navantagzen na pochatkovomu etapi navchannya u VVNZ / Materialy vidkrytoi nauk.-metod. konf. "Fizychna pidgotovka viyskovosluzhbovtziv", 29-30 kvitnya 2003 r. – K. 2003. – S. 163-165.
15. Pidgotovka pidrozdiliv sul specialnuh operacij zbrojnuh sul Ukrainu // narodna armija / <http://na.mil.gov.ua/46919-pidgotovka-pidrozdiliv-syl-spetsialnyh-operatsij-zs-ukrayiny>.
16. Proshlyakov V.D., Komratova A.V., Lutonin A.U. Poisk naibolee informativnykh metodov otsenki fizicheskogo sostoyaniya uchashchetsya molodezhi // Sb. nauch. tr. "Fizicheskoy kulture v vuzakh – 75 let". M., 2005. S. 166-169.
17. Romanchuk S.V. Obgruntuvannya vikovoi periodyzatsiy viyskovosluzhbovtziv dla zanyat z fizychnoy pidgotovky / S.V.Romanchuk, A.P.Petruk, A.S.Baldetskiy // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Lviv : LDUFK, 2015 – vyp. 19. – t 2. – S. 250-256.
18. Rozrobka profsiogram ta vyyavlenya profesiyno-vazhlyvykh yakostey dlya viyskobykh spetsialnostey (profesiy, shtatnykh posad) : metod. rek. / U.V.Stasev, V.V. Belimov, M.V.Grushenko [ta in.] ; za red. U.V.Staseva. – Kh. : KHUPS, 2006. – 25 s.
19. Fedak S. Fizychna pidgotovka yak zasib zavchasnoi adaptatsiy viyskovosluzhbovtziv mirotvorchoho kontingentu do diy v nezvichnykh umovakh sluzhby / Sergiy Fedak // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P.Dragomanova/ Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizichnoyi kultury (fizychna kultura i sport): zbirnyk nauk. Prats/ - K. : NPU im. Dragomanova, 2011. Vyp. 11/ - S. 442-446.
20. Tsukh A. Vplyv ekstremalnykh faktoriv slyzhbovo-boyovoyi diyalnosti na psichofizychnyi stan viyskovosluzhbovtziv / A.Tsukh // Fizychna pidgotovka viyskovosluzhbovtziv : materialy vidkrytoi nauk.-metod. konf. 29-30 kvitnya 2003 r. – K., 2003. – S. 185-189.

УДК 364:331.5

Курчаба Т. М., Засць В.
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів
Кізло Н. Б.
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка, м. Дрогобич

СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ІНВАЛІДІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РИНКУ (на прикладі Рівненської області)

Анотація. У статті розглядаються соціальні проблеми працевлаштування інвалідів в сучасних умовах ринку за матеріалами соціологічного опитування.

Ключові слова: інваліди, працевлаштування, соціально незахищені, соціологічне опитування.

Аннотация. Курчаба Т.М., Кизло Н.Б., Заец В. Социальные проблемы трудоустройства инвалидов в условиях современных рыночных отношений (на примере Ровенской области). В статье рассматриваются социальные проблемы трудоустройства инвалидов в условиях современных рыночных отношений на основе материала социологического опроса.

Ключевые слова: инвалиды, трудоустройство, социальная незащищенность, социологический опрос.

Annotation. Kurchaba T., Kizlo N., Zajec V. "Social analysis of the employment of the disabled individuals with consideration of current market conditions" (based on the Rivne oblast example). In the article the social problems of employment of invalids are examined in the conditions of market relations on the basis of material of the sociological questioning.

Motivation. The right to work is one of the most significant human and citizen rights that are provided by the Constitution of Ukraine. However, it is not easy to find a job nowadays. Especially for those, who for some reasons posses health disabilities. The existence of a special group of unemployed population in a modern labor market is strictly connected to this fact. The group consists of the disabled individuals [1,2,4,5]. An employment system is considered to be a complex problem. It covers component parts of such subsystems as guidance, accounting of the labor force needs, establishment of the employment and dismissal processes, professional preparation, regularization of the multiple forms of the workforce migration, etc. [1,2,5]. The process of employment plays an important role of linking an educational system with a social production. Moreover, on the level of the flexibility and operability of this link, the level of the social tension in a given society depends significantly. The complexity of the problem of the disabled individuals employment leads to the necessity of the complex approach of its studying.

Therefore, the title of our research topic: "Social analysis of the employment of the disabled individuals with consideration of current market conditions" (based on the Rivne oblast example).

Object – employment of the disabled individuals in current market condition.

Subject – mechanisms of the employment of the disabled individuals in current market conditions.

With consideration of all that is mentioned above, the **aim** of our research is to study the social features of the employment of the disabled individuals in current market conditions.

For the given problems solution the following **methods** are used:

1. Analysis of the scientific and practical literature, regularization acts and statistical data;
2. Pilot survey conduction;
3. Mathematical statistics methods.

In March, 2017 the pilot survey of the disabled individuals of the Rivne oblast was conducted. The survey included 11 questions of three types: close alternative questions, close non-alternative questions, and open questions. The total amount of respondents equals to 29. The age range of the respondents: 21-44. The amount of the surveys that were returned in an appropriate for the processing condition equals to 98.3 %. An obtained percentage is high enough to state that our sample is representative.

Keywords: invalids, employment, social unprotectedness, sociological questioning.

Актуальність. Право на працю - одне з найважливіших прав людини і громадянина, передбачених конституцією України. Проте, сьогодні знайти роботу будь-кому непросто. А тим хто з різних причин має проблеми зі здоров'ям, ще важче. З цим пов'язане існування на сучасному ринку праці особливої групи безробітних – людей, які мають інвалідність [1,2,4,5]. Будучи складною та багатогранною проблемою, працевлаштування як система охоплює складові частини таких підсистем, як профорієнтація, облік потреб у робочій силі, організація прийому та звільнення працівників, професійна підготовка кадрів, адаптація на виробництві, регулювання різних форм руху трудових ресурсів та ін. [1,2,5]. Працевлаштування відіграє роль сполучної ланки між системою освіти, з одного боку, та суспільним виробництвом - з іншого. Від того, наскільки цей зв'язок буде гнучким, оперативним, планомірно регульованим, значною мірою залежить рівень соціальної напруженості в суспільстві. Складність і багатогранність проблеми працевлаштування інвалідів зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення.

Тому, темою нашого дослідження є «**Соціальний аналіз працевлаштування інвалідів в сучасних умовах ринку**» (на прикладі Рівненської обл.).

Об'єкт дослідження – працевлаштування інвалідів в сучасних умовах ринку.

Предмет дослідження – механізми працевлаштування інвалідів в сучасних умовах ринку.

Все це зумовило **мету** нашого дослідження, яка полягає у визначенні соціальних особливостей працевлаштування інвалідів в сучасних умовах ринку.

Для розв'язання завдань, застосовувалися такі методи:

1. аналіз науково-практичної літератури, нормативних документів та статистичних даних;
2. опитування, яке передбачало пілотажне анкетування;
3. методи математичної статистики.

У березні 2017 р. проведено пілотажне анкетування інвалідів Рівненської області. До анкети було включено 11 питань трьох типів: закриті альтернативні, закриті неальтернативні та відкриті. Загальна кількість опитаних склала 29 осіб працездатного віку (21-44 роки). Повернулись у стані, придатному до обробки – 98,3% анкет. Отриманий відсоток є високим, тому вибірку можна вважати репрезентативною.

На запитання соціологічного опитування: «Чи відносите ви себе до людей, які кажуть: Сьогодні в Україні важко знайти роботу здоровій людині, не говорячи про інвалідів.» - 81% респондентів обрали відповідь «Так». Це чітко ілюструє ситуацію, яка склалася сьогодні в державі. За умов нестійкого соціально-економічного розвитку та кризових явищ у соціально-трудої сфері питання працевлаштування людей з інвалідністю відходить на задній план. В наш час інваліди належать до найбільш соціально незахищених категорій населення, стан дотримання їх прав свідчить про недостатню участь осіб з інвалідністю в економічному і соціальному житті суспільства. Та незважаючи на це, відповідаючи на запитання: «Чим викликане ваше бажання працювати?» - 48% опитуваних обрали відповідь: «Бажанням само реалізуватися і бути незалежним» (рис.1).

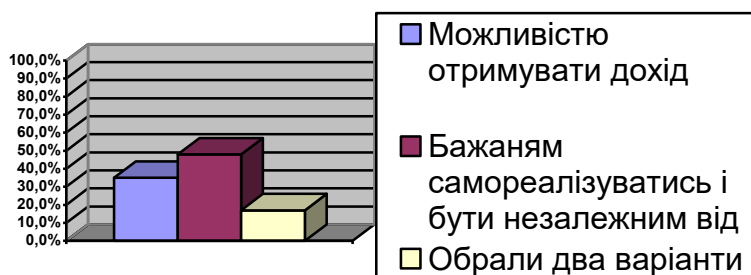


Рис. 1 Причини, що спонукають до праці

Це порушує поширений серед людей стереотип, що людина з обмеженими можливостями не може і не бажає трудитися, що вона може жити тільки під опікою близьких родичів і держави. Як бачимо, серед інвалідів є чимало тих, хто бажає працювати і займати активну життєву позицію. Загальновідомо, що саме праця повертає особу до життя, забезпечує їй не лише належний матеріальний рівень, а й сприяє повному відновленню соціальної активності як громадянина держави.

Освіта є важливим чинником соціальної, професійної, особистісної значущості кожної людини та основою її конкурентоспроможності на ринку праці [3]. Тому питання: «Чи проінформовані ви про те, що існують навчальні заклади, які приймають на навчання лише осіб з обмеженими фізичними можливостями та готують спеціалістів за кошти державного бюджету?» - теж було включене у соціологічне опитування. 91% негативних відповідей респондентів засвідчили про малу обізнаність осіб з інвалідністю щодо соціальних гарантій на отримання освіти. Дану проблему можна вирішити шляхом підвищення компетентності широкої громадськості, наданням просвітницької інформації та розвитком соціальної реклами.

Ще однією проблемою, з якою зустрічаються інваліди є те, що роботодавці не дивляться на інвалідів як на повноправних та повноцінних працівників[2]. Тому на питання: «Чи зустрічалися Ви із ситуацією, коли Вам відмовляли у наданні роботи тільки через те, що Ви маєте групу інвалідності?» - 67% опитуваних дали ствердну відповідь (рис.2).

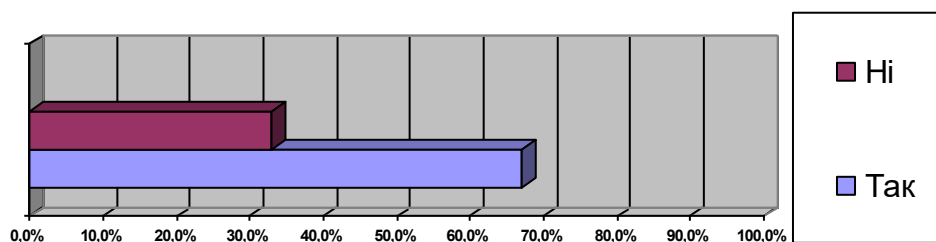


рис. 2. Відмова у роботі через інвалідність

Здебільшого така поведінка роботодавців пов'язана з існуючими стереотипами стосовно осіб з обмеженими фізичними можливостями. Серед роботодавців поширена думка, що:

- інваліди впевнені, що навколо всі їм «зобов'язані» і вимагають особливих умов праці;
- їм важко, а іноді й неможливо працювати по-новому, вони повільно сприймають нову інформацію;
- у конфліктних ситуаціях часто займають жорстку позицію, вимагаючи поваги, зважаючи не на професійний досвід, а на хворобу;
- службові справи цікавлять значно менше ніж особисті турботи;
- інваліди частіше хворіють;

Незважаючи на вищезгадані стереотипи, більшість інвалідів є активними та комунікабельними, готовими до плідної співпраці. Для вирішення цієї проблеми необхідно змінити ставлення суспільства до неповносправних людей на основі досягнення соціальної солідарності і соціальної справедливості, та сприяти утвердженню загального принципу: «Дивись на мене як на рівного».

Людина з інвалідністю об'єктивно має додаткові потреби, а проблема створення відповідних умов для забезпечення її трудової діяльності також набуває відповідного специфічного змісту і певних особливостей [1]. Тому відповідаючи на питання: «Чи потребуєте ви додаткової організації робочого місця у зв'язку із станом здоров'я?» - 97% опитуваних обрали відповідь «Так». Це говорить про необхідність створення роботодавцем спеціальних умов праці для осіб з інвалідністю. Йдеться про окреме робоче місце або ділянку виробничої площі, які потребують вжиття додаткових заходів з організації праці особи, з урахуванням її індивідуальних функціональних можливостей зумовлених інвалідністю. Пристосування робочих місць дає змогу перейти від питання: «Що може, а чого не може людина з інвалідністю?» до питання: «Що необхідно зробити щоб людина з інвалідністю могла працювати на цікавій для неї роботі?». При відповіді на вищезгадане запитання соціологічного опитування більшість респондентів зазначили, що за умов раціонального підбору роботи та визначення робочих функцій не потребують значного пристосування робочого місця. Все ж, варто зазначити, що навіть на відповідно підібраній роботі людині з відносно неважким станом інвалідності буде значно комфортніше працювати в умовах пристосування робочого місця або виробничого середовища до дії особистих потреб.

Організація власної справи є особливо привабливою формою праці для інвалідів [4]. Це пов'язано з тим, що самозайнятість дає людині значну свободу дій, можливість проявити себе й отримувати доходи відповідно до кількості і якості затраченої фізичної та розумової праці, вкладеного капіталу. Проте за сучасних умов, уразливим категоріям працездатного населення, до якого належать й інваліди, дуже складно прийняти рішення щодо відкриття власної справи. Вочевидь, це не може не позначитися на відповідях осіб з обмеженими фізичними можливостями на питання: «Чи виникало у вас бажання організувати власну справу з урахуванням професійного досвіду?». За даними опитування кількість тих, хто хотів би відкрити власне підприємство становить лише 3%. Серйозними причинами, що заважають інвалідам спробувати себе у бізнес-діяльності є: економічна і політична нестабільність; високі податки; недосконалість законодавства щодо самозайнятості населення та захисту його прав. При підборі роботи важливо враховувати умови праці, що передбачає професія, а також умови праці на конкретному робочому місці [5]. Їх слід оцінювати з огляду на наявні функціональні обмеження чи стан здоров'я. Проте, відповідаючи на запитання: «Чи погодилися на роботу, умови якої Вам протипоказані?» - 68% опитуваних обрали відповідь «Так» (рис.3).



Рис.3 Чи погодилися на роботу, умови якої Вам протипоказані?

Результати опитування свідчать про те, що особи з інвалідністю готові працювати в шкідливих умовах, які не відповідають особливостям нозології їх захворювання. Більш того, 9% опитуваних зазначили, що «За хорошу платню погодилися б на будь-яку роботу». Це говорить про надзвичайно високий психоемоційний стан осіб з інвалідністю. Тому, ще одним питанням соціологічного опитування було: «Чи те, що Ви маєте групу інвалідності впливає на Ваш психоемоційний стан при пошуку роботи?» - 76% респондентів обрали відповідь «Ніяк не впливає». Як бачимо, особи з обмеженими фізичними можливостями психологічно готові почати все з нуля, не комплексують з приводу своїх мінусів, ідуть на зустріч роботі з радістю, а не з острахом. Інваліди мають високий культурний рівень та здібності, і готові спробувати себе на новому робочому місці.

Висновок: Отже, серед інвалідів є чимало тих хто бажає працювати і бути незалежним. Тому, адекватне усвідомлення поставлених проблем істотно полегшує вироблення ефективних соціально-управлінських рішень. Це свідчить про актуальність дослідження проблем безробіття, працевлаштування і загалом соціального самопочуття інвалідів в умовах ринкових відносин.

Література

1. Богданов С. Соціальний захист інвалідів. Український та польський досвід / С. Богданов, наук. ред. О. М. Палій. – К. : Вид-во Соломії Павличко "Основи", 2002. – 93с.
2. Врегулювання проблемних питань працевлаштування та захисту прав інвалідів у сфері праці : практ. посіб. / уклад. О. В. Бабак, І. В. Гладка, Н. М. Малиновська, В. Й. Скаковська ; за заг. ред. В. М. Дьяченка, М. Л. Авраменка. – К. : "Ун-т Україна", Всеукр. центр професійної реабілітації інвалідів, 2007. – 156 с.
3. Кравченко М. В. Дистанційна освіта як прогресивна форма навчання / М. В. Кравченко // Теорія і практика державного управління : зб. наук. пр. – Х. : Вид-во ХАРІДУ "Марістр", 2006. – С. 305–311.
4. Pro stanovyshche invalidiv v Ukraini. Natsional'na dopovid' / Minpratsi Ukrainy, Derzh. ustanova "Nauk.-doslid. in-t sots.-trud. vidnosyn". – К., 2008. – 200 с.
5. Sotsial'nyy zakhyst naselennya Ukrainy : navch. posib. / avt. kol. : І. Ф. Ныбиденко, М. В. Кравченко, О. М. Ковал', О. Ф. Новикова та ін. ; за заг. ред. В. М. Вакulenka, М. К. Орлатохо. – К. : Vyd-vo NADU; Vyd-vo "Feniks", 2010. – 212 с.

УДК 37.016:796.012.2

Лемешко О. С., Копач М. М.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

Попович С. І.

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

ВПЛИВ ПРОБЛЕМНИХ ЗАДАЧ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. В статті розглянуто питання вивчення особливостей навчання рухових дій, які створюються застосуванням проблемності перед початком дії або під час її виконання, та їх вплив на успішність розвитку людини.

Ключові слова: проблемність навчання, рухова навичка, проблемні дії, регулятори рухів, вольові стани.

Аннотация. Лемешко А. С., Копач М.М., Попович С.И. Влияние проблемных задач на развитие двигательных навыков юных спортсменов. В статье рассмотрен вопрос изучения особенностей обучения двигательным навыкам, которые создаются использованием проблемности перед началом действия или во время его выполнения, и их влияние на успешность развития человека.

Ключевые слова: проблемность обучения, двигательный навык, проблемные действия, регуляторы движений, волевые состояния.

Annotation. Lemeshko O. S., Kopach M. M., Popovych S. I. The Influence of Problematic Training on the Development Movement Skills young athletes. The problem of studying the peculiarities of training of motion actions, which are made by using the problem before the beginning of the action or during it, and their influence on the success in human progress is considered in the article. This article is devoted to the theory and practice of movement skills training. During the research logical and methodological analysis was carried out: training problematics as the principle of didactics, levels of problematic of the cognitive activity and independence of the availability principle, its requirements, rules and conditions in the process movement skills training; nature of the conflicts system, dialectic contradictions and the development of the regulation of movement and action systems; psychophysiological mechanisms of movements regulation, in particular energetic and muscle synergies, motor system regulators in spaces, subject and their sense bearing and symbolic regulators. In this research systematic analysis of movement skills, pedagogical experiment, problematical methods, modeling, observation and introspection of experimental subject.

Problematics of training influence positively on volitive states of the student sensory-perceptual skills, movement regulators and results problematic actions. Problem-based training improves movement skills, its aesthetic properties of reflection, designing and solution of problematic tasks; properties of the action as an act of mastering it and actions as micro stage of its development.

Programs of a usage of problematic training in movement skills training with the principle of an availability of the system conflicts, which contribute skills regulation.

Keywords: problematic training, movement skills, problematical actions, movement regulators, volitive states.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний стан розробки проблем педагогіки і її розділу навчання рухових дій може сприяти створенню нових засобів і методів, які дозволяють досить повно розвивати психомоторні можливості людини і формувати її особистість. Необхідно відзначити і те, що все частіше виникають педагогічні питання, розробка яких вимагає залучення теорій психології та фізіології, їх методів і результатів конкретних досліджень, питань, зв'язаних із з'ясуванням умов реалізації педагогічного принципу доступності при засвоєнні рухових навичок людини. Засвоєні звички й навички "розвантажують" свідомість людини від обмірковування кожного руху і цим заощаджують час і енергію.

Умови реалізації принципу доступності і розробка засобів і методів навчання повинні враховувати ці перцептивні перекручування, неправильно зрозумілу інформацію від рухів, доповнення, як привнесені у образ рухів, його зміст [1]. Це ж саме стосується і переборювання ілюзій, щоб наближати спосіб рухів і самих рухів їх адекватності, домагатися того, щоб вони відповідали одне одному.

Успішність усякої діяльності визначається не тільки суб'єктивними чинниками - можливостями відображення, проектування і породження дії, але й об'єктивними властивостями тих рухів, що підлягають засвоєнню, а також педагогічними умовами - створення проблемності перед дією, яка задає їй напрям і предмет розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав, що питання побудови ритму складних рухів і дій з урахуванням законів пропорції й гармонії, які надають рухам і діям людини естетичних властивостей, не отримали достатньо повного відображення і досліджені ще недостатньо.

Проблема сприймання людиною власних рухів і дій теж ще далека від свого рішення. В кожному виді дій, в зв'язку з її технічними особливостями, ці сприймання набувають специфічних рис, що і робить їх, придатними тільки для даного виду. А зв'язки між її елементами одержують почуттєве забарвлення у вигляді спеціалізованого сприймання, яке можна розглядати як внутрішнє переживання естетичного, того, що стосується почуттів. І в основі такого сприймання лежить високорозвинена діяльність, диференціація аналізаторів, що беруть участь у виконанні рухової дії [2].

Наша робота базується на дослідженнях рухів, проведених О.О.Ухтомським (1978) і М.О. Бернштейном (1947), В.В.Клименко (1987, 2007), Л.В.Чаїдзе (1968), Д.Д. Донським (1979), В.К. Бальсевичем (1971), Ю.В.Верхошанським (1968), І.П. Ратовим (1972) та іншими. Вони показали, що координація рухів є подолання надлишкових ступенів свободи кінематичних ланок, і перетворення їх у керовану систему.

Поняття "проблемність у навчанні" не так давно увійшло у педагогічну науку. Воно пов'язувалося з поняттями "проблема" і "проблемна ситуація", і запозичені з психології. Теоретичний аналіз показав, що проблемність має глибокі коріння - вона відображає не лише закономірність процесу наукового пізнання, але й навчання. Причому будь-який пізнаваний об'єкт має у собі дидактичне протиріччя, що відбиває сутність закону єдності і боротьби протилежностей [3].

Формулювання мети роботи. Мета дослідження - вивчити вплив проблемних задач на оволодіння ритмом складної дії і її сталість у різноманітних умовах її виконання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експерименті були поставлені дуже складні проблемні ситуації, що вимагають максимальної концентрації творчого мислення та мобілізації енергії тих, що навчаються і виявляти ці якості не тільки в навчанні, але й у змаганнях. Завдання для кожного з випробуваних підбиралися пропорційно можливостям, тобто враховувалися індивідуальні особливості. Це дозволило реалізувати принцип приступності в навчанні і регулювати приступність завдань, уникати стресових та побічних ситуацій, що не мають відносин до навчальної діяльності, задач і проблем.

Педагогічний експеримент складався з десяти серій досліджень. Перша серія досліджень розв'язувала задачу вивчення вибіркової регуляції ритму дії балістичного типу. Друга - визначала вплив системи розроблених проблемних задач дії, що орієнтують спрямованість проблемних зусиль, які приурочені до регуляторів рухів у дії. Третя - задача з'ясувала результативність проблемних задач дії, розбудованих на психофізіологічних механізмах їх регуляції на зміну ритму дії, тобто його оптимізацію. Четверта - розглянула особливості розв'язування проблемних задач у формі словесних формулювань, що припускають певну послідовність рухів, і приводять до вирішення протиріч між образами й рухами. П'ята - з'ясовувала умови, що підвищують продуктивність діяльної сторони розуму в дії, шляхом спеціально організованих проблемних дії - рішення рухової задачі, що вимагає підпорядкування рухів заданими еталоном у ускладнених умовах. Шоста - вивчала особливості впливу проблемної задачі на засвоєння гармонійного ритму складної дії. Сьома - вивчався ритм рухів розбігу в формах, що склалися в процесі навчання й тренування, тобто за традиційними методиками. Восьма - вивчала засоби активізації почуття гармонії ритму рухів розбігу в стрибках у висоту, основані на гармонізації простору дії з опорою на гармонійну пропорційність прирошування довжини кроків. Дев'ята - формувалися спеціалізовані сприймання рухів і дії у проблемному навчанні, а в змаганнях учні використали новоутворення спеціалізованих сприймань. Десята - визначала рівень впевненості в успіху тих, хто навчався за традиційними методиками [6].

Докладніше розглянемо питання побудови ритму складних рухів і дій з урахуванням законів пропорції й гармонії, які надають рухам і діям людини естетичних властивостей.

У шостій серії досліджень вивчалися особливості впливу проблемної задачі на засвоєння гармонійного ритму складної дії і на цій основі дати практичні рекомендації по вдосконаленню змісту навчання рухових дій [5].

Рухові дії, які виконували наші піддослідні в експерименті - цілісність; вона має початок - розбіг, середину - підготовку до відштовхування і відштовхування і кінець - подолання планки й приземлення. І від того, як організована ця цілісність, залежить результат дії. Був використаний засіб програмування проблемної дії, з пропорційними прирошуваннями їх, довжини 3, 5, 8, 13 і 21 см до кожного наступного кроку, починаючи з першого. Проблемна дія - біг по розмітці простору - будувала образ ритму рухів у пропорції чисел ряду Фібоначчі.

Проблемною умовою для піддослідного було завдання: кожним кроком бігу долати задану відстань, відзначену видимою лінією; розраховувати необхідні для цього зусилля, точно ставати на лінію ногою і запам'ятати сприймання рухів і мелодію всієї дії.

В експерименті брали участь піддослідні (12 осіб) і виконували дії в умовах тренування. Серед них були особи, що в тренуванні показували результати кращі, ніж у змаганнях (5 осіб), а інші мали приблизно рівні результати.

В результаті роботи отримані нові дані про характер змін просторового ритму дії, його зміни під впливом напруженості; знайдені засоби і прийоми уточнення образу ритму рухів; запропонований засіб програмування ритму рухів шляхом розмітки простору дії (довжини кроків із пропорційними прирощуваннями їхні довжини 3, 5, 8, 13 і 21 см до кожного наступного кроку, починаючи з першого), побудованої на числах ряду Фібоначчі.

Однак, виникнення, зміна й утрата спеціалізованого сприймання, що характерні для багатьох дій, ще недостатньо як у теоретичному, так і методичному відношенні, вивчені. Те, що для одних змагання - джерело додаткових емоцій і почуттів, що підвищують результат їхніх дій а для інших людей вони сили, руйнування образу і рухів. Ці факти і дали підставу для подальшого дослідження.

У сьомій серії досліджень вивчався ритм рухів розбігу в таких формах, що склалися в процесі навчання й тренування, тобто за традиційними методиками. Вимірювалася довжина кроків розбігу й обчислювалися величини прирощування їхньої довжини з другого кроку розбігу до останнього, коли стрибун відштовхувався від опори і злітає над планкою. Окрім цього, виходячи з довжини кроків і часу їхнього здійснення обчислювалася швидкість розбігу в кожному кроку, тобто обчислювалася миттєва швидкість переміщення стрибуну в просторі.

В результаті проведених досліджень встановлено, що ритм рухів розбігу варіює в широких межах і змінюється в залежності від висоти планки, що долається: чим вище піднята планка, тим ширше діапазон числових значень прирощування довжини кроків і швидкості розбігу.

Прирощування простору рухів - довжини кроків - знаходяться в широкому діапазоні і по цих показникам важко судити про наявність тривогого ритму рухів розбігу. Теж саме можна сказати і про варіації швидкості пересування людини в просторі дії - в розбігу. Причому, відзначається, що зі збільшенням висоти планки, збільшуються діапазони коливань величин прирощування довжини кроків і швидкості рухів у кожному кроці.

Аналогічна картина спостерігається і в умовах змагань. Природно, ми не мали можливості вимірювати рухи стрибунів у змаганнях в усіх показниках, що реєструються в тренуванні, а користувались узагальненим показником розбігу - його загальною довжиною. Вона, як показали виміри, в 90% випадків у 10 осіб мала тенденцію до збільшення, що відбувається паралельно із збільшенням висоти стрибків. Довжина кроків зростала, що і призводило до збільшення загальної довжини розбігу від 62 до 84 см. У змаганнях піддослідні показували, як і раніше результати нижче тренувальних досягнень - 6 осіб, а інші - приблизно рівні досягненням.

Явища збільшення варіацій параметрів рухів можна пояснити конфліктними відношеннями між психофізіологічними механізмами координації рухів, які викликають інтерференції, а зовні це виражається їх скутістю і закріпаченням. Інтерференції виникають у тому випадку, коли рухова дія або ряд рухових дій будується без врахування функцій цих психофізіологічних механізмів.

Розглянемо, чому зміна умов виконання дії - проблемна задача - вимагає інших механізмів регуляції рухів і дії, ніж звичних і засвоєних.

Виділимо головні відзнаки. В періоді підготовки до дії людина примушена вирішувати не характерні для тренування задачі:

а) спілкування з глядачами і контакти із суперниками, що мимовільно ведуть до розсіювання уваги, порушують лад її думок, реалізації сил, які забезпечують виконання дії;

б) переживання моральних почуттів, оскільки їй не байдуже як оцінять дії й поведінка глядачі і, особливо, товариші - і тому думки часто переключаються на обдумування того, як пояснити можливий неуспіх.

У восьмій серії досліджень вивчалися засоби активізації почуття гармонії ритму рухів розбігу в стрибках у висоту, оснований на гармонізації простору дії з опорою на гармонійну пропорційність прирощувань довжини кроків.

Як підстава для побудови ритму рухів складної дії нами була використана числова пропорція прирощування довжини кроків розбігу, починаючи з першого до останнього - відштовхування, наступних величин - 3, 5, 8, 13, 21 см. Відношення цих чисел між собою рівні 1,613, тобто вони перебувають відносно одне одного в відношенні золотого перетину. Перший крок за довжиною був таким, яким особа його засвоїла в колишньому тренуванні. Другий крок - збільшувався у порівнянні з попереднім на 3 см, третій - на 5 см по порівнянню з другим, четвертий - був рівним третьому плюс 8 см, п'ятий - четвертий плюс 13 см, шостий - п'ятому плюс 21 см.

В експерименті піддослідним стрибунам у висоту з розбігу (12 осіб) їм пропонувалося обчислити довжини кроків і всього простору дії, з урахуванням прирощування величин простору цю числову програму або алгоритм дії нанести видимими лініями на доріжку для орієнтування довжини кроків у розбігові. Таким чином, учні усвідомлювали майбутню дію у формі закономірності, вираженою математичною залежністю чисел - їх пропорцією, і створювали у собі логічну схему цілісної дії.

Оскільки у кожного учня вхідна довжина кроку індивідуальна, то розмітка, нанесена на доріжку повною мірою відповідала можливостям людини. Це давало можливість дотриматися принципу індивідуальності і в той же час побудувати просторовий ритм дії в межах однієї для усіх закономірності - прирощувати довжини кроків в геометричній прогресії (золотий перетин - містить собі і арифметичну й геометричну прогресії водночас).

Вправа в засвоєнні модельного ритму формувала у піддослідних спеціалізоване сприймання ритму рухів розбігу. Для засвоєння тривогого ритму рухів і відповідно чітких спеціалізованих сприйманні - регуляторів дії - знадобилося 6 занять, в яких

піддослідні від 100 до 120 раз виконували дії по розміченому простору дії.

Юні спортсмени з високою точністю змогли відтворити модель гармонійного ритму прирощування довжини кроків. Це означає, що вони менші, ніж раніше вносили корекції у рухи, що робило їх менш скутими у дії. Варіації довжини кроків знизилася від 12,6% до 1,7%, що характерно для майстрів, які перебувають у стані вищої готовності до продуктивної дії.

Слідє відзначити і те, що швидкість рухів зростала також у геометричній прогресії, як і прирощування довжини кроків. Стабілізувалися і результат дії, сформувалася певність в можливості точно і тонко регулювати свої рухи; вони придбали свободу, стали розкутими й ловкими.

Дев'ять серія досліджень. Піддослідні, у яких були сформовані спеціалізовані сприймання рухів і дії з елементами проблемного навчання, а в змаганнях учні використали новоутворення спеціалізованих сприймань і оцінок рухів. Ті, хто раніш розгублювався і втрачав над собою владу в напруженій обстановці, вперше повторили тренувальні результати, а інші, хто виступав на змаганнях з приростом, - установили особисті рекорди. В ряді змагань піддослідні виконували стабільні стрибки на 3 - 5 см вище, ніж на початку сезону.

Слід підкреслити, що довжина розбігу (єдиний показник, що можна реєструвати в змаганнях) була варіативна в мінімальному діапазоні від 12 до 18 см, тобто помилки в кожному кроку розбігу не перевищували 2 - 3 см. Піддослідні свідчили про тривалість спеціалізованих сприймання, що створювало впевненості в успішній дії. Однак у спробах подолати рекордну висоту, все ж зазнавали скрути в сприйманні, а, отже, і в регуляції рухів: рухи виходили з-під контролю: заворушення брало верх над стрункністю сприймання й точністю думок.

У тренуванні діяльна сторона розуму направлена на вдосконалення процесу рішення рухової задачі, тобто на пізнання дії у всьому розмаїтті її властивостей і відношень сприятливих розвитку. У змаганні ж вимагається одне - максимально повно втілити дією свої можливості, досягнути кращого результату, подолати самого себе.

Отже, людина в тренуванні здебільшого виконує дії, в змаганнях від неї вимагається виконання навички - освоєного уміння вирішувати рухову задачу, і не тільки навичка, але і вчинити вчинок, що регулюється як відомо, моральними почуттями[4].

Значить, з цього випливає, що переважне число актів у навчанні виконує як рухова дія, менша і та тільки в змаганнях - людина ними користується як навичкою, а вчинок може вчинити лише у виняткових випадках.

В цьому, очевидно, і криється джерело парадоксальних (тільки на перший погляд) явищ, що спостерігаються всюди. Доки змагання мають тренувальний характер, «домашній», і необтяжені вантажем відповідальності й публічності, спортсмени показують високі результати - ті, на що вони здатні. Із збільшенням масштабу змагань зростає відповідальність і результати знижуються. А коли відповідальність досягає максимуму - утрати ще більш відчутні.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати наших досліджень показують, що достатньо систему рухів перебудувати в гармонійну цілісність (на основі знання про суттєвість ритму рухів), як наслідок формується спеціалізоване сприймання, а людина, користуючись цим сприйманням, стає здатною протистояти руйнівним впливам емоцій, що викликаються публічністю дії, і неточністю свого сприймання. Однак, формування спеціалізованих сприймання - перший крок в оволодінні самим собою.

Проблемні дії, задачі і ситуації, створювані в навчанні рухових дій, стимулювали рішення задач шляхом створення у людини образу-гіпотези наступної дії, виконання дії за її програмою й оцінки її результатів. Це все стало можливим завдяки:

1) формуванню спеціалізованого знання про предмет рухів, їх фізичну властивість - гармонійний ритм рухів і всієї дії. Усвідомити в проблемній ситуації фізичні властивості рухів значить - знайти в своїх рухах додаток до вольового зусилля, значить - уміти регулювати цю властивість із потрібною точністю. А точність регуляції рухів - міра якості їх відображення, відображення без перцептивних викривлень і доповнень за рахунок ілюзій.

2) знанням про зміни, що вносяться проблемною дією в напруженість, про можливість заздалегідь внести необхідні корекції й образ і в рухи водночас, зробити їх адекватними до нової ситуації - точно відтворити гармонійний ритм рухів.

3) підвищенню активності розумових процесів і створеному умінню користуватися окремими операціями як у процесі виконання дії, так і поза неї. Чинність в розумовому плані що випереджає руху, знижує ймовірність сприймання рухів засобом проб і помилок, що виключає випадковість вибору засобу регуляції рухів.

4) цілеспрямованій гармонізації ритму рухів з допомогою його аналогу - розмітки простору рухів і дії, що задає ззовні рухам пропорційність, а багаторазова вправа в такій дії - гармонійну систему рухів.

5) вправам в гармонізації рухової дії, що перетворює їх в рухову навичку - засвоєне уміння вирішувати рухову задачу. А рухова навичка - у вчинок, чого і вимагають від спортсмена змагання. А вчинок як відомо регулюється не тільки образом - спеціалізованим сприйманням, але над ним надбудовується більш потужний регулятор - почуття: моральні, естетичні, інтелектуальні й ін.

Отже, для формування сприймання ритму рухів можна успішно застосовувати вправи, моделюючи їх гармонійний ритм. В якості такої моделі можна використати ряд чисел, що складають водночас арифметичну й геометричну прогресію: 3, 5, 8, 13, 21. Вони зручні тим, що нормують прирощування довжини кроків в розбігу, а систему рухів перестроюють у гармонійну цілісність.

Гармонійна цілісність дії тривка по відношенню до зовнішніх і внутрішніх чинників, що руйнують її своїми впливами, зберігає себе і дає людині можливість в повній мірі продемонструвати свої розумові і психомоторні можливості.

Література

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. - 498 с.
2. Клименко В. В. Фізкультура і естетичне виховання / В. В. Клименко, В.Ф. Омельчук. - К.: Радянська школа, 1987. -

3. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко // навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
4. Klimenko V.V. Psihologiya tvorchosti / V.V. Klimenko // Navchalny posibnyk dlya stud. vyshch. navch. Zakladiv /M-vo osvity i nauki Ukrainy, Vidkryty mizhnarodny un-t rozvytku ludyny "Ukraina". – К.: Centr navchalnoy literatury, 2006. – 480 s.
5. Lemeshko O.S. Elementy problemnogo navchannya ruhovym diyam / O.S. Lemeshko, S.I. Popovych // Fizychna kultura, sport i zdorovya natsii: zbirnyk naukovykh prac. Vypusk 17/ Vinnutskiy derzhavny pedagogichny universytety im. Myhaila Kotsyubinskogo; golovny redactor V.M. Kostyukevich. – Vinnitsa: "Planer", 2014. – S.194-199.
6. Lemeshko O.S. Problemne navchannya i funktsii ruhovoy navychky / O.S. Lemeshko, V.M. Tilyatnyuk // Naukovy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytety im. M.P. Dragomanova. Seriya №15. "Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoy kultury / fizychna kultura i sport" 36. Naukovykh prats / Za red. G.M. Arzutova. – К.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova, 2015. – Vypusk 5K (61)15. – S.145-148.

УДК 613.9:378

Логвиненко О.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Анотація. Стаття присвячена здоровому способу життя як важливому компоненту студентської життєдіяльності. Основна увага звернута на інтегративність як суттєву характеристику цього компоненту, розкрито різні його аспекти. Наголошено на необхідності дотримання навчальними закладами певних умов для ефективного забезпечення інтегративності у реалізації студентами здорового способу життя. Наводяться результати експериментального дослідження стану дотримання здорового способу життя серед студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, компонент, інтегративність, життєдіяльність, студент.

Аннотация. Логвиненко А. Б. *Здоровый способ жизни как интегративный компонент жизнедеятельности студентов.* Статья посвящена здоровому образу жизни как важному компоненту студенческой жизнедеятельности. Основное внимание обращено на интегративность как существенную характеристику этого компонента, раскрыто разные его аспекты. Акцентируется на необходимости выполнения учебными заведениями определенных условий для эффективного обеспечения интегративности в реализации студентами здорового образа жизни. Подаются результаты экспериментального исследования ведения здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, компонент, интегративность, жизнедеятельность, студент.

Annotation. Logvynenko A. *Healthy lifestyle as an integration component of life activity of students.* The article is devoted to the problem of healthy lifestyle of students. The main attention is devoted to the integration as an important component of the live activity of youth. Different aspects of this phenomenon are under analysis.

Actuality of the problem of healthy lifestyle is closely connected either with its' public and personal importance and also with the necessity of practical solving the existing negative problems in students social environment.

Essential importance of the problem of the students' healthy lifestyle becomes in professional training of future pedagogues. These future professionals will constantly work with children and young people. The constant obligation of professional work with this social group is to have high competency in formation healthy lifestyle of these young people.

In is necessary to have good theoretical knowledge in this problem and be able to organize practical work with children: some sport competitions, games, lectures about healthy lifestyle etc.

The state is responsible for creating some legislation, good conditions for growing up healthy generation. Educational establishments are responsible for realization good conditions in the study process, which are important for the formation of students' habits and skills of healthy lifestyle.

Parents have their special responsibility for health of their children, healthy nutrition, realization of preventive measures, supporting close connection with medical specialists, pedagogues etc.

The results of the empirical research testified that there are some contradictions in the process of formation of students' healthy lifestyle. Young people wrote that they have some negative habits, such as smoking, using alcohol, spending much time with computer games etc. This shows us that there are some problems which are to be solved with the help of forming healthy lifestyle of our young people.

Key words: health, healthy lifestyle, component, integration, life activity, student.

Постановка проблеми. Проблема здорового способу життя особистості була і залишається важливою в українській педагогічній науці. Якісним показником фізичного здоров'я підростаючого покоління є здоровий спосіб життя, який включає раціональне харчування, оптимальний режим праці та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування тощо. Державні установи, насамперед, навчальні й медичні заклади, та недержавні громадські організації повинні реалізовувати політику сприяння здоровому способу життя громадян, зокрема дітей та підлітків. Однак ті зусилля, які спрямовуються в сучасних умовах на вирішення цієї проблеми є, на жаль, недостатніми.

Дослідники наводять численні приклади зростання негативних проявів у молодіжному середовищі (тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків, Інтернет узалежнення тощо) [1, с. 127].

Такий стан у дитячому та молодіжному середовищі викликає обґрунтоване занепокоєння науковців і педагогів-практиків. Акцентується увага на необхідності посилення зусиль фахівців у профілактичній та корекційній роботі із запобігання зростанню негативних проявів, забезпечення сприятливих умов для формування у дітей і молоді навичок дотримання здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, подолання шкідливих звичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти проблеми здорового способу життя досліджує чимало дослідників, зокрема: В.Бобак, Г.Бондар, В.Ващенко, О.Дубогай, Н.Завидівська, Л.Іванова, Н.Ковальчук, Г.Кондрацька, М.Лук'янченко, Ю.Мельник, Г.Матукова, В.Оржеховська, Є.Приступа, С.Рибальченко, О.Слімаковський та інші.

Здоровий спосіб життя аналізується та обґрунтовується науковцями як складне інтегроване поняття, що стосується різних вікових груп та того в людській діяльності, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я та сприяє якісному виконанню людиною своїх функцій завдяки оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту [3, с. 96]. Як підкреслюється у низці досліджень, у здоровому способі життя інтегруються його різні показники: харчування, умови праці, навчання, рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) та інші [3, с. 101].

Актуальність проблеми дотримання особистого здорового способу життя пов'язана як із її суспільним і особистісним значенням, так і необхідністю удосконалення у практичному вирішенні, подоланні тих недоліків, які існують, особливо в учнівському та студентському середовищі.

Суттєвої вагомості проблема здорового способу життя набуває у професійній підготовці педагогів, фахівців, які будуть постійно працювати з дітьми та молоддю і для яких формування здорового способу життя молодого покоління буде їхнім безпосереднім обов'язком, виявом педагогічної компетентності. При цьому важливим є не тільки добре володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями реалізації названого завдання, а й власне дотримання студентами здорового способу життя у його різносторонньому значенні, що в майбутній професійній діяльності буде слугувати прикладом як одним із методів формування здорового способу життя у вихованців. У цьому контексті стан дотримання здорового способу життя в студентській діяльності майбутніх педагогів, фахівців фізичної культури важко переоцінити. Слід зауважити, що практичні аспекти реалізації цієї проблеми, висвітлюються ще не достатньо.

Мета статті: проаналізувати деякі особливості дотримання здорового способу життя у студентському середовищі майбутніх педагогів. Завданнями дослідження є вивчення ставлення студентської молоді до збереження здоров'я, усвідомлення важливості дотримання здорового харчування, рухової активності, занять фізичною культурою і спортом; розкриття стану реалізації здорового способу життя студентами за окремими показниками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснення здоров'язберігаючих завдань стосовно дітей, учнівської та студентської молоді є важливою функцією на різних рівнях суспільного життя: держави, медичних установ, навчально-виховних закладів, сім'ї. Держава відповідає за створення необхідної законодавчої бази, умов, які сприяли б вихованню здорового покоління. Медичні заклади – за проведення профілактичної роботи, надання необхідної оздоровчої і лікувальної (в разі потреби) допомоги, проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи серед дітей та їх батьків, педагогічних колективів.

Навчальні заклади відповідають за дотримання в навчально-виховному процесі тих умов, від яких залежить дотримання зміцнення здоров'я учнів, студентів (дотримання санітарно-гігієнічних умов, режиму навчання і відпочинку, засобів фізичного виховання тощо). Батьки несуть відповідальність за здоров'я своїх дітей, турбуються про їх здорове харчування, здійснення профілактичних заходів, дотримання режиму дня, підтримують зв'язки з медичними працівниками, педагогами, звертаються за консультаціями з різних питань підтримки здоров'я, лікування тощо [2].

Педагоги школи, незалежно від того, які вони викладають предмети, повинні дотримуватись вимог, від яких залежить стан здоров'я учнів: не допускати перевтоми, забезпечення усвідомлення його значення, наявність переконаності в необхідності реалізації. Важливо, щоб людина могла здійснити самооцінку дотримання здорового способу життя у власній життєдіяльності, вміла порівняти цей процес з існуючими науковими підходами та, у разі потреби, визначала засоби його удосконалення.

Нас зацікавило питання про те, наскільки майбутні педагоги усвідомлюють важливість особистого дотримання здорового способу життя, які при цьому існують особливості в реальному житті студентів – майбутніх педагогів.

Для одержання необхідних дослідницьких матеріалів застосовувався було проведено констатуючий експеримент, який передбачав співбесіди, опитування, анкетування, порівняльний аналіз, узагальнення. Дослідженням було охоплено 223 студента Дрогобицького педагогічного університету імені Івана Франка та Прикарпатського національного університету імені В.Стефаника (м. Івано-Франківськ). Студенти відповідали на запитання анкети, до змісту яких входили різні аспекти здійснення здорового способу життя: визнання його важливості, наявність порушень (яких саме компонентів), визначення причин цих відхилень, існування шкідливих звичок, місце фізичної культури та спорту в студентській життєдіяльності, задоволеність рівнем рухової активності, умовами для дотримання ЗСЖ тощо.

Респонденти висвітлювали свої пропозиції стосовно того, що, на їх думку, в умовах міста, села, навчального закладу, власної діяльності, може сприяти ефективності дотримання здорового способу життя молоддю.

Аналіз одержаних відповідей, їх порівняння, дозволило виділити спільні ознаки у стані дотримання студентами здорового способу життя. Позитивним, перш за все, виявилось те, що 100% респондентів визнають важливість дотримання в житті людини здорового способу життя у власній життєвій практиці. Водночас дослідженням було встановлено, що цей процес супроводжується суперечностями, недоліками, труднощами, що мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Про це свідчать одержані конкретні результати.

При стовідсотковому визнанні респондентами важливості та необхідності дотримання здорового способу життя, в дійсності цей процес реалізується із значними порушеннями. Із загальної кількості опитаних його не дотримується 7,2 % постійно, 91% – періодично. І тільки 1,8% студентів підтвердило, що реалізують здоровий спосіб життя на практиці постійно.

Порушуються його різні компоненти. Про види порушень ЗСЖ студенти конкретно відповідали: «не виконую ранкову зарядку», «неправильно харчуюсь», «не дотримуюсь правил здорового харчування», «недосипаю», «порушую режим дня», «пізно лягаю спати», «пропускаю тренування», «недостатньо займаюсь спортом», «надмірно захоплююсь Інтернетом», «довго сиджу за комп'ютером», «вживаю алкоголь», «куріння», «маю шкідливі звички» та інше.

Перші два місця серед відхилень посідають харчування і режим сну. Неповноцінність свого харчування відзначило 58,3% опитаних, недосипання – 42,2%. До власних шкідливих звичок респонденти віднесли паління (17,9%), вживання алкоголю (16,1%), надмірне перебування за комп'ютером (7,9%), недотримання режиму дня (26,3%) та інші.

Визнали наявність шкідливих звичок 36,3% майбутніх педагогів, відсутність – 63,7%.

Студенти констатували про входження в їх повсякденну практику фізкультури і спорту як ознаки здорового способу життя. Постійність цього процесу назвало 56,1% опитаних, періодичність – 39%, відсутність – 4, 9% студентів. Респонденти висловились і стосовно того, чи задовольняє їх власний стан рухової активності: 46,2% опитаних він задовольняє повністю, 50,7% – частково, недостатньо, а 3,1% – констатувало повне незадоволення.

Респонденти відзначали, які види діяльності входять в їхнє життя у позанавчальний, вільний час. Наводимо зразки їх конкретних відповідей: здійснюю прогулянки, проводжу час із друзями, відвідую секцію, читаю, допомагаю батькам, працюю з комп'ютером, використовую Інтернет, переглядаю фільми, ходжу в спортзал, слухаю музику, граю на фортепіано, займаюсь танцями, відпочиваю на дивані, катаюсь на велосипеді тощо.

Серед занять фізичною культурою і спортом перевага надається футболу, волейболу та баскетболу. Мають місце (але незначне) теніс, плавання, легка і важка атлетика, бокс, бойові мистецтва. Дуже мало у вільному часі представлене читання, музичне мистецтво.

Одержані в цьому аспекті результати відтворюють різні обумовлюючі чинники: наявні умови, обставини життя, побуту, рівень інтересів, розвитку, вихованості, сформованості життєвих прагнень опитаних.

Важливе значення у дослідженні надавалось з'ясуванню причин порушення студентами здорового способу життя. Відповідаючи на це запитання, респонденти називали різні чинники, що мали об'єктивний та суб'єктивний характер. Ними були визначені: відсутність належних матеріальних умов, брак коштів, дороге харчування, брак часу, значне навчальне навантаження, хвороби, лінощі, власна безвідповідальність за свій стан здоров'я, відсутність можливості, сили волі, переживання, стреси, вплив оточення, ситуації. Ці причини мали загальний характер для відповідей студентів двох університетів.

В окремих відповідях констатувались: невпевненість у собі, бажання відійти від реальності, відчуття свободи, обтяженість особистими справами, сесія, недостатня обізнаність, байдуже ставлення. Деякі студенти взагалі не змогли здійснити самооцінку причин власного недотримання вимог здорового способу життя.

Проведене дослідження встановило, що стан реалізації здорового способу життя студентами – майбутніми педагогами Дрогобицького та Івано-Франківського університетів має багато спільних ознак. Це стосується як його змісту, компонентів, так і певних кількісних показників, які нерідко відрізняються в межах декількох відсотків. Деякі ознаки такого стану розкриває наведена таблиця 1.

Таблиця 1.

Стан реалізації здорового способу життя (за окремими показниками).

№ з/п	Назва показника	Дрогобич %	Івано-Франківськ %
1	Порушення ЗСЖ: а) постійно	5,8	8,1
	б) періодично	94,2	91,9
2	Наявність шкідливих звичок	38,4	33,8
3	Постійність занять фізичною культурою у позанавчальний час	69,1	66,2
4	Порушують вимоги здорового харчування	61,3	52,7

Отже, виявлені показники і причини порушень ЗСЖ студентів свідчать про те, що вони охоплюють різні групи чинників, у яких можна виділити: матеріально-побутові, організаційні, психологічні, моральні, виховні. Це вимагає, з одного боку, удосконалення умов, усунення перешкод, які об'єктивно здійснюють негативний вплив на дотримання здорового способу життя, з іншого – посилення ефективності у здійсненні інформаційно-виховних завдань, інтенсифікації у процесах самовиховання студентів на позиціях більш глибокого осмислення ними суті і значення здорового способу життя, мобілізації вольових зусиль, бажання й уміння протистояти негативним впливам середовища.

У цьому контексті звернемось до того, як респонденти уявляють ті засоби, що можуть негативно вплинути на дотримання здорового способу життя. Вони висловили свої пропозиції, що стосуються міста, села, навчального закладу, власної особи. У місцях проживання, на їхню думку, слід значно покращити умови, які б сприяли дотриманню молоддю (та іншими віковими групами населення) здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту. З цією метою слід створювати спортивні майданчики, велодоріжки, відводити безкоштовно або недорого приміщення для спортзалів із тренажерами, відкривати спортивні клуби, доступні для населення, секції, плавальні басейни, популяризувати різні види

спорту, організовувати спортивні змагання, конкурси, заохочувати учасників певними призами, турбуватись про сприятливе в екологічному розуміння оточення тощо.

На рівні навчального закладу респонденти пропонували створити кращі спортзали, мати сучасний спортивний інвентар, більше організовувати секцій, гуртків із різних видів спорту, проводити різноманітні заходи. Конкретно вони висловлювались, що доцільно: «збільшити кількість пар із фізкультури», «проводити більше занять з плавання», «збільшити проведення різних видів змагань», «активніше пропагувати здоровий спосіб життя», «частіше проводити цікаві заходи на теми ЗСЖ, обґрунтовувати наскільки це важливо», «звертати увагу в межах навчального закладу на шкідливі звички студентів, впливати на них», «не дозволяти курити», «проводити загальноуніверситетські заходи на теми шкідливих звичок», «більше проводити бесід про спорт, профілактику і подолання шкідливих звичок», «проводити спільні змагання студентів і викладачів» тощо.

На особистісному рівні студенти зауважували, що доцільно: не лінуватися, не витрачати час на всякі дурниці, мати кращі фінансові можливості, більше вільного часу, гарного тренера, активізувати силу волі, не пропускати занять, більше займатись різними видами спорту, виконувати ранкову зарядку, відвідувати спортивні клуби, розвивати свої різноманітні здібності, позбутись шкідливих звичок, більше бувати на свіжому повітрі, цікавитись інформацією про різні питання ЗСЖ, правильно розподіляти час, мати гарний настрій, частіше читати цікаві книги, подорожувати, бажати щось змінити у власному житті на краще тощо.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз проблеми здорового способу життя як інтегрованого компоненту життєдіяльності студентської молоді та узагальнення результатів проведеного констатуючого експерименту дозволяють зробити висновок про те, що дотримання здорового способу життя в студентській життєдіяльності має позитивні і негативні ознаки, супроводжуючись певними суперечностями. Їх причини інтегрують об'єктивні і суб'єктивні чинники. На подолання недоліків повинна бути спрямована діяльність органів влади різного рівня, навчальних закладів та самих студентів, маючи при цьому свої завдання та відповідні засоби їх вирішення. Подальшого вивчення потребують питання використання інноваційних технологій у формуванні здорового способу життя молоді, творчого використання позитивного зарубіжного досвіду такої діяльності, зокрема таких європейських країн як Німеччина, Велика Британія, Франція, Скандинавські країни тощо.

Література

1. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О.М. Балакірева, Н.О. Рингач, Р.Я. Левін та ін. / Наук. ред. О.М. Балакірева. К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
2. Pokaznyky ta sotsialnyi kontekst formuvannia zdorovia pidlitkiv (*Indicators and social context of health formation of teenagers*): monogr. / O.M. Balakireva, T.V. Bondar, D.M. Pavlova ta in. ; nauk. red. O.M. Balakireva. – K. : IUNISEF, Ukr. in-t sots. doslidzh. im. O. Iaremenka, 2014. – 156 s. [in Ukrainian].
3. Fizychna rekreatsiia (*Physical recreation*): navch. posib. dla stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sporty / avt. kol: Prystupa E.N., Zhdanova O.M., Lynets M.M. [ta in.]; za nauk. red. Evgena Prystupy. – L.: LDUFK, 2010. – 447 s. [in Ukrainian].

УДК 796.012.3 – 057.874

Мандюк А. Б., Пелещишин Р. М.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ВІКОМ 15-17 РОКІВ

Анотація. У статті наводяться результати дослідження деяких особливостей рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років. Визначено щоденний та тижневий обсяги рухової активності, а також фактори, які зумовлюють рухову активність учнів старшого шкільного віку. Окремо проаналізовано фактори, які впливають на рухову активність учнів, що здійснюється на дозвіллі. Отримані емпіричні дані порівнюються з аналогічними даними за кордоном. Результати дослідження аналізуються з урахуванням гендерних особливостей учнів.

Ключові слова: рухова активність, учні, школа, дозвілля.

Аннотация. Мандюк А. Б., Пелещишин Р. Н. Факторы, которые определяют двигательную активность учеников общеобразовательных школ в возрасте 15-17 лет. В статье изложены результаты исследования особенностей двигательной активности учеников общеобразовательных школ в возрасте 15-17 лет. Определены ежедневный и недельный объёмы двигательной активности, а также факторы, которые определяют двигательную деятельность учеников старшего школьного возраста. Отдельно изучен комплекс факторов, которые влияют на двигательную активность учеников, которая осуществляется на досуге. Полученные эмпирические данные сопоставляются с аналогичными зарубежными данными. Результаты исследования анализируются с учетом гендерных особенностей учеников.

Ключевые слова: двигательная активность, ученики, школа, досуг.

Abstract. Mandiuk A., Peleshchysyn R. Factors, which determine physical activity of secondary school pupils aged 15-17 years. The article is devoted to the study of problems of hypodynamia and physical activity level of secondary school pupils. The article presents the research results of some physical activity peculiarities of secondary school pupils aged 15-17 years. The survey was conducted among secondary school pupils of 10-11 grades from Lviv, Ternopil, Ivano-Frankivsk and Khmelnytsky. The

total amount of pupils was - 926 persons, of whose 450 - boys and 476 girls. The sample survey amounted 6% of general aggregate. Data accuracy is $\pm 4\%$.

The amount of daily and weekly physical activity, and factors, which predetermine high school pupils' physical activity were determined.

Factors, that affect the pupils' physical activity, performed at leisure, were analyzed separately.

During the research, ways of getting to school, used by pupils of 10-11 grades, were determined. Amount of time spent on the road from home to school was defined.

It was established, that the main factors, which inhibit high school pupils' regular physical activity, are significant academic load and lack of free time. The main factors, that determine physical activity in spare time of high school pupils aged 15-17 years, are "own tastes and preferences", "desire to be healthy" and "desire to be beautiful".

The obtained empirical data are compared with similar data abroad. Results of research are analyzed taking into account gender characteristics of pupils.

Keywords: physical activity, pupils, school, leisure.

Постановка проблеми. Необхідність постійного моніторингу рівня рухової активності різних соціальних груп зумовлена постійними змінами повсякденного життєвого ритму, які виникають у наслідок перманентного науково-технічного прогресу.

Рухова активність є визначальним фактором, що суттєво впливає на якість життєдіяльності кожного індивіда [1]. Згідно даних ВООЗ, 1,9 млн смертей у світі пов'язані з гіподинамією, а надмірна вага та ожиріння спричиняють як мінімум 2,6 млн смертей щороку [10].

Особливо важливою є змістовна рухова активність, що здійснюється в період інтенсивного фізичного розвитку організму. Сенситивні періоди удосконалення рухових якостей є обмеженими в часі, що зумовлює високі ризики щодо реалізації можливостей ефективного розвитку цих якостей [4]. Зважаючи на це, раціональна рухова активність у період навчання в загальноосвітньому закладі стає ще важливішою.

Навчальна діяльність, як основний компонент поточної життєдіяльності дитини, починаючи з 6-ти річного віку, супроводжується постійними стресовими навантаженнями, які насамперед пов'язані зі зміною комфортного для організму режиму рухової діяльності та відпочинку. Система шкільної освіти передбачає поступове збільшення навчального навантаження, що зумовлює ще більший дефіцит рухової активності та можливу гіподинамію [6, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сфері фізичного виховання наукові праці, у яких вивчається рухова активність різних груп населення, є одними з найпопулярніших. У контексті нашого дослідження зупинимося на працях присвячених аналізу особливостей рухової активності дітей шкільного віку. Зокрема, форми рухової активності учнів 4 - 11 класів у режимі навчального дня досліджував А. Х. Дейнеко. Автор вважає, що ключовим напрямом вирішення проблеми підвищення рівня рухової активності школярів є формування у них певного рівня особистісної фізичної культури через удосконалення змістовних компонентів уроку фізичної культури [3].

У дослідженні за темою «Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів», автор Т. Ю. Круцевич дійшла висновку, що раціональна рухова активність в режимі шкільного дня сприяє відновленню та покращенню розумової працездатності дітей [5].

Місце рухової активності в період дозвілля школярів вивчали І. Р. Боднар та А. Б. Кіндзера [2].

Аналізуючи наукові праці пов'язані з обраною темою, слід згадати й про іноземні дослідження. Масштабні статистичні дані щодо особливостей рухової активності школярів у Великій Британії можна знайти у спеціально підготованому загальнонаціональному звіті, який містить аналітичну інформацію з багатьох сфер суспільного життя [14]. Аналогічну інформацію можна отримати аналізуючи звіти спеціальної структури, яка функціонує в США [8]. Рухову активність дітей та підлітків у Фінляндії вивчав Ярмо Люконен [12].

Аналіз рівня рухової активності учнів австралійського штату Вікторія здійснила Дженифер Маркс. Результати дослідження показали, що рівень рухової активності австралійських учнів знижується по мірі переходу дітей у старші класи [13].

Щодо польських дослідників, згадуємо Кшиштофа Блонські, який визначив витрати часу школярів міської та сільської місцевостей Польщі на різні види діяльності у вільний час, а також встановив фактори, які впливають на вибір певного виду діяльності [9].

Не зважаючи на широкий спектр наявних досліджень рухової активності школярів, варто констатувати, що більшість таких досліджень мають вузьку спрямованість, концентруючись на аналізі специфічних особливостей зв'язку рухової діяльності з фізіологічними процесами або ж певними видами діяльності дитини. Ще одна обставина, яка зумовлює актуальність обраної теми, є суттєві зміни які відбуваються в режимі життєдіяльності школярів під впливом науково-технічного прогресу та реформами в системі вітчизняної освіти. Зазначені положення зумовили вибір мети дослідження.

Мета дослідження – визначити фактори, що впливають на рівень рухової активності школярів загальноосвітніх шкіл віком 15 - 17 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити тижневий обсяг рухової активності школярів віком 15-17 років.
2. Виявити чинники, що впливають на рухову активність учнів старшого шкільного віку в режимі шкільного дня та на дозвіллі.

Методи дослідження. У дослідженні використані методи теоретичного аналізу та синтезу, аналізу науково-методичної літератури та соціологічне опитування. В процесі дослідження опитано учнів 10-11 класів загальноосвітніх шкіл м. Львова, м. Тернополя, м. Івано-Франківська та м. Хмельницького. Загальна кількість учнів становила – 926 осіб, що складає 6% від генеральної сукупності. Похибка отриманих даних становить $\pm 4\%$.

Результати дослідження. Представлення даних дослідження ми розпочнемо з аналізу відповідей, отриманих на запитання, щодо денного та тижневого обсягу рухової активності учнів 10-11 класів (рисунок 1).

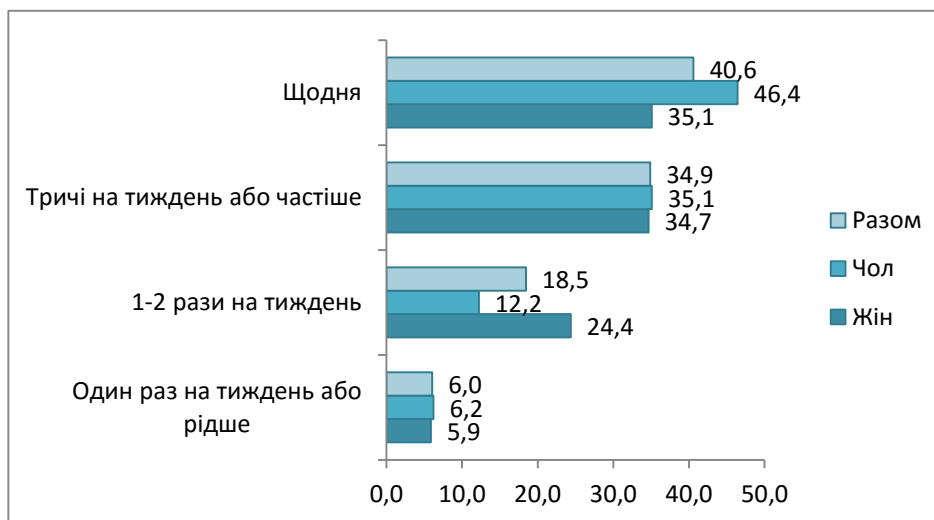


Рис. 1. Рухова активність учнів віком 15-17 років тривалістю 30 хв і більше протягом тижня (%), n = 926

Отже, тричі на тиждень або частіше займаються руховою активністю тривалістю 30 хв і більше загалом 75,5 % учнів старшого шкільного віку, з них – 40,6 % роблять це щодня. Щодо гендерних особливостей, відзначаємо відмінності в отриманих результатах стосовно щоденної рухової активності: серед дівчат показник склав 35,1 %, серед хлопців – 46,4 %.

Як видно з узагальнених показників рухова активність 25,5 % учнів не є систематичною. Загалом 30,3 % дівчат здійснюють рухову активність тривалістю 30 хв і більше не частіше, ніж двічі на тиждень. Серед хлопців аналогічний показник становить 18,4 %. Отримані результати дозволяють констатувати нижчий рівень залученості до систематичної рухової активності серед дівчат.

Проблеми з регулярною руховою активністю констатують й закордонні дослідження. Зокрема, дослідження рухової активності шведських школярів встановили, що гіподинамія не дозволяє виконати обов'язковий базовий мінімум з предмету фізичне виховання 12 % випускників загальноосвітніх шкіл. Аналогічні дослідження в Австралії показали, що рівень рухової активності 25 % австралійських дітей не здатен задовольнити мінімальну потребу в руховій діяльності і не може сприяти профілактиці порушень стану здоров'я [11].

Зважаючи на особливості режиму дня більшості учнів загальноосвітніх шкіл, очевидним є наявність певних періодів протягом доби в які може здійснюватися організована або не організована рухова активність. Самостійні та групові організовані форми рухової активності здійснюються здебільшого в позаурочний час, тоді як рухова активність, яка не організовується спеціально, відбувається практично протягом усього дня.

До неорганізованої рухової активності, в тому числі, належить діяльність, яка пов'язана з подоланням відстані від дому до навчального закладу та у зворотному напрямі. Ця форма рухової активності є особливою тим, що здійснюється систематично, фактично кожного буднього дня протягом навчального року. Отже, аналізуючи саме таку рухову діяльність учнів, можна виокремити більш-менш сталий показник обсягу щоденної рухової активності. На рисунку 2 представлено дані залученості учнів віком 15-17 років до рухової активності перед заняттями в школі.

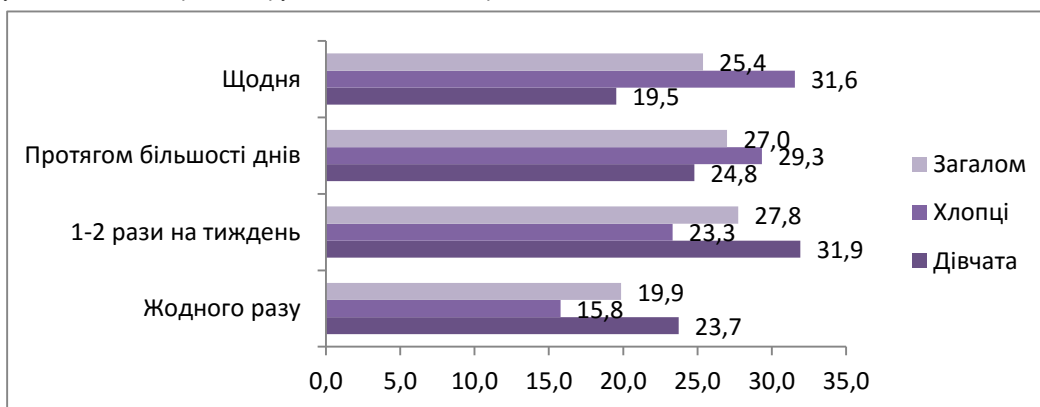


Рис. 2. Кількість учнів старшого шкільного віку, залучених до рухової активності перед заняттями в школі (%), n = 926

Аналізуючи отримані показники, зупинимось насамперед на узагальнених даних. Як видно з рисунку, загалом 25,4 %

учнів старшого шкільного віку здійснюють рухову активність перед заняттями у школі. Протягом більшості днів здійснюють таку рухову активність загалом 27% учнів. Сукупний показник учнів, які залучені до рухової активності перед навчальними заняттями не менше, ніж тричі на тиждень становить 52,4 %.

Слід відзначити суттєву різницю у показниках щоденної рухової активності до занять серед дівчат та хлопців. Серед хлопців задекларований показник залученості до такої активності становить 31,6 %, тоді як серед дівчат він є меншим на 12,1 % і становить 19,5%.

Представлені на рисунку дані показують, що дівчата старшого шкільного віку рідше здійснюють систематичну рухову активність до занять. Не систематично (1-2 рази на тиждень) здійснюють таку рухову активність 31,9 % дівчат, узагалі не здійснюють рухову активність до занять 23,7% учениць 10 - 11 класів. Сукупний показник при цьому становить 55,6 %. Аналогічний сукупний показник серед хлопців становить 39,1%, що на 16,5 % менше за показник дівчат.

Наведені результати не враховують особливостей рухової діяльності, що здійснюється до занять, а саме, чи робить учень ранкову гігієнічну гімнастику, пробіжку, гімнастику до занять тощо чи просто долає у визначений спосіб дорогу від дому до школи. Поруч з цим, отримані дані дозволяють побачити загальну картину залученості учнів до рухової активності перед навчальним днем.

Для підтвердження об'єктивності отриманих результатів, ми з'ясували у який спосіб учні старшого шкільного віку зазвичай долають дорогу від дому до школи. Така постановка питання дозволяє, на нашу думку, оцінити залученість учнів до реальної рухової активності. Отримані результати представлені на рисунку 3.

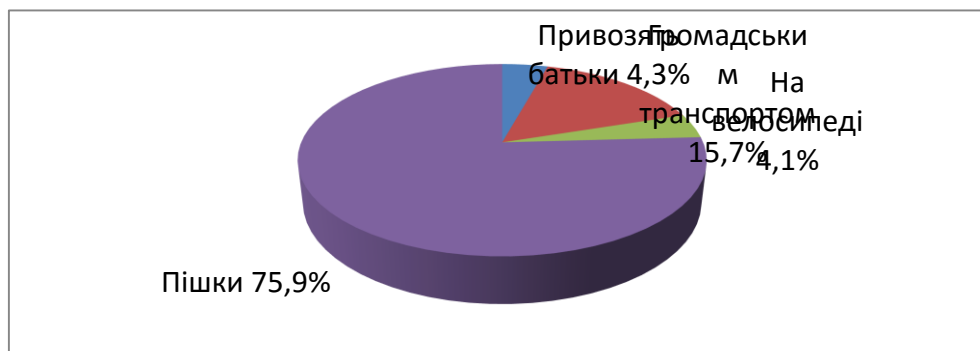


Рис. 3. Способи діставання до навчального закладу, які зазвичай використовують учні віком 15-17 років (%), n = 926

Переважає більшість учнів старшого шкільного віку дістаються до школи пішки, на що вказало 75,9 % респондентів. Другим за популярністю способом добирання виявився громадський транспорт, яким послуговується 15,7 % учнів. Близько 4 % старшокласників приїждять до школи велосипедом, або ж їх привозять батьки.

Варто зазначити, що в результаті проведеного дослідження, ми отримали відповідність показників за двома різними запитаннями. Якщо узагальнити кількість учнів, які дістаються до навчального закладу громадським транспортом, або ж за допомогою авто, отримаємо сукупний показник 20 %. Практично стільки ж учнів (19,9 %) вказали на те, що не здійснюють рухової активності до занять у школі. Таке співпадіння показників підтверджує коректність отриманих даних.

Отримавши приблизну картину обсягу та періодичності рухової активності учнів старшого шкільного віку, надалі ми з'ясували, які фактори зазвичай перешкоджають їхній систематичній руховій діяльності (рисунок 4).

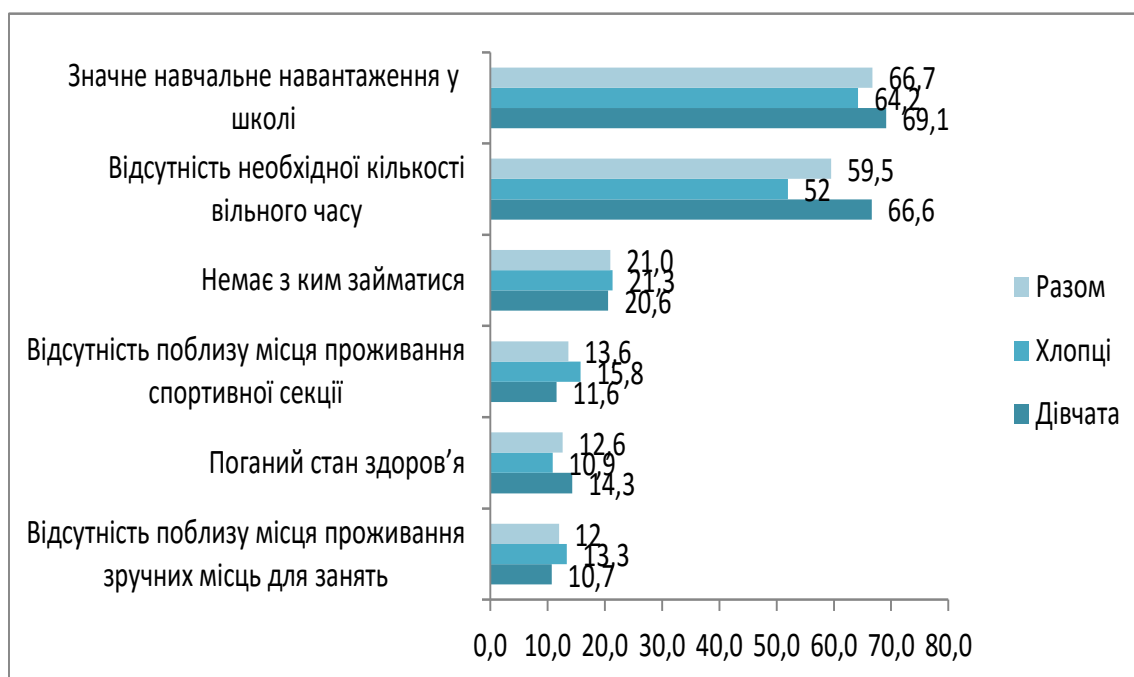


Рис. 4. Фактори, які заважають систематичній руховій активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років (%), n = 926

Дані, отримані в результаті дослідження, чітко виокремлюють два основних фактори, які на думку учнів старшого шкільного віку, заважають здійснювати систематичну рухову активність. Цими факторами виявилися – «значне навчальне навантаження у школі» та «відсутність необхідної кількості вільного часу». Надмірне навчальне навантаження, як негативний фактор, виокремили загалом 66,7% учнів, серед них - 64,2 % хлопців та 69,1 % дівчат. Відсутність необхідної кількості вільного часу, як чинник, що перешкоджає систематичній руховій активності, вказали загалом 59,5 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців згаданий показник склав 52 %, тоді як серед дівчат він був суттєво вищим і становив 66,6 %.

Навчальне навантаження та дефіцит вільного часу, як фактори впливу на рухову активність учнів, є взаємопов'язаними, адже багато в чому зумовлюють одне одного. Збільшення часу на навчальні заняття у школі, а також необхідність виконувати домашнє завдання, неодмінно скорочує межі дозвілля, яке є сприятливим періодом для реалізації різних форм рухової активності.

Третім за вагомістю фактором впливу на систематичну рухову активність учнів старшого шкільного віку виявився фактор необхідності здійснення відповідної діяльності спільно з друзями, знайомими або ж сім'єю. На це вказало 21 % учнів, відмінності між показниками дівчат та хлопців були не значними і становили 0,7 %. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що 1/5 частина учнів старшого шкільного віку для здійснення систематичної рухової діяльності потребує різноманітних групових форм, тоді як самостійні форми рухової активності, які зазвичай є найдоступнішими, не відповідають вподобанням цього контингенту школярів.

Як уже зазначалося, фактично єдиною альтернативою формам рухової активності, які повинні організовуватися в режимі навчального дня, є форми рухової активності, що здійснюються у вільний час. Такі форми рухової активності можуть бути найрізноманітнішими, а їхній вибір залежить від низки чинників. Саме тому ми виявили фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час (рисунк 5).

Аналізуючи результати, слід насамперед зазначити, що отримані дані досить суттєво відрізнялися за гендерною ознакою. Не зважаючи на це, фактори впливу на рухову активність у вільний час серед дівчат та хлопців мають схожу ієрархію.

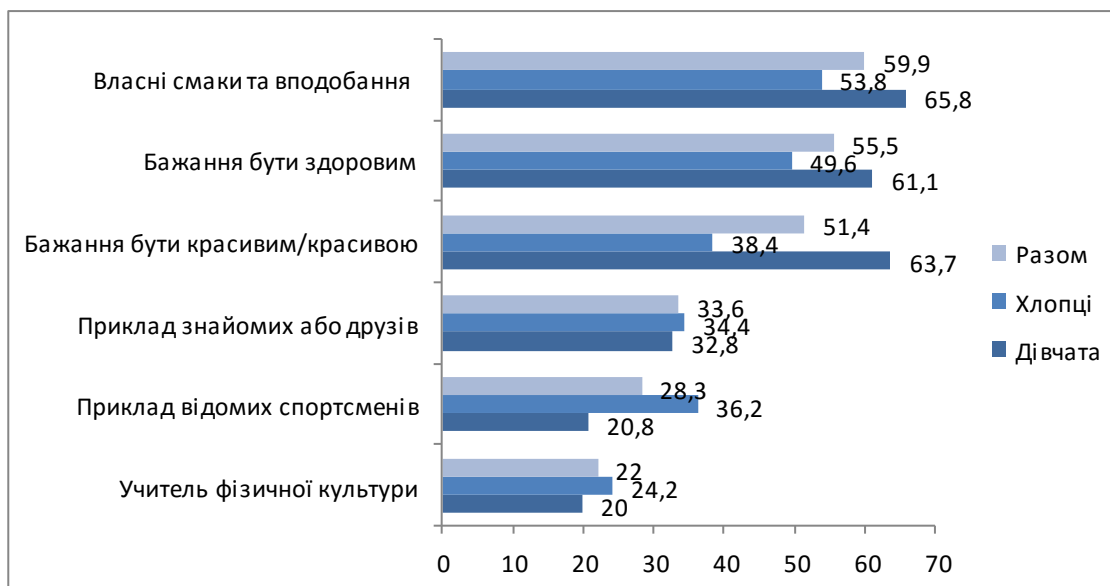


Рис. 5. Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час (%), n = 926

До першої за важливістю трійки факторів опитані хлопці віднесли «власні смаки та вподобання» (53,8 %), «бажання бути здоровими» (49,6 %) та «бажання бути красивими» (38,4 %). Серед дівчат результати розподілилися таким чином: «власні смаки та вподобання» (65,8 %), «бажання бути красивими» (63,7 %) та «бажання бути здоровими» (61,1 %).

Щодо першої трійки факторів, слід відзначити, що для дівчат вони загалом є важливішими. Особливо значною була різниця в отриманих результатах, які стосувалися бажання бути красивим/красивою, як фактору впливу на рухову активність у вільний час. Показник дівчат, які вважають цей фактор важливим був більшим на 25,3 % за аналогічний показник серед хлопців.

Одним з факторів, який виявився важливішим для хлопців є «приклад відомих спортсменів», на це вказало 36,2 % респондентів чоловічої статі. Серед дівчат цей показник був меншим на 15,4 % і становив 20,8 %.

Варто зупинитися на ще одному факторі, який впливає на рухову активність учнів у вільний час. Йдеться про учителя фізичної культури. Отримані результати показали, що загалом лише 22 % учнів старшого шкільного віку, організовуючи власну рухову активність на дозвіллі, враховують діяльність учителя фізичної культури. Зважаючи на те, що урок фізичної культури, як основна форма фізичного виховання, повинен визначати всі інші форми рухової активності, констатуємо низьку ефективність впливу процесу шкільного фізичного виховання на особисту рухову активність учнів.

Висновки. Щодня руховою активністю тривалістю 30 хв і більше займається 40,6 % учнів старшого шкільного віку. Серед дівчат цей показник становить 35,1 %, серед хлопців – 46,4 %.

Не частіше, ніж двічі на тиждень здійснюють рухову активність тривалістю понад 30 хв 30,3 % дівчат та 18,4 % хлопців, що загалом складає 25,5 % учнів старшого шкільного віку.

Основними факторами, які визначають рухову активність учнів старшого шкільного віку є навчальне навантаження та кількість вільного часу. Надмірне навчальне навантаження негативним фактором вважають 66,7% учнів, серед них - 64,2 % хлопців та 69,1 % дівчат.

Дефіцит вільного часу є фактором, що перешкоджає систематичній руховій активності, для 59,5 % учнів старшого шкільного віку. Серед хлопців цей показник становить 52 %, серед дівчат - 66,6 %.

Основними факторами, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15-17 років у вільний час, є «власні смаки та вподобання» (59,9 %), «бажання бути здоровими» (55,5 %) та «бажання бути красивими» (51,4 %).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження повинні спрямовуватися на вивчення шляхів підвищення обсягу рухової активності учнів різних вікових категорій.

Слід детально вивчити структуру вільного часу учнів, місце в ній рухової активності, а також визначити найбільш відповідні форми рухової діяльності для дітей різних вікових категорій.

Література

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Арефьев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014 - № 118 (3). – С. 6-10.
2. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Іванна Боднар, Анна Кіндзера. – 2016 - №5. – С. 11-19.
3. Дейнеко А. Х. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник - 2015 - № 4. – С. 35-39.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література. - 2012. - 368 с.
5. Круцевич Т. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2014. - № 2. - С. 73-76
6. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. – Л., 2010. – 296 с.
7. Цюкало Л. Зміна показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів в процесі занять з фізичного виховання у позаурочний час / Людмила Цюкало // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова – 2015 - № 6. – С. 80-83.
8. American time use survey — 2014 Results // For release 10:00 a.m. (EDT) Wednesday, June 24, 2015 - 25 p.
9. Błoński K. Czas wolny mieszkańców dużych miast w Polsce–wyniki badań / Krzysztof Błoński // Konsumpcja i Rozwój – 2014- №1(6). – S. 39-48.
10. Dobbins Maureen. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 / Maureen Dobbins // Cochrane Database Syst Rev 2.2 (2013).
11. Ericsson Ingegerd. Motor skills and school performance in children with daily physical education in school—a 9-year intervention study / Ingegerd Ericsson and Martin K. Karlsson // Scandinavian journal of medicine & science in sports 24.2 (2014): 273-278.
12. Liukkonen Jarmo. Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth / Jarmo Liukkonen // Journal of Physical Activity and Health 11.s1 (2014): S51-S57.
13. Marks Jennifer. Changing from primary to secondary school highlights opportunities for school environment interventions aiming to increase physical activity and reduce sedentary behaviour: a longitudinal cohort study / Jennifer Marks // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12.1 (2015): 59.
14. Physical activity statistics. British Heart Foundation Centre on Population Approaches for Non-Communicable Disease Prevention. Nuffield Department of Population Health, University of Oxford, 2015 – 126 p.

Матвійчук Т. Ф., Соловйов В. Ф., Окопний А. М.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Ефективність становлення і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів на етапі навчання у ВНЗ забезпечується професійно-педагогічною спрямованістю, соціокультурною детермінованістю освітньої діяльності, безперервністю і наступністю педагогічної освіти, єдністю індивідуалізації та диференціації підготовки вчителя тощо. Важливими в організації загальнопедагогічної підготовки вчителя вважають принципи: цілісності, науковості, зв'язку теорії і практики, систематичності та послідовності, єдності навчання і виховання. Узагальнення досвіду її практичної організації стосовно вчителя виявило такі специфічні принципи: професійно-педагогічної спрямованості; інтегративності; індивідуалізації та диференціації; єдності загального, особливого та індивідуального.

В статті визначено основні принципи формування і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів: цілісності педагогічного процесу; індивідуалізації та диференціації; професійно-педагогічної спрямованості; єдності

наукової та педагогічної діяльності; соціокультурної детермінації підготовки майбутнього вчителя; безперервності та наступності педагогічної освіти; включеності педагога в інноваційну діяльність; імплікації загальної та педагогічної культури; фасилітації; спільної творчої діяльності; професійно-педагогічного самовдосконалення. Крім названих, формування і розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів має спиратися на інші специфічні принципи, зокрема: принцип активної взаємодії суб'єктів освітнього середовища, принцип підтримки творчих ініціатив і принцип оптимальності.

Завдання становлення і розвитку педагогічної майстерності передбачає проектування особистості та виховання її творчої індивідуальності у процесі професійної підготовки на основі сукупності принципів, а також урахування традиційних та інноваційних принципів.

Ключові слова: педагогічна майстерність, принципи формування і розвитку, майбутній вчитель, професійна підготовка, вищі навчальні заклади.

Аннотация. Принципы формирования и развития педагогического мастерства будущих учителей в процессе профессиональной подготовки. Матвийчук Т. Ф., Соловьёв В. Ф., Окопный А. М. Эффективность становления и развития педагогического мастерства будущих учителей на этапе обучения в вузе обеспечивается профессионально-педагогической направленностью, социокультурной детерминированностью образовательной деятельности, непрерывностью и преемственностью педагогического образования, единством индивидуализации и дифференциации подготовки учителя. Важными в организации общепедагогической подготовки учителя считают принципы: целостности, научности, связи теории и практики, систематичности и последовательности, единства обучения и воспитания. Обобщение опыта ее практической организации относительно учителя выявило следующие специфические принципы: профессионально-педагогической направленности; интегративности; индивидуализации и дифференциации; единства общего, особенного и индивидуального.

В статье определены основные принципы формирования и развития педагогического мастерства будущих учителей: целостности педагогического процесса; индивидуализации и дифференциации; профессионально-педагогической направленности; единства научной и педагогической деятельности; социокультурной детерминации подготовки будущего учителя; непрерывности и преемственности педагогического образования; включенности педагога в инновационную деятельность; импликации общей и педагогической культуры; фасилитации; совместной творческой деятельности; профессионально-педагогического самосовершенствования. Кроме названных, формирование и развитие педагогического мастерства будущих учителей должно опираться на другие специфические принципы, в частности: принцип активного взаимодействия субъектов образовательной среды, принцип поддержки творческих инициатив и принцип оптимальности.

Задача становления и развития педагогического мастерства предусматривает проектирование личности и воспитания ее творческой индивидуальности в процессе профессиональной подготовки на основе совокупности принципов, а также учета традиционных и инновационных принципов.

Ключевые слова: педагогическое мастерство, принципы формирования и развития, будущий учитель, профессиональная подготовка, высшие учебные заведения.

Abstract. Principles of formation and development of pedagogical mastery of future teachers in the process of professional training. Matviichuk Tetyana, Solovoyov Valeriy, Okopnyy Andriy. The effectiveness of the formation and development of the pedagogical mastery of future teachers at the stage of study at the university is ensured by the professional pedagogical orientation, the sociocultural determinism of educational activity, the continuity and continuity of pedagogical education, the unity of individualization and differentiation of teacher training. The principles of integrity, scientific character, the connection between theory and practice, systematism and consistency, the unity of teaching and upbringing are important in the organization of general pedagogical preparation of the teacher. The generalization of the experience of its practical organization with respect to the teacher revealed the following specific principles: vocational and pedagogical orientation; Integrity; Individualization and differentiation; Unity of the general, the particular and the individual.

The article defines the basic principles of the formation and development of the pedagogical mastery of future teachers: the integrity of the pedagogical process; Individualization and differentiation; Vocational and pedagogical orientation; Unity of scientific and pedagogical activity; Sociocultural determination of the preparation of the future teacher; Continuity and continuity of teacher education; Involvement of the teacher in innovative activities; The implication of general and pedagogical culture; Facilitation; Joint creative activity; Professional and pedagogical self-improvement. In addition to the above, the formation and development of the pedagogical mastery of future teachers should be based on other specific principles, in particular: the principle of active interaction among subjects of the educational environment, the principle of supporting creative initiatives and the principle of optimality.

The task of the formation and development of pedagogical mastery involves the design of the personality and education of its creative individuality in the process of professional training on the basis of a set of principles, as well as the consideration of traditional and innovative principles.

Keywords: Pedagogical mastery, the principles of formation and development, future teacher, vocational training, higher educational institutions.

Постановка проблеми. Глобальні соціокультурні процеси на початку ХХІ ст., сучасний рівень інформатизації та технологічності суспільства висувають нові вимоги до особистості, суттю яких є висока майстерність у професійній діяльності,

гармонійно поєднана із соціальною відповідальністю.

Вирішення основних завдань і реалізація першочергових напрямів реформування освіти (оновлення методів навчання; зміцнення зв'язку професійної освіти з практикою і науковими дослідженнями; створення механізму систематичного оновлення змісту освіти всіх рівнів; ліквідація відставання у стандартах і якості викладання; забезпечення соціальної адаптації випускників; розвиток варіативності та доступності освітніх програм тощо) неможливо без усвідомлення сутності змін, що відбуваються в суспільстві, і вироблення адекватних шляхів їх здійснення з боку педагогів усіх рівнів. Тобто необхідна готовність і здатність вчителя стати провідником нагальних змін в освітній галузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нові тенденції суспільного світогляду, варіативність наукового прогресу, діалог і співпраця потребують актуалізації суб'єктної позиції викладача як елемента педагогічної майстерності, що виражається у здатності науково обґрунтовано впливати на результати навчання, усвідомлювати себе носієм знань, бути стратегом професійної діяльності. Формування і розвиток педагогічної майстерності дозволяє пізнавати, прогнозувати і перетворювати дійсність; удосконалювати професійну компетентність протягом усього життя. У процесі становлення педагогічної майстерності «розкриваються» резерви особистісного потенціалу педагога, тим самим даючи можливість оптимізувати його педагогічний вплив відповідно до потреб освітнього середовища [5, 9].

Незважаючи на те, що проблеми педагогічної теорії і практики вивчає з позицій різних наук велика когорта науковців і методистів, саме вчителів належить провідна роль у вирішенні цих проблем на практиці. Саме йому доводиться зрештою інтегрувати й використовувати результати досліджень з метою ефективної організації навчання з урахуванням конкретних, часто – унікальних ситуацій. Тому одним із найважливіших завдань підготовки майбутнього вчителя є формування і розвиток педагогічної майстерності.

Загальнопедагогічна підготовка майбутніх учителів у системі вищої педагогічної освіти будується на сформульованих у працях О. Абдулліної, А. Новікова, В. Сластьоніна та ін. [1, 6, 8] принципах, що втілюють основні підходи до організації навчання у вищій школі [2, 3, 4]. Важливими в організації загальнопедагогічної підготовки вчителя прийнято вважати принципи: цілісності, науковості, зв'язку теорії і практики, систематичності та послідовності, єдності навчання і виховання. На підставі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та узагальнення досвіду практичної організації загальнопедагогічної підготовки вчителя визначено такі специфічні принципи: професійно-педагогічної спрямованості; інтегративності; індивідуалізації та диференціації; єдності загального, особливого та індивідуального.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні основних принципів формування і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Становлення педагогічної майстерності майбутніх учителів на етапі навчання у ВНЗ потребує, на наш погляд, проектування освітнього середовища, здатного забезпечити реалізацію та психолого-педагогічний супровід відповідних технологій навчання. В якості концептуальної методології проектування такого середовища ми використовували системний, діяльнісний і особистісно орієнтований, а також аксіологічний, антропологічний і культурологічний підходи. Положення цих підходів відображаються в певних педагогічних принципах (опосередковано, через закономірності навчання).

Принципи навчання – система основних дидактичних вимог до навчального процесу, дотримання яких забезпечує його ефективність [3]. Ці принципи взаємопов'язані та служать основоположними напрямками навчально-виховного процесу, які визначають основні вимоги до його змісту, управління, методики та форм організації навчальної діяльності. Серед них виділяють загальнодидактичні – спільні для організації навчального процесу в усіх закладах освіти. Відомий і комплекс принципів професійного навчання (фундаменталізації та професійної спрямованості тощо). Дослідники виокремлюють також свої, специфічні принципи. У наукових дослідженнях кількість принципів та їх формулювання значно відрізняються.

У змісті навчальних дисциплін, що забезпечують психолого-педагогічну підготовку майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки, виділяють наступні загальнодидактичні принципи: свідомості й активності учнів; науковості; міцності знань, умінь, навичок; наочності; доступності; індивідуалізації; систематичності та послідовності. При формуванні інноваційної поведінки педагога важливо враховувати такі принципи [1]:

1) Принцип рефлексії на власний психолого-педагогічний досвід. Для цього необхідно опанувати способи аналізу й варіативності умов, чинників та результатів локальних і масштабних педагогічних ситуацій з різних (насамперед, психологічних) позицій. Гнучкий підхід до педагогічного досвіду вчителя, кваліфікований аналіз і вибірково-оцінне ставлення до раніше засвоєних методів у поєднанні з опануванням нових психологічних знань забезпечують продуктивний синтез психолого-педагогічних знань, новий рівень професійної компетентності.

2) Принцип орієнтувально-пошукової позиції педагога щодо будь-яких аспектів педагогічного досвіду. Сформованість такої позиції забезпечує обґрунтований підхід до оцінювання можливостей і особливостей реалізації конкретних способів педагогічної взаємодії, визначення умов і меж їх застосування.

3) Принцип цілісного підходу до аналізу проблемних педагогічних ситуацій. Особливість таких ситуацій в освітньому процесі полягає в наявності великої кількості учасників, які характеризуються своїми функціями, способами взаємодії та інтересами. Тому спроби вирішити проблемну ситуацію, спираючись лише на локальні ознаки, зазвичай, є невірними.

4) Принцип формування умінь вирішувати завдання колегіально з іншими учасниками (учнями, колегами). Це забезпечує можливість зіставлення своїх поглядів з поглядами колег, батьків, пошуку оптимальних рішень не лише завдяки відстоюванню власних позицій, а й за допомогою аналізу інших пропозицій, спільного їх генерування.

Реалізація цих принципів забезпечує системність у підготовці педагога до інноваційної діяльності як у період навчання, так і на етапі післядипломної освіти та у процесі безперервного вдосконалення педагогічної майстерності.

З урахуванням виявлених особливостей на основі вивчення наукових джерел [4, 6, 8, 10] ми визначили та

проаналізували основні (найбільш важливі) принципи формування і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів: цілісності педагогічного процесу; індивідуалізації та диференціації; професійно-педагогічної спрямованості; єдності освітньої та науково-педагогічної діяльності; соціокультурної детермінації підготовки майбутнього вчителя; безперервності та наступності педагогічної освіти; включеності педагога в інноваційну діяльність; імплікації загальної та педагогічної культури; фасилітації; спільної творчої діяльності; професійно-педагогічного самовдосконалення.

Принцип цілісності педагогічного процесу забезпечується охопленням усіх сфер особистості, а саме: а) емоційно-чуттєвої, де емоції і переживання допомагають відчувати переваги високих фізичних кондицій; б) когнітивної, де знання дозволяють індивіду усвідомлювати переваги здорового способу життя; в) вольової, де система тренувального характеру сприяє виробленню системи самовпорядкування та корекції. Системне, цілісне бачення об'єктів педагогічної діяльності є одним із найважливіших показників сформованості педагогічної культури. З іншого боку, системність і цілісність дозволяють зрозуміти і осмислити її багатоаспектність у моральному, дидактичному, екологічному, інноваційному проявах.

Цей принцип передбачає умовне виокремлення сторін, елементів, відносин, на основі якого постійно співвідносяться одержувані результати з перебігом усього педагогічного процесу. У нашому дослідженні принцип цілісності педагогічного процесу реалізується у вигляді особливого опису системи та процесу формування цілісного педагогічного знання майбутнього вчителя, відмінного від опису виділених структурних елементів, а також обґрунтування інтенції на особливості даної системи середовища, в основі якої лежить її внутрішня активність [5, 7].

Реалізація принципу індивідуалізації та диференціації передбачає, з одного боку, урахування індивідуальних особливостей студента, індивідуальний темп його просування в освоєнні культурно-педагогічних цінностей, з іншого – урахування індивідуальних особливостей студентів, об'єднаних у групи для спільної діяльності за ознаками віку, рівня навченості, професійних інтересів тощо. Індивідуалізація і диференціація проявляються в технологіях формування професійно-педагогічної культури, у відборі змісту психолого-педагогічної освіти, розробці навчальних планів і програм, підготовці навчальних посібників і т. д.

Принцип індивідуалізації та диференціації забезпечує професійно-педагогічну підготовку, орієнтовану на розвиток здібностей студентів щодо оцінювання особистісних, професійно-педагогічних якостей, а також на «прийняття» і усвідомлення цінності прийомів індивідуалізації та диференціації в освітньому процесі ВНЗ і школи.

Принцип професійно-педагогічної спрямованості освітнього процесу у ВНЗ передбачає: професійну зорієнтованість особистості студента і викладача, яка виявляється в низці професійно-особистісних характеристик; професійну спрямованість діяльності студентів, викладачів, наукових підрозділів закладу, що реалізується в навчальній, науковій і педагогічній діяльності; професійну спрямованість освітнього процесу, що забезпечує створення необхідних умов для вільного розвитку і прояву професійних особливостей особистості викладачів і студентів.

Професійна спрямованість освітнього процесу проявляється також у сформованості психологічної готовності його учасників до усвідомленого, самостійного оволодіння професією. Ця готовність включає зміст уявлень педагога про психологічну сутність педагогічної діяльності, почуття особистісної значущості даної діяльності, готовність до прийняття відповідальності й до спілкування, потребу в самоактуалізації тощо. Реалізація принципу професійної спрямованості цілісного педагогічного процесу у ВНЗ забезпечує підґрунтя для поєднання загальної та професійної культури особистості, що є важливою складовою підготовки вчителя в системі вищої педагогічної освіти.

Принцип єдності освітньої та науково-педагогічної діяльності базується на спільності компонентів цих видів діяльності. Розбіжності виявляються в цілях, змісті, методах, що вимагає різної концентрації інтелектуальних, вольових, емоційних сил. У науковій роботі провідну роль відіграють аналітичний і прогностичний компоненти, у педагогічній – конструктивний, організаційний, комунікативний. Наукова діяльність становить основу педагогічної, але провідною у ній є педагогічна складова, її організація, контроль, оцінювання результатів [6, с. 18-20].

Принцип соціокультурної детермінації підготовки майбутнього вчителя впливає із взаємозв'язку культурних процесів, освіти, виховання і суспільно-історичного прогресу, взаємозв'язку економіки, культури та психолого-педагогічної науки [5, 9]. Сучасне трактування принципу культуровідповідності передбачає, що виховання має ґрунтуватися на загальнолюдських цінностях і будуватися з урахуванням особливостей етнічної та регіональної культур, вирішувати завдання залучення молоді до різних пластів культури (побутової, фізичної, матеріальної, духовної та ін.)

Принцип безперервності та наступності педагогічної освіти відображає зв'язок етапів, ступенів педагогічної освіти. У процесі освоєння професійно-педагогічної культури та формування педагогічної майстерності безперервність означає поступ в опануванні нових знань, технологій, формуванні професійно й особистісно значущих якостей. Внутрішнім механізмом безперервності у професійній підготовці вчителя є наступність, що передбачає збереження на кожному новому етапі оволодіння педагогічною культурою базових знань, умінь, особистісно-професійних якостей як результату попередніх етапів і можливість просування у професійному становленні. Реалізація цього принципу забезпечує єдність теоретичної та практичної підготовки педагога.

Завдання формування особистості вчителя та його професійної підготовки можна вирішувати повною мірою, якщо послідовно реалізовувати принцип неперервності педагогічної освіти, який передбачає єдність і наступність допрофесійної, професійної підготовки та підвищення кваліфікації. Необхідно також забезпечити єдність професійного, загальнокультурного та морально-правового розвитку особистості вчителя.

Принцип включеності педагога в інноваційну діяльність передбачає участь студентів у створенні педагогічних нововведень, їх оцінюванні, опануванні, а також використанні на практиці. Інноваційна діяльність характеризується визначеністю й послідовністю дій: розроблення (створення, пошук або адаптація) нововведення; вивчення створеного (експертне оцінювання, апробація, перевірка); доопрацювання; впровадження у практику, теоретичне вивчення нового, його

практичне засвоєння; подальший розвиток предмета інновації [8].

Реалізація принципу імплікації загальної та педагогічної культури в їх взаємозв'язку і взаємозумовленості набуває, на наш погляд, особливого значення в процесі професійної підготовки вчителя, створюючи основу для гуманістичного розвитку особистості, її прилучення до національних культурних традицій, оволодіння загальнолюдськими цінностями та їх практичного втілення у професійної діяльності. У ході цього процесу відбувається інтеріоризація, тобто перетворення зовнішніх впливів у внутрішні спонукання, новоутворення особистості. Разом з тим, актуалізується проблема підвищення загальної культури педагога, оскільки її рівень визначає розвиток різних сторін професійної культури і, в підсумку, загального рівня професійної майстерності.

Принцип фасилітації у формуванні професійної майстерності майбутніх вчителів визначає стратегію і тактику управління процесом навчання і означає створення атмосфери доброзичливості й довіри, умов для саморозвитку, самовдосконалення особистості на засадах гуманізму, полісуб'єктності, толерантності. Він реалізується через взаємодію студентів і викладача в моделі особистісно-орієнтованої педагогіки та гуманістичної психології на основі співуправління, відкритості, творчості, налагодження контактів для індивідуального вдосконалення, особистісного зростання, розкриття здібностей, пізнавальних можливостей, стимулювання і звільнення «пластичних якостей особистості» за допомогою суб'єкт-суб'єктного спілкування, атмосфери безумовного прийняття, розуміння та довіри, педагогічного навіювання і висунення оптимістичної перспективи. Це дає можливість розширення меж свободи і відповідальності учасників освітнього процесу в практичній діяльності [3]. Педагогічна фасилітація передбачає налаштованість на допомогу студентам, прагнення відчувати їхній емоційний стан, співчувати і співпереживати їм, сприймати їхні переживання як власні.

Для формування творчої індивідуальності необхідний гуманістичний, дбайливий підхід з урахуванням її неповторності [10]. Важливим є досягнення конгруентності навчального й виховного процесів, надання їм особистісної значущості. Завдання викладачів у вищій школі полягає у створенні мікроклімату і умов для природного «виращування» і «дозрівання» унікальної особистості майбутнього вчителя, її самоактуалізації [7]. Тому комунікативну конгруентність під час взаємодії і психологічного впливу забезпечує емпатійна культура, яка передбачає розвиненість емоційно-чуттєвої сфери особистості та спрямована на глибоке розуміння насамперед іншої людини, через неї – на самовдосконалення, збагачення власного емоційного світу, а також набуття і розвиток навичок контролю своїх емоцій і саморегуляції у процесі виконання професійної діяльності.

Принцип спільної творчої діяльності передбачає насичення освітнього процесу творчим змістом, інноваційними засобами, співвіднесення навчальної діяльності з педагогічними цінностями і завданнями. Найбільш ефективними є такі форми і методи спільної творчої діяльності: прийоми вітагенного навчання, рефлексивно-п'єтографічні прийоми, прийоми емоційно-інтелектуального стимулювання пізнавальної активності, що базуються на ситуаціях відкритості, успіху і співпраці. Принцип спільної творчої діяльності означає, таким чином, максимальну реалізацію креативних здібностей майбутніх вчителів у різних освітніх ситуаціях, розвиток умінь інтерактивної взаємодії тощо [1, 3].

Необхідність реалізації принципу професійно-педагогічного самовдосконалення, з одного боку, зумовлена постійним оновленням і поповненням психолого-педагогічних знань, встановленням нових загальнопедагогічних закономірностей і тенденцій, з іншого – психологічними особливостями професійного розвитку педагога (задоволення потреби у професійному зростанні). Професійне самовдосконалення може бути визначене як вид спеціальної систематичної діяльності особистості, спрямованої на самоврядування, саморозвиток соціально і професійно значущих якостей.

Крім названих, формування і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів має спиратися на інші специфічні принципи, зокрема:

- принцип активної взаємодії суб'єктів освітнього середовища, який відображає розвиток особистісно орієнтованого навчання у педагогічній системі у вигляді освітнього середовища, що розширює творчі суб'єкт-суб'єктні відносини, підсилює педагогічні ресурси щодо формування ціннісного ставлення до творчої діяльності, педагогічної компетентності та творчої активності студентів;
- принцип підтримки творчих ініціатив, що полягає в цілеспрямованому розвитку творчого потенціалу особистості майбутнього вчителя шляхом індивідуального добору змісту і виду навчальної та науково-дослідної діяльності студентів;
- принцип оптимальності – розроблення і прийняття норм, правил і вимог, які при застосуванні у процесі професійної підготовки майбутніх учителів забезпечують оптимальні витрати засобів і ресурсів при гарантуванні високої якості формування педагогічної майстерності.

Таким чином, завдання становлення і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів у ВНЗ передбачає застосування не розрізнених принципів і пов'язаних із ними методів впливу на особистість студентів, а полягає в реалізації єдиної, цілеспрямованої системи навчання, проектування особистості та виховання її творчої індивідуальності в процесі професійної підготовки на основі сукупності принципів і технологій навчання. Комплексний підхід дозволяє забезпечити оптимальне врахування традиційних та інноваційних принципів, єдність яких є істотним внеском у формування професіоналізму вчителя та його гармонійний розвиток.

Висновки і перспективи подальших розвідок. З урахуванням виявлених особливостей професійної підготовки на основі вивчення наукових джерел визначено основні принципи формування і розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів: цілісності педагогічного процесу; індивідуалізації та диференціації; професійно-педагогічної спрямованості; єдності освітньої та науково-педагогічної діяльності; соціокультурної детермінації підготовки майбутнього вчителя; безперервності та наступності педагогічної освіти; включеності педагога в інноваційну діяльність; імплікації загальної та педагогічної культури; фасилітації; спільної творчої діяльності; професійно-педагогічного самовдосконалення. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів має спиратися також на принципи: активної взаємодії суб'єктів освітнього середовища, підтримки творчих ініціатив, оптимальності. Завдання становлення і розвитку педагогічної майстерності передбачає проектування особистості та

виховання її творчої індивідуальності у процесі професійної підготовки на основі сукупності принципів, а також урахування традиційних та інноваційних принципів.

Перспективи подальших розвідок пов'язані з впровадженням у навчальний процес педагогічних технологій таких як: розвивальне навчання, проблемне навчання, інтерактивне та інтегративне навчання, навчально-дослідні роботи, а також інформаційні технології, які є ефективними та сприяють формуванню у студентів індивідуального стилю педагогічної діяльності шляхом розкриття їхнього педагогічного потенціалу.

Література:

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования : для пед. спец. высш. учеб. заведений / О. А. Абдуллина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 1990. - 141 с.
2. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды / [сост. М. Ю. Бабанский]. - М. : Педагогика, 1989. - 560 с.
3. Volkova N. P. Pedagogika : posibnyk dlya studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv / N. P. Volkova - K. : Vyd. tsentr «Akademiya», 2002. - 572 s.
4. Карпюк Р. П. Підготовка вчителя фізичної культури до розв'язання професійних ситуацій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карпюк Роман Петрович. - Чернігів, 2004. - 188 с. - Библиогр. : с. 157-180.
5. Matviichuk T. F. Urovny proyavleniya pedagogicheskogo masterstva uchiteley fizkul'tury Ukrainy / Stupně projevu pedagogického umění učitelů tělesné výchovy na Ukrajině / Tatiana Matvičuk // Modern Science - Moderní věda : scientific journal. - Praha : SRIED. - 2014. - № 2. - P. 131-137.
6. Новиков А. М. Методология образования / А. М. Новиков. - М. : Эгвес, 2002. - 320 с.
7. Rudenko L. A. Émpaticheskaya kul'tura v kontekste razvitiya kommunikatyvnoy kompetentnosti budushchikh spetsyaltov / L. A. Rudenko // Education as the basis of the humanity evolution in conditions of the information environment of the so-ciety domination : materials digest of the LII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in pedagogical sciences (London, May 21 - May 26, 2013). - London : IASHE, 2013. - P. 140-143.
8. Сластенин В. А. Педагогика : инновационная деятельность / В. А. Сластенин, Л. С. Подымова. - М. : Магистр, 1997. - 224 с.
9. Solovyov V. Psykholoho-pedahohichni umovy pidvyshchennya hotovnosti maybutnikh vykladachiv fizychnoho vykhovannya do pedahohichnoyi diyal'nosti / V. Solovyov // Pedagogika i psykholohiya prof. osvity. - 2013. - № 3. - S. 152-161.
10. Moss D. The Metaphors of Consciousness / Moss, D., Keen, E. - N. Y. ; London : Plenum Preaa, 1981. - 521 p.

УДК 378.015.3:796

Мацола Н.П., Щур Л.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич
Львівська національна академія мистецтв, м. Львів

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У статті розкрито особливості підготовки майбутнього фахівця до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я школярів. Обґрунтовано актуальність проблеми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності учнів; окреслено основні шляхи покращення здоров'я школярів.

Ключові слова: здоров'я, підготовка майбутнього вчителя, здоров'язбережувальна діяльність, школярі.

Аннотация. Мацола Н., Щур Л. Подготовка будущего учителя физической культуры к здоровьесберегающей деятельности школьников. В статье рассматриваются особенности подготовки будущего специалиста к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья школьников. Обоснована актуальность проблемы подготовки будущего учителя физической культуры к здоровьесберегающей деятельности учеников; намечены основные пути улучшения здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровье, подготовка будущего учителя, здоровье сберегающая деятельность, школьники.

Annotation. Matsola N., Schur L. Preparation of future teacher of physical culture to promote schoolchildren's health-supporting activity.

The article reveals peculiarities of preparation of future specialist to promote healthy lifestyles and health improvement among schoolchildren. The actuality of the problem of training future teachers of physical culture to promote health-supporting activity of schoolchildren is grounded; the main ways to improve the health of schoolchildren are defined.

In modern conditions, the higher requirements to professional and personal qualities are set for teachers. He should be not only a highly professional specialist within his subject, but also a person of high health culture in his profession. The status and role of the teacher as a professional and creative personality is determined by preparedness. This is a teacher who stands as a central link in the organization of health-supporting school activity among schoolchildren, their views and motivation for a healthy lifestyle.

The problem of schoolchildren health-supporting activity in the theory and practice of modern pedagogy takes one of the leading places. One of its unexplored aspects is the readiness formation of future physical education teacher trainees at the stage of study in university to provide pupils health preservation. The research deals with an analysis of psychological and educational, methodical and special literature on the readiness formation of physical education teacher trainees to pupils health preservation.

As a result of analysis of the literature, the importance of preparing future teachers of physical culture to promote health-

supporting activity within their professional training is substantiated.

Key words: health, preparation of future teacher, health-supporting activity, schoolchildren.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Здоров'я людини – один із найважливіших показників економічного, соціального і морального благополуччя суспільства. Водночас сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей, що зумовлює необхідність посилення уваги до збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та морального здоров'я школярів, формування в них умінь і навичок здорового способу життя.

Пріоритетним завданням сучасної школи є створення комфортних психолого-педагогічних й організаційно-педагогічних умов, у яких відбувається повноцінний фізичний й психічний розвиток учнів, їхнє духовне зростання та належна соціальна адаптація, здійснюється діагностика стану здоров'я школярів, впроваджуються інноваційні програми зі збереження і зміцнення їхнього здоров'я [3]. Від ставлення людини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок, формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Ефективність формування здорового способу життя учнів безпосередньо пов'язана з активним їх залученням до здоров'язбережувального навчального процесу, формуванням активної позиції щодо зміцнення та збереження власного здоров'я [1]. Особливого значення в процесі формування здорового способу життя школярів набувають систематичність, безперервність та послідовність їх навчання і виховання, які дають можливість поступово ускладнювати та проводити оздоровчу роботу з ними. Дотримання цих вимог значною мірою залежить від підготовки вчителя до проведення відповідної навчальної і виховної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях педагогів і психологів (О. Абдулліна, Ю. Бабанський, Ф. Гоноболін, І. Зязюн, Н. Кузьміна, О. Мороз, В. Семиченко, В. Сластьонін, Т. Сущенко, О. Щербаков) розкрито зміст педагогічної діяльності, яка відбиває сучасні вимоги до майбутнього вчителя щодо формування основ здорового способу життя школярів на рівні запитів суспільства відповідно до освітньо-оздоровчої ситуації. За цього підходу об'єктом уваги найчастіше стає моральна, психологічна готовність або підготовка майбутнього вчителя до окремих аспектів педагогічної діяльності. Висвітлення загальних питань реалізації валеологічного підходу, обґрунтування його системної ролі для педагогічної теорії і практики прослідковується у працях Г. Нагорної, Т. Грузєва, Т. Кульчицької, С. Горчака та інших. У наукових розвідках Ю. Лісіцина, Р. Поташнюк, Л. Сущенко розкрито педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до формування окремих аспектів здорового способу життя зростаючої особистості. Серед теоретико-прикладних аспектів здоров'язбережувальної тематики слід назвати такі, як: формування системи валеологічних знань і умінь (М. Лалонд); формування валеологічної компетентності (Д. Венедиктов, С. Волкова, О. Царік, Ю. Шадіметов); забезпечення валеологічної підготовленості (А. Мудрик); теоретичної і практичної готовності (С. О. Свириденко) вчителів визнаються важливим результатом їх професійно-педагогічної підготовки у вищій школі. Аналіз наукової літератури, зокрема, праць О. Савченко, Н. Бібік, В. Дивака, Т. Бойченко, С. Страшко, практичного досвіду загальної середньої і вищої освіти свідчать, що здоровий спосіб життя учнів усе частіше стає предметом психолого-педагогічних досліджень. Проте недостатньо висвітленими залишаються концептуальні основи здоров'язбережувальної освіти і виховання, практичні шляхи їх реалізації в освітньому процесі формування здорового способу життя школярів. Тому аналіз науково-педагогічних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності школярів розроблена недостатньо і вимагає посиленої уваги науковців та практиків.

Мета дослідження – обґрунтувати важливість підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності школярів.

Методи й організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка за темою "Формування здорового способу життя особистості у процесі фізичного виховання в Україні та закордоном."

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного суспільства в усіх його напрямках. В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення.

Сучасна система освіти потребує переосмислення навчально-виховного процесу та зміни ставлення до здоров'я кожної окремої дитини під час проведення занять. Тому у цьому процесі важливим є визначення основних шляхів поліпшення стану здоров'я учнів, розробка програм, які складуть цілісну систему організації педагогічних технологій, зокрема й здоров'язберегаючих, що сприятимуть створенню сприятливих умов для всебічного розвитку особистості, свідомого розуміння нею цінності власного здоров'я та здоров'я навколишніх. Слід зауважити, що комплексна програма з формування здорового способу життя повинна включати в себе різні компоненти, які допоможуть сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення здоров'я, сприятимуть розвитку їхніх комунікативних здібностей та вихованню гуманного ставлення до оточення, до самого себе, навколишнього середовища [3, с.104].

У сучасних умовах до особистості вчителя висувуються підвищені вимоги щодо його професійних і особистісних якостей. Він має бути не лише висококваліфікованим спеціалістом-професіоналом у рамках викладання свого предмета, а й людиною високої культури здоров'я у своїй професії. Статус і роль учителя як професіонала і творчої особистості

визначаються його підготовленістю. Забезпечення радикального підвищення професіоналізму у поєднанні із загальною культурою здоров'я передбачає процес різнобічного розвитку майбутнього вчителя, формування в нього гуманістичної педагогічної позиції на основі єдності професійної, суспільно-економічної підготовки. Вирішення означених завдань потребує трансформації ціннісного змісту підготовки майбутнього вчителя, зокрема, за такими напрямками: формування вміння проводити проектну, дослідницьку діяльність; бути не стільки реципієнтом і носієм цінностей, скільки дослідником оздоровчо-освітніх процесів, здійснювати їх аналіз на основі системи знань і вмінь про здоровий спосіб життя, створювати сприятливе середовище навчання і виховання учнів.

Враховуючи те, що 70 % свого часу дитина перебуває в школі, саме цей заклад має давати знання та формувати вміння з організації здорового способу життя, діагностувати, берегти та покращувати здоров'я дітей. Основна робота з реалізації цього завдання покладається на вчителів школи. Проте без спеціальної підготовки педагога, усвідомлення ним важливості зазначеної проблеми, озброєння його відповідними знаннями та практичними вміннями навчально-виховна робота з цього напрямку гальмуватиметься.

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до формування основ здорового способу життя школярів є складовою професійного навчання й підвищення їхньої кваліфікації. Педагог повинен бути творчою особистістю, що володіє глибокими знаннями свого предмета і розвиненими професійно-педагогічними вміннями. Майстерність учителя прямо пов'язана з його самовираженням, в якому велику роль відіграють інтуїція, натхнення, талант. Найважливішою умовою зростання майстерності є творча діяльність, заснована на безперервному вдосконаленні.

Здоров'язбереження як педагогічний процес, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я тих, хто навчається, формування мотивації на дотримання здорового способу життя, свідомого, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Тобто здоров'язбереження в освітньому процесі – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я його суб'єктів. Здоров'язбереження є результатом впливу педагогічних чинників освітнього процесу на збереження здоров'я його суб'єктів [2].

Аналіз трактувань «готовності» показав, що дослідники розглядають готовність майбутніх фахівців фізичного виховання до професійної діяльності, як інтегративну особистісну якість фахівця, що є необхідною умовою забезпечення й реалізації високого рівня професійної діяльності, спрямовану на створення й використання системи засобів, форм і методів збереження здоров'я суб'єктів навчального процесу [1].

Професійна підготовка майбутнього учителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальної діяльності у процес фізичного виховання школярів неможлива без цілісного включення студентів у здоров'язбережувальну діяльність на особистому та професійному рівнях. Функції здоров'язбережувальної діяльності майбутнього учителя фізичної культури полягають у забезпеченні для учнів можливості збереження здоров'я протягом усього періоду навчання у школі, формуванні у нього знань і вмінь організації, забезпечення і здійснення здорового способу життя, навичок їх самостійного використання.

Саме учитель виступає центральною ланкою в організації здоров'язберігаючої діяльності школи, у формуванні культури здоров'я школярів, їхнього світогляду та мотивації на здоровий спосіб життя. Тому важливо, щоб він мав високий рівень професійно-етичної, комунікативної культури, володів необхідними знаннями про здоров'я людини, його формування і збереження у конкретних умовах, застосовував здоров'язберігаючі технології у практичній діяльності, знав принципи функціонування психічних процесів, умів аналізувати педагогічну ситуацію відповідно до засад педагогіки здоров'я, умів моделювати систему взаємовідносин між учнями з позиції здоров'язбереження тощо [3].

Значний внесок в особистісно-професійне становлення майбутніх педагогів робить навчальний курс «Методика навчання основ здоров'я», розрахований на студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. З урахуванням вимог, зазначених у кваліфікаційній характеристиці до рівня і змісту підготовленості фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» навчальна дисципліна передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань з питань культури здоров'я. Мета навчальної дисципліни – формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок, які б сприяли формуванню здоров'язбережувальної компетентності школярів, утвердженню ціннісного ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку. Навчальна дисципліна «Методика навчання основ здоров'я» передбачає теоретичний та практичний аспекти підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності, шляхи формування творчого потенціалу особистості педагога та його педагогічної готовності до професійної діяльності.

Лекційний курс «Методика навчання основ здоров'я» укладено на основі таких розділів: 1. Сутність і засоби реалізації здоров'язбережувальної функції початкової, базової та повної загальної середньої освіти. 2. Особливості методики вивчення основ здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах.

Однією з умов більш ефективного засвоєння школярами матеріалу на рівні знань, вмінь і навичок є використання учителем, поряд із традиційними методами, інтерактивних форм і методів навчання. Студенти знайомляться з елементами деяких інтерактивних методик, які з успіхом застосовуються у практиці роботи школи. Серед них: кооперативне навчання: технологія роботи в парах, робота в малих групах, акваріум; колективно-групове навчання: обговорення проблеми в загальному колі, «Мікрофон», «Мозковий штурм», «Навчаючись – учусь», «Асоціативний куш», метод проектів, аналіз ситуацій; ситуативне моделювання: сюжетно-рольові та імітаційні ігри, розігрування ситуацій за ролями.

Поглибленню теоретичних знань та удосконаленню практично-методичних вмінь студентів сприяють семінарські заняття. У ході їх проведення студенти аналізують шкільні програми і підручники з «Основ здоров'я», розробляють анкети, тести для виявлення рівня сформованості здорового способу життя в дітей шкільного віку; відвідують уроки у школах, аналізують їх; вчать скласти плани-конспекти уроків, виготовляють наочні та навчальні посібники.

Отже, набуті у процесі вивчення курсу «Методика навчання основ здоров'я» знання та навички допоможуть

майбутньому педагогу підготуватися до практичної професійної діяльності та спрямувати їх на успішне формування основ здорового способу життя школярів. Відзначимо, що у своїй здоров'язберігаючій діяльності вчитель повинен керуватися методологічними основами виховання культури здоров'я школярів. Вони базуються на: забезпеченні грамотності у питаннях здоров'язбереження; формуванні мотивації на здоровий спосіб життя, що сприяє забезпеченню здоров'язберігаючої освіченості учнів; вихованні відповідальності за своє здоров'я та здоров'я навколишніх. На основі здоров'язберігаючої освіченості формується здоров'язберігаюча компетентність учнів. Тому, роль вчителя у формуванні культури здоров'я особистості багатогранна та потребує неабиякої теоретико-методичної підготовки. Метою здоров'язберігаючої діяльності вчителя є формування такого світогляду, поведінки та мотивацій учня, що забезпечать його активне й свідоме залучення до процесу творення свого здоров'я.

Висновки. У результаті здійсненого аналізу літературних джерел обґрунтовано важливість підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності як результат професійної підготовки.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці показників та рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувальної діяльності школярів.

Література

1. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернівці: Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.
2. Джуринський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: дис. доктора пед. наук 13.00.04 / Джуринський Петро Борисович. – Одеса, 2013. – 462 с.
3. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / Микола Іванович Лук'янченко – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. – 348 с.
4. Туркот Т.І. Психологія і педагогіка вищої школи: навчальний посібник / Т.І. Туркот. – 2-е вид., доповн. – Херсон: Олді-плюс, 2013. – 512 с.
5. Nosko M.O. Formation healthy way of life: study guide / M.O. Nosko, S.V. Gryshchenko, Y.M. Nosko. – K.: "Lesya MP", 2013. – 160 p.
6. Omelchenko L.P. Omelchenko O.V. Zdorovjatorcha pedagogika / L.P. Omelchenko O.V. Omelchenko – H: Vyd. Grupa "Osnova", 2008. – 205 s.
7. Potashnyuk I. Theoretical and methodological bases of application on health preservation of technology training learners in general education establishments: dis. ... doctor of sciences: 13.00.02 / Potashnyuk Irina. – K., 2012. – 507 p.
8. Tupy J. Telesna a sportovni vychova / J. Tupy. – Praha, SPN. – 1990. -264 s.
9. Shyyan O. International experience and Ukrainian approach in Health Promotion through Physical education/Olena Shyyan // Prozdrowotny styl zycia-uwarunkowania spoleczne.–Gdansk, 2005. pp.133-139.
10. Shyyan O. Policies for Introducing New Knowledge to Health Educators in Ukraine / Olena Shyyan // ATEE 2009 Annual Conference Proceedings /Editors: Mireia Montané and Joana Salazar . – Brussels : [s. n.], Belgium, 2010. – P. 205–215.

УДК 796.062.4 : 355.237.3

Мельник В. В.,

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів;

Данилюк М. М., Поцілуйко П. В.,

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Анотація. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах. Мельник Віталій Володимирович, Данилюк Микола Миколайович, Поцілуйко Павло Володимирович.

Сучасні особливості бойової (професійної) діяльності Збройних Сил України, вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, тому постає необхідність більш якісної підготовки курсантів – майбутніх командирів до професійної діяльності. В статті висвітлено результати дослідження щодо визначення динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в три етапи: 1 – за 2 місяці до польового виходу в пункт постійної дислокації, 2 – на початку польового виходу, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації. В дослідженні прийняли участь 146 курсантів третього курсу навчання різних спеціальностей (механізовані, танкові, інженерні та артилерійські підрозділи). Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні методи (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності. Тестування проводилось за контрольними вправами згідно Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України: біг 6х100 метрів та біг на 3000 метрів з подоланням перешкод. Також використовувались спеціальні фізичні вправи, які за змістом наближені до умов професійної (бойової) діяльності. Встановлено, що в процесі навчальної діяльності курсантів в пункт постійної дислокації динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості має позитивний характер. Дослідження результатів виконання вправ курсантами перед польовим виходом та після повернення показало, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання вправ достовірно погіршились після повернення в пункт постійної дислокації.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, військово-прикладні навички, військовослужбовець, курсант, польові умови.

Аннотация. Определение уровня специальной физической подготовленности курсантов в полевых условиях. Мельник Виталий Владимирович, Данилюк Николай Николаевич, Поцилуйко Павел Владимирович. Современные особенности боевой (профессиональной) деятельности Вооруженных Сил Украины, требуют от военнослужащих высокого уровня физической подготовленности и военно-прикладных навыков, поэтому возникает необходимость более качественной подготовки курсантов - будущих командиров к профессиональной деятельности. В статье отражены результаты исследования по определению динамики уровня специальной физической подготовленности курсантов перед полевым выходом и по возвращении в пункт постоянной дислокации. В исследовании приняли участие 146 курсантов третьего курса обучения различных специальностей. Тестирование проводилось по контрольным упражнениям согласно Рекомендации по физической подготовке в Вооруженных Силах Украины: бег 6х100 метров и бег на 3000 метров с преодолением препятствий. Также использовались специальные физические упражнения, которые по содержанию приближенные к условиям профессиональной (боевой) деятельности. Установлено, что в процессе учебной деятельности курсантов в пункте постоянной дислокации динамика показателей специальной физической подготовленности имеет положительный характер. Исследование результатов выполнения упражнений курсантами перед полевым выходом и по возвращении показало, что содержание физической подготовки во время полевого выхода недостаточно эффективно, поскольку результаты выполнения упражнений достоверно ухудшились после возвращения в пункт постоянной дислокации.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, военно-прикладные навыки, военнослужащий, курсант, полевые условия.

Abstract. Determination of the level of special physical readiness of cadets at a military training ground. Melnyk Vitaliy, Danylyuk Mykola, Potsilyuko Pavlo.

Modern combat (professional) activities of the Armed forces of Ukraine from the military require high level of physical fitness and military-applied skills, therefore there is a need for a more qualitative preparation of cadets to professional activity in the future. The article describes the results of a study to determine the cadents level dynamics of special physical fitness in three stages: 1 – two months before training at a military training ground, 2 – at the beginning of the military training ground, 3 – after return to the stationing of military personnel. The study involved 146 cadets of the third course of different specialties (mechanical, armored, engineering and artillery units). Research methods: theoretical methods (analysis and generalization of literary sources) to disclose the nature of the problem; pedagogical methods (observation, testing) – to determine the dynamics of level of fitness; methods of mathematical statistics for processing of experimental data and accuracy assessment. Testing was conducted on the control activities according to the Instruction in physical training in the Armed Forces of Ukraine: running 6x100 meters and run on 3000 metres with obstacles. Also used special exercises, that content is close to a professional (military) activities. It is established that in the process of educational activity of cadets in the stationing of military personnel, the dynamics of indicators of special physical fitness is positive. A study of the results of the exercises before training at the military training ground and after their return showed that the content of physical training is not effective enough during their training, since the results of exercise significantly deteriorated after returning to the stationing of military personnel.

Keywords: special physical training, military-applied skills, military personel, cadet, training at a military training ground.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Враховуючи досвід бойових дій сучасних війн та локальних конфліктів слід зазначити, що ведення бою вимагає більш високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців та підрозділів. Для успішних дій у бою все більшого значення набувають витривалість, швидкість і рішучість атаки переднього краю оборони противника, здатність військовослужбовців швидко пересуватися по полю бою, долати перешкоди та вміло діяти у ближньому бою [5, 7].

Аналізуючи особливості бойової (професійної) діяльності Збройних Сил України, які вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, постає необхідність більш якісної підготовки курсантів – майбутніх командирів до професійної діяльності [1, 2].

У роботах науковців С.В. Романчук, 2011; С.С. Федак, 2013 зазначено, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (практичних) навиків під час польових виходів [3, 6].

Крім того, науковці стверджують, що діяльність курсантів під час польового виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості, оскільки програмою польового виходу непередбачено навчальних занять з фізичної підготовки [7, 10]. У зв'язку з цим, постає необхідність удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів під час польового виходу.

Робота виконана відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних Сил України «Обґрунтування способів виживання та дій військовослужбовців екстремальних умовах», шифр – «Виживання».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Специфіка сучасних військових конфліктів та бойової діяльності поряд із маневреністю, напруженістю та динамічністю відзначається швидкою та несподіваною зміною обстановки із застосуванням різноманітних засобів збройної боротьби, нерівномірністю розвитку бойових дій по фронту та в глибину, коли особовий склад повинен бути готовим діяти в будь-яких кліматогеографічних умовах, витримуючи значні фізичні та психічні навантаження.

Незважаючи на те, що сучасна техніка має широке застосування у службовій діяльності військовослужбовців, кінцевий результат у ході ведення бойових дій часто вирішує людина-боєць і високий рівень індивідуальної підготовки кожного збільшує бойовий потенціал збройних сил [5, 10, 13].

У професії військовослужбовця однією з найважливіших складових його професійної діяльності є здатність організму до подолання впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Одним із вагомих чинників посилення опірності організму військовослужбовців до таких факторів є високий рівень фізичної підготовленості. Фізичні вправи, покращуючи внутрішній стан організму, значно розширюють функціональні можливості військовослужбовців і через це зменшують негативний вплив навколишнього середовища [4, 6, 9].

Вчені [8, 11, 12] зазначають, що значні фізичні та психічні навантаження, які доводиться переносити особовому складу в процесі практичних занять з бойовою технікою та зброєю, призводить до нервово-емоційного напруження курсантів. В результаті нервово-емоційного напруження відбувається зниження працездатності, підвищується ЧСС, дихання і тиск, ускладнюється розподілення уваги, зростає обсяг уваги та пам'яті, збільшується кількість помилкових дій, швидко настає стомлення. Усе це викликає в організмі курсантів напружену роботу серцево-судинної і дихальних систем.

Аналіз робіт (М.Ф. Пічугін, 2011; В.М. Кирпенко, 2015; І.Л. Шлямар, 2015) показав, що фізична підготовка в польових умовах курсантів є недостатньо ефективною, оскільки не в повному обсязі враховує особливості військово-професійної діяльності [2, 5, 7].

Мета дослідження – визначити динаміку рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації.

Методи дослідження. Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні методи (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ (смт. Старичі) в три етапи: 1 – за 2 місяці до польового виходу в пункт постійної дислокації, 2 – на початку польового виходу, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації. В дослідженні прийняли участь 146 курсантів третього курсу навчання різних спеціальностей (механізовані, танкові, інженерні та артилерійські підрозділи).

Тестування проводилось за контрольними вправами згідно Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014), а саме: біг 6х100 метрів та біг на 3000 метрів з подоланням перешкод. Також використовувались спеціальні фізичні вправи, які за змістом наближені до умов професійної (бойової) діяльності.

Умови виконання спеціальних фізичних вправ.

Човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4х15 м. Дистанція 60 м. Вправа виконується одним військовослужбовцем. Проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 15 м. За командою «Руш» з високого старту пробігти 15 м з ящиком, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще 3 (три) відрізки. Фінішування з ящиком та з спорядженням. У разі падіння ящика або втрати спорядження вправа вважається невиконаною.

Комплексна вправа на спритність. Дистанція – 70м. За командою «РУШ» виконати біг 10 м бігом; 10 м по-пластунському, 10 м бігом; 10 м переповзання на колінах та руках (накарачки), 10 м бігом; 10 м по місткам (перешкоді висотою 1 м), 10 м бігом. Час зараховується після перетинання лінії військовослужбовцем повністю.

Вправа на силу в парах. На відстані 40 м до перешкоди висотою 1 м знаходяться три ящики на одній лінії. За командою «Вперед» один військовослужбовець виконує піднімання ящика вагою 30 кг, підбігає до перешкоди та виконує постановку ящика на перешкоду зверху до нерухомого положення, інший військовослужбовець, який знаходиться за перешкодою (на відстані 40 м) підбігає до перешкоди та виконує знімання ящика з перешкоди та повертається з ним на вихідне положення. Час зараховується обом військовослужбовцям після постановки на землю останнього ящика другим військовослужбовцем. За кожне падіння вантажу до основного часу додається по 5 с.

Аналіз показників в бігу 6х100 метрів показали достовірні відмінності на всіх етапах дослідження (табл. 1). Так, на першому етапі дослідження середній арифметичний результат становив 134,8 с, на другому етапі – 128,7 с та в кінці дослідження 135,6 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками першого і другого етапу дослідження має позитивні зміни та становить 6,1 с. Аналіз показників перед польовим виходом після повернення в пункт постійної дислокації засвідчив достовірне погіршення результату на 6,9 с ($t=2,47$; $p<0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників бігу 6х100 метрів курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

Період дослідження	1 етап (2 місяці до польового виходу)	2 етап (перед польовим виходом)	3 етап (після польового виходу)	p (1 етап - 2 етап)	p (2 етап - 3 етап)
$\bar{X}$	134,8	128,7	135,6	$t=2,33$ $<0,05$	$t=2,47$ $<0,05$
Σ	6,28	9,70	7,67		
M	1,40	2,17	1,72		

Дослідження показників бігу на 3000 метрів з подоланням перешкод на першому етапі показало, що середній арифметичний результат становив 851,3 с (рис. 1). За результатами аналізу другого етапу (перед польовим виходом), встановлено, що показники курсантів порівняно з першим етапом покращились на 9,2 с, але достовірної різниці немає ($t=1,06$;

$p > 0,05$). Аналіз результатів досліджуваної групи після повернення з польового виходу в порівнянні з другим етапом показав достовірну різницю на 21,1 с ($t=2,42$; $p < 0,05$).

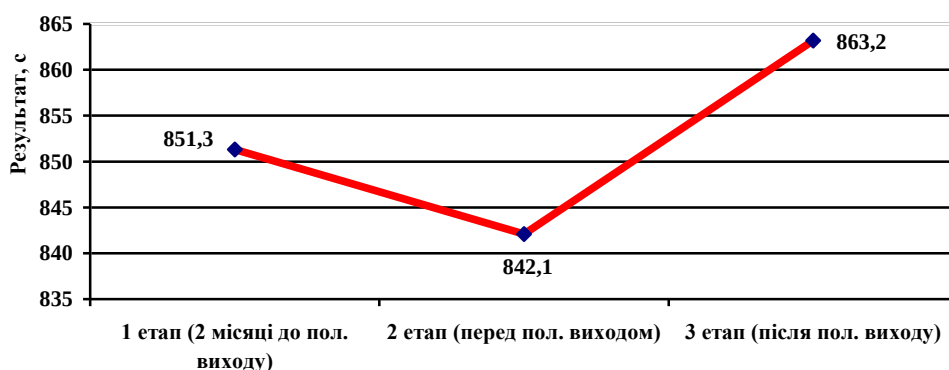


Рис. 1. Динаміка показників в бігу на 3000 метрів з подоланням перешкод курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

За результатами аналізу показників човникового перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4х15 м встановлено, що середнє арифметичне значення на першому етапі дослідження становить 18,7 с (табл. 2). Після 2-х місячних занять в пункті постійної дислокації показники достовірно покращились в порівнянні з першим етапом та різниця складає 0,6 с ($t=2,97$; $p < 0,01$). Порівнюючи показники виконання вправи курсантами перед польовим виходом та після повернення визначено, що результати достовірно погіршилися на 0,5 с ($t=2,32$; $p < 0,05$).

Аналіз показників виконання комплексної вправи на спритність на першому та другому етапі дослідження показав покращення результатів на другому етапі на 1,1 с, але достовірної різниці не виявлено (табл. 2). За результатами дослідження показників перед польовим виходом (38,2 с) та після повернення (42,2 с) встановлено достовірне погіршення результатів на 4,0 с ($t=2,81$; $p < 0,01$). Крім того, порівняльний аналіз показників першого та третього етапу показав, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання вправи достовірно погіршилися на 2,9 с ($t=2,09$; $p < 0,05$).

Таблиця 2

Динаміка показників спеціальних фізичних вправ курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

Період дослідження	1 етап (2 місяці до польового виходу)	2 етап (перед польовим виходом)	3 етап (після польового виходу)	p (1 етап - 2 етап)	p (2 етап - 3 етап)
Човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м					
$\bar{X}$	18,7	18,1	18,6	t=2,97 < 0,01	t=2,32 < 0,05
Σ	0,55	0,72	0,76		
M	0,12	0,16	0,17		
Комплексна вправа на спритність					
$\bar{X}$	39,3	38,2	42,2	t=0,71 > 0,05	t=2,81 < 0,01
Σ	4,55	4,53	4,44		
M	1,02	1,01	0,99		
Вправа на силу в парах					
$\bar{X}$	506,1	499,6	505,0	t=2,73 < 0,01	t=2,37 < 0,05
Σ	7,76	7,26	7,06		
M	1,73	1,62	1,58		

Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти у вправі на силу в парах на першому та другому етапі дослідження, надав змогу встановити, що показники на другому етапі достовірно покращилися на 6,5 с ($t=2,73$; $p < 0,01$). Аналізуючи середня значення результатів перед польовим виходом та після повернення встановлено, що наприкінці

дослідження (3 етапі) показники виконання вправи достовірно гірші на 5,4 с ($t=2,37$; $p<0,05$).

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проаналізувавши результати проведеного нами дослідження встановлено, що в процесі навчальної діяльності курсантів в пункті постійної дислокації динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості має позитивний характер. Дослідження результатів виконання вправ курсантами перед польовим виходом та після повернення показало, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання вправ достовірно погіршилися після повернення в пункт постійної дислокації.

Напрямок подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні змісту фізичної підготовки під час польових виходів курсантів з урахуванням специфіки їх професійної діяльності.

Література

1. Афонін В.М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / В.М. Афонін, М.О. Єна, П.В. Поцілуйко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2015. – вип. 20. – Т.2.
2. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук. - Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. - 820 с.
3. Романчук С. В. Залежність бойової готовності курсантів ВНЗ Сухопутних військ від їх фізичної підготовленості / Сергій Романчук, Олександр Попович, Вадим Красота // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 222–226.
4. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 408 с.
5. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. Кирпенко, В. Романчук, С. Романчук, С. Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – №4 (22). – С. 12–18.
6. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Л., 2013. – С. 273–274.
7. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.
8. Kononov V.V. Forming a motivation to the studies by the military-applied exercises for the cadets of few specialties of university of civil defence of Ministry of emergency measures of Ukraine / V.V. Kononov. A.G. Poddubny, A.I. Poltavec // Pedagogies, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, - 2013, vol.3, pp. 31-35. doi:10.6084/m9.figshare.653978.
9. Lisowski V.O. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists / V.O. Lisowski, I.Yu. Mihuta // Physical Education of Students. - 2013. - vol.6. - pp. 38-42. doi:10.6084/m9.figshare.840501.
10. Oderov A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Serhii Fedak, Maksym Kuznetsov, Andrii Petruk, Antonina Dunets-Lesko Orest Lesko, Oleh Olkhovyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3) – Art 4, PP. 23-27. – ISSN 2247-8051.
11. Sergienko Y.P. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine / Y.P. Sergienko. A.M. Andreianov // Physical Education of Students. - 2013. - vol.6. - pp. 66-72. doi:10.6084/m9.figshare.840507.
12. Shyyan O. Cooperation for Health Promotion/ Olena Shyyan, Yuriy Nakonechny, Romanna Rudenko // Modern world : Politics, Economy, Culture, History, Technology, Science and Education. – Ottawa : University Press, 2015. – N 2. – P. 325–330.
13. Van Eekelen W. Military Support for Civilian Operations in the Context of Peacekeeping Missions. Report of the Subcommand. on Civilian Security and Cooperation / Van Eekelen W. // Civilian Aff. Comm. NATO Parliamentary Assembly. – Brussels, Nov., 1998. – P. 15.

УДК: 796.071.2:613.71:613.97

Михалюк Є.Л.

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО РІВНЯ НА ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Анотація. Обстежено 24 жінки, з них 12 (I група), що займалися в молоді роки бігом на дистанції від 100 до 400 м і продовжують в даний час активні заняття фізичними вправами. Групу порівняння склали 12 жінок (II група), які після завершення спортивної кар'єри ведуть малорухливий спосіб життя. За спортивною кваліфікацією порівнювальні групи ветеранів спорту не відрізнялися. Контрольну групу для ветеранів спорту склали 12 жінок, які не займалися і не займаються ніяким видом спорту. У ветеранів спорту, які продовжують заняття фізичними вправами в порівнянні з ветеранами спорту, які припинили і ведуть малорухливий спосіб життя, виявлено тенденцію до збільшення парасимпатичних впливів АНС, переважання гіпокінетичного ТК, відсутність осіб з гіперкінетичним ТК, більша кількість з рівнем функціонального стану "вище середнього" і "нижче середнього", відсутність відмінностей величини ІМТ в період занять спортом і в даний час. У ветеранів спорту, що припинили заняття спортом і ведуть малорухливий спосіб життя, помітне збільшення симпатичної ланки АНС, частіше зустрічається еукінетичний ТК, 91,7% з "низькою" оцінкою

функціонального стану, достовірно більша величина ІМТ в даний час в порівнянні з періодом активних занять спортом. У осіб, що не займалися спортом ні в юні роки, ні в даний час у порівнянні з ветеранами спорту, які ведуть активний спосіб життя відзначається достовірно превалювання симпатичної ланки АНС, рідше зустрічається гіпокінетичний ТК ($p=0,007$), менша фізична працездатність і ІФС; порівняння з ветеранами спорту II групи показало відсутність достовірних відмінностей за всіма досліджуваними показниками. Після активних занять спортом, через $21,36\pm 3,64$ років у ветеранів спорту I-ї групи ІМТ не змінився вірогідно, а у ветеранів II-ї і контрольної групи достовірно збільшився, відповідно на 13,9% ($p<0,01$) і 27,1% ($p<0,001$). Функціональний стан ветеранів спорту, які продовжують заняття фізичними вправами після завершення спортивної кар'єри вище, ніж у тих, хто залишили їх і тими, хто взагалі не займався спортом. Це дозволяє наполягати на доцільності продовження індивідуальних або групових занять фізичними вправами після активних занять спортом.

Ключові слова: ветерани спорту, жінки, варіабельність серцевого ритму, центральна гемодинаміка, фізична працездатність, відмінності.

Аннотация. Михалюк Е.Л. Влияние двигательного режима спортсменов высокого класса на их функциональное состояние после окончания спортивной карьеры. Обследовано 24 женщины, из них 12 (I группа), занимавшихся в молодые годы бегом на дистанции от 100 до 400 м и продолжающих в настоящее время занятия физическими упражнениями. Группу сравнения составили 12 женщин (II группа), которые после завершения спортивной карьеры ведут малоподвижный образ жизни. По спортивной квалификации сравниваемые группы ветеранов спорта не различались. Контрольную группу для ветеранов спорта составили 12 женщин, которые не занимались и не занимаются никаким видом спорта.

У ветеранов спорта I группы по сравнению со второй выявлена тенденция к увеличению парасимпатических влияний АНС, превалирование гипокINETического ТК, отсутствие лиц с гиперкинетическим ТК, большее количество лиц с уровнем функционального состояния "выше среднего" и "ниже среднего", отсутствие отличий величины ИМТ в период занятий спортом и в настоящее время. У ветеранов спорта, которые ведут малоподвижный образ жизни заметно увеличение симпатического звена АНС, чаще встречается эукинетический ТК, 91,7% с низкой оценкой функционального состояния, достоверно больше величина ИМТ в настоящее время в сравнении с периодом активных занятий спортом. У лиц, которые не занимались спортом ни в юные годы, ни в настоящее время по сравнению с ветеранами спорта, ведущих активный образ жизни определяется достоверное превалирование симпатического звена АНС, реже встречается гипокINETический ТК ($p=0,007$), меньшая физическая работоспособность и ИФС; сравнения с ветеранами II группы показало отсутствие достоверных различий по всем изучаемым показателям. После активных занятий спортом, через $21,36\pm 3,64$ лет у ветеранов спорта I группы ИМТ не изменился, а у ветеранов II-й и контрольной группы достоверно увеличился на 13,9% ($p<0,01$) и 27,1% ($p<0,001$). Функциональное состояние ветеранов спорта, продолжающих занятия физическими упражнениями после завершения спортивной карьеры выше, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни и тех, кто вообще не занимался спортом. Это позволяет настаивать на целесообразности продолжения индивидуальных или групповых занятий физическими упражнениями после активных занятий спортом.

Ключевые слова: ветераны спорта, женщины, вариабельность сердечного ритма, центральная гемодинамика, физическая работоспособность, различия.

Annotation. Mikhalyuk E.L. Influence of the engine mode of high-class competitors on their functional condition after the completion of the sports career. The total of 24 women, 12 of them (I group), involved in youth run at a distance of 100 to 400 m and continue currently active physical exercise. Have been examined the comparison group consisted of 12 women (II group), which after the completion of their sports career, lead a sedentary lifestyle. The control group for sports veterans consisted of 12 women who were not engaged and are not engaged in any kind of sports. The group I was 2 MSIC, MS – 4, 3 – CCM and 3 athletes of class I, in the II-nd, respectively, 1, 5, 3, 3 athletes. In sports veterans group 1 compared with the II-nd a slight increase in parasympathetic effects of ANS was found a tendency to predominance of hypokinetic TC, the lack of people with hyperkinetic TC, a larger number of with the "above average" and "below average" rate of the FIS, no differences of BMI in during going in for sports and now. In sports veterans of II-nd group we have observed a marked increase in the level of sympathetic ANS, there is more common eukinetik TC, 91.7% with "low" estimate of functional state, significantly greater BMI value as it is now compared with the period of active going in for sports. In the control group there was a significant predominance of sympathetic ANS less common hypokinetic TC ($p = 0.007$), lower physical working capacity and FIS; as compared with group II sports's veterans the comparisons showed no significant differences in all the studied parameters. The functional state of sports veterans who continue going in for physical exercise after the end of their sports career, compared to those who have ceased and not continuing exercises above that suggests whether it is aimful to continue strictly individual physical exercise after an active going in for sports.

Keywords: sports veterans, women, heart rate variability, central hemodynamics, physical working capacity, differences.

Актуальність. Лікар школи гладіаторів в Пергамо Клавдій Гален (131-200 роки до н.е.) вважав, що "життя атлета повністю протилежна тому, що наказує гігієна і я вважаю, що їх спосіб життя більш сприяє хворобам, ніж здоров'ю ... У час тренувань тіло атлетів наражається на небезпеку і коли вони залишають професію вони впадають в стан, коли деякі з них досить швидко вмирають, інші живуть деякий час, але ніколи не досягають похилого віку".

В даний час більшість дослідників спростовують подібні висновки лікаря давнини. Є достатня кількість робіт, в яких автори відзначають позитивний вплив фізичних вправ на попередження розвитку захворювань серця і загальну тривалість

життя [19, 21, 24], зауважуючи, що смертність від інфаркту міокарда у ветеранів спорту нижче, ніж в загальній популяції [26]. Більше того, при правильному спортивному режимі і дотриманні здорового способу життя професійні велосипедисти світу можуть жити до 81-96 років і при цьому вести нормальне активне життя [4].

Фізична активність уповільнює процес розвитку таких хвороб, як діабет [22, 27], ожиріння [20], атеросклероз, ішемічна хвороба серця (ІХС) [17]. Заняття спортом в анамнезі сприятливо впливають на компенсаторні можливості серцево-судинної системи при розвитку у спортсменів атеросклерозу і ІХС, а також покращують клінічний перебіг і прогноз ІХС. Це може бути пов'язано із збільшеним діаметром вінцевих артерій, внаслідок постійних фізичних навантажень в минулому, меншою у зв'язку з цим закупоркою артерій і більш дієвим впливом медикаментозної терапії на міокард і еластичність коронарних артерій [9].

Спортивне довголіття як важливе соціальне і культурне явище в останні роки все частіше стає об'єктом наукових досліджень. Важко уявити наявність більш переконливих доводів про значимість здорового способу і стилю життя, як наочний приклад яким можуть служити спортивні та професійні досягнення ветеранів спорту [5].

Говорячи про закономірності процесу адаптації в осіб, що займалися спортом, можна трактувати зміни, що відбуваються в організмі спортсмена при різкому припиненні активної спортивної діяльності з позицій вчення про стрес. Стресором може бути не тільки спортивне тренування і зумовлені нею фізичні та емоційні впливи. Різне вилучення з тренувального процесу також може бути сильним подразником. При припиненні занять спортом виникає необхідність пристосування до нового середовища з незвичайним руховим режимом, незвичними психічними і соціальними чинниками та ін. [3].

Завершення спортивної кар'єри є одним з критичних в житті спортсмена етапів і нерідко призводить до виникнення різних граничних і патологічних станів [18]. У ветеранів спорту, які продовжують заняття фізичними вправами, рідше і в меншій мірі, ніж у тих, що не займаються, виявляються властиві віку зміни і захворювання серцево-судинної системи при більш високих функціональних можливостях системи кровообігу [16].

Нашими дослідженнями, крім того, було показано [10-12], що коректними можуть бути порівняння у ветеранів спорту з їх однолітками, які ніколи не займалися спортом, з метою вивчення позитивних або негативних впливів на організм людини фізичних навантажень конкретного виду спорту. Можливі порівняння між групою ветеранів одного виду спорту і статі, які припинили активні заняття спортом, але продовжують займатися фізичними вправами в підтримуючому режимі з групою ветеранів спорту, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Метою статті є вивчення впливу рухового режиму у ветеранів спорту, які продовжують вести активний спосіб життя після завершення спортивної кар'єри, у тих, хто веде малорухливий спосіб життя, а також з особами контрольної групи, які не займалися спортом ні в молоді роки, ні в даний час.

Матеріали та методи. Обстежено 24 жінки, з них 12 (середній вік $45,3 \pm 4,18$ років, I група), що займалися в молоді роки легкоатлетичним бігом на дистанції від 100 до 400 м і продовжують в даний час активні заняття в оздоровчих групах або самостійно фізичними вправами у вигляді аеробіки, шейпінгу, плавання і т. д., 2-3 рази на тиждень по 30-45 хвилин. Групу порівняння, в плані способу життя після активних занять бігом, склали 12 жінок (середній вік $46,0 \pm 4,64$ років, II група), які після завершення спортивної кар'єри ведуть малорухливий спосіб життя. Контрольну групу для ветеранів спорту обох груп склали 12 жінок (середній вік $48,5 \pm 2,90$ років), які в молоді роки і в даний час не займалися ніяким видом спорту і мають фізичні навантаження в межах повсякденної рухової діяльності. Як видно з представлених даних порівнювані групи достовірно не відрізнялися за віком.

Серед ветеранів спорту було 3 майстри спорту міжнародного класу (МСМК), 9 майстрів спорту СРСР (МС), 6 кандидатів в майстри спорту (КМС) і 6 спортсменок I розряду, які в молоді роки були учасницями Олімпійських ігор, призерами Всесвітньої Універсиади, чемпіонами та призерами Чемпіонатів Європи, Кубка Європи, Чемпіонатів СРСР і України. У I групі перебувало 2 МСМК, 4 МС, 3 КМС і 3 спортсменки I розряду, в II-й, відповідно 1, 5, 3, 3 спортсменки, таким чином, зі спортивної кваліфікації групи ветеранів спорту між собою статистично не розрізнялися.

Дослідження варіабельності серцевого ритму (ВСР) та центральної гемодинаміки проводили на діагностичному автоматизованому комплексі «Кардіо +» з можливостями автоматичного аналізу ВСР і центральної гемодинаміки. Для аналізу вегетативної регуляції серцевої діяльності використовували математичні методи аналізу ВСР [1]. У дослідженні використовувалися параметри серцевого ритму, які були рекомендовані робочою групою Європейського кардіологічного товариства і Північно-американським суспільством стимуляції і електрофізіології [23]. Реєстрація та подальша обробка кардіоінтервалів дозволяла визначити ряд статистичних показників ВСР: моду (M_0 , с), амплітуду моди AM_0 (%), варіаційний розмах (D , с). Крім того, обчислювали ряд вторинних показників: AM_0/D , %/с, ВПР, $1/c^2$, ПАПР, %/с, ІН, у.о. [1]. Аналіз і оцінка періодичних компонентів серцевого ритму проводилися шляхом дослідження спектральних показників автокореляційних функцій: LF (mc^2), як індикатор переважно симпатичного тону, HF (mc^2), що відображає парасимпатичну активність, загальну потужність спектра TP (mc^2). Розраховувалася потужність в діапазоні низьких (LF_n , %) і високих частот (HF_n , %), відношення середніх значень низькочастотного і високочастотного компонента серцевого ритму (LF/HF , у.о.) [1].

Центральну гемодинаміку вивчали методом автоматизованої тетраполярної реографії за W.Kubiček et al. [25] в модифікації Ю.Т.Пушкаря із співавт. [15]. Розраховували ударний і хвилинний об'єми крові (УО, ХОК), ударний і серцевий індекси (VI , CI), загальний і питомий периферичний опір судин (ЗПОС, ППО). Відповідно до класифікації Р.Г. Оганова із співавт. [13], ми до еукінетичного типу кровообігу (ТК) відносили спортсменів, у яких ця величина перебувала в межах від 2,750 до 3,500 л/хв/м², тих, що мають величину менше 2,750 л/хв/м² відносили до гіпокінетичного ТК, а тих, що мають величину CI більше 3,500 л/хв/м² – до гіперкінетичного ТК.

Визначення фізичної працездатності здійснювали за загальноприйнятою методикою на велоергометрі з використанням субмаксимального тесту PWC_{170} [6] і розрахунком відносної величини фізичної працездатності, тобто $PWC_{170/кг}$.

Індекс функціонального стану (ІФС) розраховували за формулою, запропонованою і запатентованою нами [14].

Отримані в дослідженні дані оброблені методом варіаційної статистики за допомогою пакета прикладних програм Statistica 6.0 for Windows. Розраховувалися значення середнього арифметичного (M), помилки середнього арифметичного (m) у всіх групах спостереження. Досліджувані кількісні ознаки з нормальним розподілом представлені у вигляді $M \pm m$, де M – середня, m – середня квадратична помилка. Достовірність відмінностей для двох груп оцінювали за критерієм Ст'юдента, відмінності вважали достовірними при $p < 0,05$ [2]. Для кореляційного аналізу були застосовані коефіцієнти кореляції Пірсона [2].

Результати та обговорення. Групи ветеранів спорту достовірно не розрізнялися між собою за спортивним стажем, відповідно $12,8 \pm 1,42$ проти $11,3 \pm 1,03$ років ($p > 0,05$), довжиною $166,8 \pm 0,82$ проти $167,8 \pm 2,02$ см ($p > 0,05$) і масою тіла $59,8 \pm 1,94$ проти $66,4 \pm 2,58$ кг ($p > 0,05$).

Порівняння величин ВСР показало відсутність достовірних відмінностей між I і II групою за частотними показниками, а серед часових – лише показник D , який вказує на максимальну амплітуду коливань серцевого ритму і залежить від впливу блукаючого нерву був на 79,3% більше, ніж у ветеранів II групи, відповідно $0,52 \pm 0,084$ проти $0,29 \pm 0,040$ с ($p < 0,05$), що може свідчити про превалювання парасимпатичної ланки автономної нервової системи (АНС). На користь превалювання парасимпатичних впливів свідчить і індивідуальний аналіз величин індексу напруги (ІН). Так, у представниць I групи було 3 спортсменки з ваготонією (ІН < 30 у.о.), 6 – з ейтонією (ІН = 30-90 у.о.) і 3 – з симпатикотонією (ІН = 90-300 у.о.) [7], тоді як в II групі подібне співвідношення було, відповідно 0, 4, 8 осіб. Це знаходить підтвердження і за показниками середніх величин ЧСС, яка у жінок I групи склала $64,8 \pm 2,14$ в порівнянні з $70,3 \pm 2,42$ уд/хв у ветеранів II групи, при цьому відмінність носила недостовірний характер.

Величини показників центральної гемодинаміки в I та II-й групах достовірно не розрізнялися, при цьому середня величина CI в I групі становила $2,644 \pm 0,103$ л/хв/м², що відповідає гіпокінетичному ТК, тоді як в II-й групі вона склала $2,925 \pm 0,191$ л/хв/м², що відповідає еукінетичному ТК. Отримані дані підтверджуються процентним співвідношенням ТК, яке у ветеранів I групи склало 58,3%: 41,7%: 0%, а у ветеранів спорту II-ї групи – 33,3%: 58,4%: 8,3% ($p = 0,098$), відповідно гіпо-, еу- та гіперкінетичний ТК. Таким чином, у ветеранів спорту I-ї групи мала місце тенденція до превалювання гіпокінетичного ТК і були відсутні спортсменки з гіперкінетичним ТК.

Середня величина $PWC_{170/kg}$ у представниць I-ї групи склала $13,51 \pm 1,04$ і була більша, ніж у II-й групі ($12,41 \pm 0,73$ кгм/хв/кг), але ця різниця була недостовірною. Величина ІФС в I групі становила $5,163 \pm 0,643$ відн.од. і була на 17,4% більша, ніж у другій групі ($4,267 \pm 0,309$ відн.од.), але відмінності носили недостовірний характер при цьому, згідно з нашою класифікацією [14] в обох групах ІФС відповідав рівню "низької" оцінки. Індивідуальний аналіз ІФС показав, що в I-й групі була одна жінка з "вище середньою" оцінкою, 3 – з "нижче середньою" і 8 з "низькою". Серед ветеранів II-ї групи не було осіб з "вище середньою" оцінкою, була одна жінка з "нижче середньою" і 11 – з "низькою" оцінкою функціонального стану. Таким чином, функціональний стан у ветеранів спорту I групи був вище, ніж у ветеранів другої групи.

Цікавим є величина "офісного" систолічного артеріального тиску, який знаходився в межах норми в середньому по групах, проте в I-й групі у 5-ти осіб систолічний АТ був в межах 130-170 мм рт.ст., а в II-й групі у 6 -ти, в межах 130-140 мм рт.ст.

Дані, отримані нами у ветеранів спорту [10], свідчать, що особливості гемодинаміки, які виникають під впливом тренування легкоатлетів-метальників, хоча і значно в меншій мірі, зберігаються не тільки у колишніх спортсменів, які продовжують займатися фізичною культурою, а й у ветеранів спорту, які ведуть малорухливий спосіб життя, хоча і виражені у останніх в меншому ступені. Особливості гемодинаміки, що зберігаються, можна розглядати як фактор, який знижує ризик розвитку гіпертонічної хвороби [10].

Аналіз маси тіла показав, що у ветеранів I-ї групи індекс маси тіла (ІМТ) в період активних занять спортом (18-30 років) складав в середньому $20,5 \pm 0,42$, а в даний час $21,3 \pm 0,71$ кг/м² ($p > 0,05$). У ветеранів II-ї групи ІМТ в період занять спортом був $20,8 \pm 0,52$, а в даний час достовірно збільшився на 13,9% і склав $23,7 \pm 1,00$ кг/м² ($p < 0,01$). Що стосується вікових змін ІМТ в контрольній групі, то у них в аналогічному віковому діапазоні цей показник був $20,7 \pm 0,34$ кг/м², а в даний час достовірно збільшився на 27,1% і склав $26,31 \pm 1,65$ кг/м² ($p < 0,001$).

Наступним етапом нашої роботи було порівняння досліджуваних показників в групах ветеранів та контрольної групи. Ветерани спорту I-ї та контрольної груп не розрізнялися достовірно за віком, відповідно $45,3 \pm 4,18$ проти $48,5 \pm 2,90$ років ($p > 0,05$), довжиною $166,8 \pm 0,82$ проти $166,0 \pm 2,21$ см ($p > 0,05$) і масою тіла – $59,8 \pm 1,94$ проти $65,7 \pm 3,11$ кг ($p > 0,05$).

Часові показники ВСР, отримані у ветеранів I-ї групи свідчать про достовірно менші величини показника АМо, який відображає ступінь централізації управління серцевим ритмом, відповідно $39,57 \pm 4,510$ проти $57,41 \pm 4,503\%$ ($p < 0,05$) і величини ПАПР, що відбиває відповідність між активністю симпатичного відділу автономної нервової системи і провідним рівнем функціонування синусового вузла, відповідно $48,7 \pm 6,32$ проти $73,0 \pm 6,74$ %/с ($p < 0,05$). Менша середня величина показника D , яка вказує на певну перевагу впливів симпатичної системи, виявлена у представниць контрольної групи, відповідно $0,29 \pm 0,066$ проти $0,52 \pm 0,084$ с ($p < 0,05$) є доказом про превалювання парасимпатичних впливів АНС у ветеранів I-ї групи у порівнянні з контрольною групою. Крім того, на користь превалювання парасимпатичних впливів свідчить індивідуальний аналіз величин ІН, який у представниць I групи був представлений 3-ма ветеранами спорту з ваготонією, 6-ю – з ейтонією і 3-ма – з симпатикотонією, тоді як в контрольній групі це співвідношення було відповідно 1, 2, 9 осіб. Серед інших часових і частотних показників ВСР були відсутні достовірні відмінності між порівнюваними групами.

Середня величина головного гемодинамічного показника, яким є CI склала $2,644 \pm 0,103$ л/хв/м² у ветеранів I групи, а в контрольній групі – $2,898 \pm 0,114$ л/хв/м² ($p > 0,05$), при цьому якщо у перших ця величина відповідала гіпокінетичному, то в контрольній групі – еукінетичному ТК. Процентне співвідношення ТК у ветеранів спорту I групи склало 58,3%: 41,7%: 0%, а в

контрольній групі – 16,7%: 75,0%: 8,3% ($p = 0,007$), відповідно гіпо-, еу- та гіперкінетичний ТК, що підтверджує середні величини про перевагу у ветеранів 1 групи гіпокінетичного ТК з відсутністю осіб з гіперкінетичним ТК, а в контрольній групі тенденцію до перевагання еукінетичного ТК.

Порівняння величин фізичної працездатності показало, що у ветеранів 1 групи відносна її величина була на 27,7% більша, ніж у контрольній групі, відповідно $13,51 \pm 1,039$ проти $10,58 \pm 0,550$ кгм/хв/кг ($p < 0,05$). Індекс функціонального стану у ветеранів спорту 1 групи був на 39,4% більше, ніж у контрольній групі, відповідно $(5,163 \pm 0,643$ відн.од. проти $3,703 \pm 0,275$ відн.од., $p < 0,05$), при цьому отримані величини відповідали рівню "низької" оцінки. Індивідуальний аналіз ІФС показав, що у ветеранів спорту 1 групи була одна жінка з "вище середнім" рівнем, 3 – з "нижче середнім" і 8 – з "низьким", а в контрольній групі у всіх осіб зареєстрована "низька" оцінка ІФС.

Порівняння досліджуваних показників у осіб II-ї і контрольної груп показало відсутність достовірних відмінностей за віком ($46,0 \pm 4,64$ років проти $48,5 \pm 2,90$ років, $p > 0,05$), довжиною ($167,8 \pm 2,02$ см проти $166,0 \pm 2,21$ см, $p > 0,05$) і масою тіла ($66,4 \pm 2,58$ кг проти $65,7 \pm 3,11$ кг, $p > 0,05$). Часові і частотні показники ВСР також практично не розрізнялися, при цьому ІН в II групі склав $132,72 \pm 19,99$ у.о., а в контрольній – $205,75 \pm 52,10$ у.о. ($p > 0,05$), що може опосередковано свідчити про деяке перевагу в обох групах симпатичних впливів АНС. Це підтверджується індивідуальним аналізом величин ІН: у ветеранів спорту II групи було 4 спортсменки з ейтонією, 8 – з симпатікотонією і були відсутні особи з ваготонією, а в контрольній групі це співвідношення мало такий вигляд: 1, 2, 9 осіб.

Середня величина СІ в обох групах відповідала еукінетичному ТК, відповідно $2,925 \pm 0,190$ л/хв/м² проти $2,898 \pm 0,11$ л/хв/м² ($p > 0,05$), при цьому процентне співвідношення в II групі мало вигляд 33,3%: 58,4 %: 8,3%, а в контрольній групі – 16,7%: 75%: 8,3% ($p = 0,104$), відповідно гіпо-, еу- та гіперкінетичний ТК. Отримані співвідношення підтверджують середні величини, які свідчать про перевагу в обох групах еукінетичного ТК. Однак двостороннє порівняння показало тенденцію до перевагання еукінетичного ТК в контрольній групі у порівнянні з II-ю групою ($p = 0,537$). Величина відносної фізичної працездатності у представниць II-ї групи склала $12,41 \pm 0,73$ кгм/хв/кг і була більша, ніж у контрольній групі, але ця різниця була недостовірною.

Індекс функціонального стану в II-й групі становив $4,267 \pm 0,309$ відн.од. проти $3,703 \pm 0,270$ відн.од. в контрольній групі ($p > 0,05$) і в обох групах відповідав "низької" оцінки, що підтвердилося при індивідуальному аналізі, який свідчить, що в контрольній групі у всіх жінок була "низька" оцінка, а в II-й групі у однієї була "нижче середня" оцінка, а у інших – "низька" оцінка функціонального стану.

Висновки 1. У ветеранів спорту, які продовжують заняття фізичними вправами в порівнянні з ветеранами спорту, які припинили і ведуть малорухливий спосіб життя, виявлена тенденція до збільшення парасимпатичних впливів АНС, перевагання гіпокінетичного ТК, відсутність осіб з гіперкінетичним ТК, більша кількість з рівнем функціонального стану "вище середнього" і "нижче середнього", відсутність відмінностей величини ІМТ в період занять спортом і в даний час.

2. У ветеранів спорту, що припинили заняття спортом і ведуть малорухливий спосіб життя, помітне збільшення симпатичної ланки АНС, частіше зустрічається еукінетичний ТК, 91,7% з "низькою" оцінкою функціонального стану, достовірно більша величина ІМТ в даний час в порівнянні з періодом активних занять спортом.

3. У осіб, що не займалися спортом ні в юні роки, ні в даний час у порівнянні з ветеранами спорту, які ведуть активний спосіб життя відзначається достовірне перевагування симпатичної ланки АНС, рідше зустрічається гіпокінетичний ТК ($p = 0,007$), менша фізична працездатність і ІФС; порівняння з ветеранами спорту II групи показало відсутність достовірних відмінностей за всіма досліджуваними показниками.

4. Після активних занять спортом, через $21,36 \pm 3,64$ років у ветеранів спорту 1-ї групи ІМТ не змінився вірогідно, а у ветеранів II-ї і контрольної групи достовірно збільшився, відповідно на 13,9% ($p < 0,01$) і 27,1% ($p < 0,001$).

5. Функціональний стан ветеранів спорту, які продовжують заняття фізичними вправами після завершення спортивної кар'єри вище, ніж у тих, хто залишили їх і тими, хто взагалі не займався спортом. Це дозволяє наполягати на доцільності продовження індивідуальних занять фізичними вправами після активних занять спортом.

Перспективою подальших досліджень є вивчення функціонального стану у ветеранів інших видів спорту в залежності від подальшого рухового режиму після припинення активних занять спортом.

Література

1. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сер дечного ритма в космической медицине / Р.М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т.28, №2. – С.70 – 82.
2. Боровиков В. STATISTICA: искусство анализа данных на компьютере. Для профессионалов / В. Боровиков. – СПб.: Питер, 2001. – 656с.
3. Гильмутдинов Э.Р. Особенности онтогенеза центральной гемодинамики у ветеранов спорта в процессе социальной адаптации / Э.Р. Гильмутдинов, В.В. Епишев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2009. -№7 (140). –С.49 – 52.
4. Ермаков С.В. Влияние больших нагрузок на продолжительность жизни сильнейших профессиональных велосипедистов мира / С.В.Ермаков // Вестник спортивной науки, 2007. - №2. – С.2 – 7.
5. Камалова Э.И. Особенности применения методики интервальной гипоксической тренировки в подготовке пловцов-ветеранов 35-50 лет. Дис. на соиск. уч. ст. к.пед.н. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Камалова Эльвира Ильдаровна. Набережные Челны, 2009. – 158 с.
6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л.Карпман, З.Б.Белоцерковский, И.В.Гудков. –М.: ФИС, 1988. -208 с.

7. Лунина Н.В. Внутригрупповые корреляционные связи у студентов с различным исходным вегетативным тонусом, обучающихся в режиме повышенной двигательной активности / Н.В. Лунина, И.Н. Калинина, Л.Г. Харитонов // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2007. – № 2 (22). – С. 34.
8. Мамчиц Л.П. Двигательная активность и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста / Л.П.Мамчиц // Спортивная медицина: наука и практика, 2014. – №1 Приложение. IV Всероссийский конгресс с международным участием "Медицина для спорта-2014" –М., 2014. –С.139 – 140.
9. Машковский Е.В. Ишемическая болезнь сердца у ветеранов спорта / Е.В.Машковский // Спортивная медицина: наука и практика, 2014. – №1 Приложение. IV Всероссийский конгресс с международным участием "Медицина для спорта-2014" – М., 2014. – С.143 – 144.
10. Михалюк Е.Л. Особенности гемодинамики легкоатлетов-метателей после прекращения занятий спортом / Е.Л.Михалюк // Двигательная активность в укреплении здоровья, профилактике и лечении заболеваний взрослых и детей: Тезисы докладов III Всесоюзного съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – Ростов-на-Дону, 1987. – С.170.
11. Михалюк Е.Л. Состояние центральной и регионарной гемодинамики у легкоатлетов-метателей в годичном цикле тренировочного процесса: автореферат дисс. на соиск. уч. ст. канд. мед. наук. /Михалюк Евгений Леонидович. 14.0012 – лечебная физкультура и спортивная медицина. –Москва, 1989. –22 с.
12. Михалюк Є.Л. Особливості наукових досліджень у спортивній медицині на сучасному етапі / Є.Л.Михалюк // Запорозький медичний журнал, 2015. –№5 (92). –С.82-84.
13. Оганов Р.Г. Дифференцированный подход к разработке физиологических нормативов и его значение для профилактической кардиологии / Р.Г.Оганов, А.Н.Бритов, И.А.Гундаров и др. // Кардиология. –1984. –№4. –С.52-56.
14. Patent na korysnostey model №36013 "Sposob otsinky funktsionalnogo stanu orhanizmu osib, chto zaymayutsya fizichnoyu kulturoyu ta sportom" / MPK (2006) A61V5/00. Mykhalyuk YE.L., Syvolap V.V., Tklich I.V. 10.10.2008. Byul. №19.
15. Pushkar Yu.T. Vyznachennya sertsevoho vykydu metodom tetrapolyarnoy reohrafiyi i yoho metodolohichni mozhlyvosti / Yu.T.Pushkar', V.M.Bolshov, N.A.Elizarova [y dr.] // Kardiologiya. -1977. -№7. -S.85-90.
16. Talibiv A.Kh. Deyaki fiziologichni pokaznyky vnutrishnosertsevoyi hemodynamiky veteraniv sportu za danymy ekhokardiohrafiyi v zalezhnosti vid rukhovoyi aktyvnosti / A.Kh.Talibov // Vcheni zapysky un-tu im. P.F.Les-hafta, 2011. -№10. -T.80. -S.178-181.
17. Farmakologiya sportu / Horchakova N.A., YA.S.Hudivok, L.M.Hunina [y dr.]. Pid redaktsiyeyu S.A.Oleynika, L.M.Huninoy, R.D.Seyfully. -Kyiv, Olimpiyska literatura, 2010. - 640 s.
18. Fedotova I.V. Medyko-sotsialna adaptatsiya sportsmeniv vysokoyi kvalifikatsiyi v postsportivnom periodi: dys kand.med.nauk / Fedotova Iryna Volodymyrivna. 14.02.05. -Volhohrad, 2010. -158 s.
19. Sharkhah Y.U. Profesiynny sport i sertse: koryst chy shkola? / Y.U.Sharkhah, H.Lellhen, V.Kindermann // Likuvalna fizkultura i sportyvna medytsyna. 2013. -№5. -S.26-39.
20. Bermudez D.M. New technologies for treating obesity / D.M.Bermudez, W.J.Pories // Minerva Endocrinol. 2013; 38 (2): - P.165–172.
21. Gajewski A.K. Mortality of top athletes, actors and clergy in Poland: 1924-2000 follow-up study of the long term effect of physical activity / A.K. Gajewski // Eur.J.Epidemiol. -2008. -23 (5). –P.335-340.
22. Galassetti P. Exercise and type 1 diabetes (T1DM) / P. Galassetti, M.C.Riddell // Compr. Physiol. 2013; 3 (3): - P.1309 – 1336.
23. Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation and Clinical use // Circulation. - 1996. - Vol. 93, №5. - P. 1043 – 1065.
24. Jurki A Kettunen. All-cause and disease-specific mortality among male, former elite athletes: an average 50-year follow-up. / Jurki A Kettunen, Urho M Kujala, Jaakko Kaprio [et al.]. // Br. J. Sports Med, 2015. –Vol. 49. - P. 893 – 897.
25. Kubiček W.G. Impedance cardiography as a non invasive method of monitoring function and other parameters of the cardiovascular system / W.G. Kubiček, R.P. Patterson, D.A. Wetsol // Ann. N.Y. Acad. Sci. -1970. Vol.170. –P. 724-732.
26. Kroger K. Carotid and peripheral atherosclerosis in male marathon runners / K. Kroger, N.Lehmann, L. Rappaport [et al.] //Med. Sci. Sports Exerc. 2011; 43 (7): - P.1142 – 1147.
27. Shin J.A. Prevention of diabetes: a strategic approach for individual patients/ J.A.Shin, J.H.Lee, H.S. Kim [et al.] // Diabetes Metab. Res. Rev. 2012; Suppl. 2: -P.79–84.

УДК.614:616:71.-001

Мір-Бабаєва Г., Герасименко О.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка м. Дрогобич

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ В ХВОРИХ ІЗ ЗАКРИТИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ ПІСЛЯ СТАБІЛЬНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОСТЕОСИНТЕЗУ

Анотація. У статті оцінено особливості зміни показників відновлення рухливості у плечовому суглобі, сили м'язів кисті та обсягу набряку верхньої кінцівки після перелому проксимального кінця плечової кістки під впливом розробленої авторської програми фізичної реабілітації. Показано позитивний вплив програми на стан опорно-рухового апарату, що свідчить про доцільність застосування фізичної реабілітації для пацієнтів після перелому плечової кістки.

Ключові слова. Фізична реабілітація, остеосинтез, плечова кістка, перелом.

Аннотация. Галина Мир-Бабаева, Александр Герасименко. Влияние авторской программы физической реабилитации на восстановление функционального состояния у больных с закрытыми переломами плечевой кости после стабильно-функционального остеосинтеза. В статье оценены особенности изменения показателей восстановления подвижности в плечевом суставе, силы мышц кисти и объема отека верхней конечности после перелома проксимального конца плечевой кости под влиянием разработанной авторской программы физической реабилитации. Показано положительное влияние программы на состояние опорно-двигательного аппарата, что свидетельствует о целесообразности применения физической реабилитации для пациентов после перелома плечевой кости.

Ключевые слова: Физическая реабилитация, остеосинтез, плечевая кость, перелом.

Annotation. Myr-Babayeve Halyna, Gerasymenko Oleksandr Influence of the author's program of physical aftertreatment on a functional renewal state of patients with the closed fractures of a humeral bone after a stable and functional osteosynthesis. Analysis of the literature suggests that fractures of the proximal end of the humerus, depending on the anatomical and functional features of the shoulder joint, accompanied by functional disorders that cause long-term functional loss and in many cases lead to permanent disability. Therapeutic physical culture is of great importance in the process of completing of the functional recovery of the upper limb. The article evaluates the peculiarities of the change in the indices of mobility recovery of the shoulder joint, the strength of the wrist muscles and the volume of the upper extremity edema after the fracture of the proximal end of the humerus under the influence of the author's program of physical rehabilitation. The suggested program of physical rehabilitation of patients after a fracture of the proximal end of the humerus, based on the results of the rehabilitation survey, involves the evaluation of the structures of the musculoskeletal system and the testing of motor skills, made it possible to assess the level of motor disorders, determine the prognosis of the results of rehabilitation intervention, plan a rehabilitation intervention, to evaluate its results and adjust the program according to the needs of the patient.

The article reveals the positive effect of the program on the condition of the musculoskeletal system, testifies to the advisability of physical rehabilitation usage for patients after a fracture of the humerus.

Key words: author's program, physical rehabilitation, closed fracture of humerus, stably functional osteosynthesis

Постановка проблеми. Не зважаючи на тенденцію зниження травматизму, рівень інвалідності від травм залишається високим. За даними провідних науково-дослідних установ, в структурі первинної інвалідності травма займає третє-четверте місце і складає – 7,9-8,5% від загальної кількості інвалідів, в тому числі 12,1-13,1% осіб працездатного віку [5]. Переломи плечової кістки складають 9-12% усіх переломів кісток, а переломи проксимального кінця (внутрішньосуглобні та позасуглобні) плечової кістки – 4-5%.

Переломи хірургічної шийки плечової кістки належать до тяжких травм і мають негативну травматологічну характеристику [1]. При цьому 65,2% переломів цієї локалізації припадає на хворих старших 55 років. Переломи проксимального кінця плечової кістки відносяться до найбільш тяжких пошкоджень, які часто призводять до тривалої недієздатності і інвалідності [4].

Серед пошкоджень ділянки плечового суглоба найбільш частими і які важко піддаються лікуванню є переломи хірургічної шийки і вивихи плеча. Якщо в 70-х роках минулого століття основний контингент травмованих складав особи похилого і старечого віку, то на даний час – це особи молодого віку, які займаються фізичною культурою і спортом, не підготовлені до спортивної діяльності, часто студентська молодь [3].

В даний час проблема лікування переломів проксимального відділу плечової кістки залишається актуальною. Переломи проксимального кінця плечової кістки супроводжуються тривалими функціональними порушеннями рухового апарату. Ці порушення проявляються у зменшенні амплітуди рухів у суміжних суглобах, зниженням сили і тону м'язів ураженої кінцівки, втрати здатності здійснювати певні побутові дії, що веде до обмеження працездатності і погіршення якості життя.

Основною причиною незадовільних результатів лікування переломів плечової кістки та їх ускладнень є недостатня розробка ефективних фізичних методів відновлюваного лікування, включаючи методи фізичної активізації (ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія). Ці методи спрямовані на відновлення функцій, особливо при переломах, які супроводжуються зміщенням кісткових відламків і вимагають хірургічних методів лікування, серед яких найбільш розроблений стабільно-функціональний остеосинтез [6].

Мета дослідження: визначити вплив авторської програми фізичної реабілітації на функціональний стан верхньої кінцівки після перелому плечової кістки.

Завдання дослідження: 1. Вивчити і узагальнити дані літературних джерел з проблем фізичної реабілітації після переломів плечової кістки. 2. Визначити особливості результатів реабілітаційного обстеження пацієнтів після оперативного втручання при переломах плечової кістки. 3. Виявити особливості впливу розробленої програми на показники рухливості в плечовому суглобі, силу м'язів кисті, зміни набряку під впливом фізичної реабілітації у пацієнтів після перелому плечової кістки.

Зв'язок теми з важливими науковими чи практичними планами. Робота виконана згідно теми 4.2 «Фізична реабілітація неповносправних з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Дрогобицької міської лікарні №1 травматологічному відділенні. В експерименті брало участь 30 пацієнтів у віці від 36 до 60 років (з них 26 жінок і 4 чоловіки), які проходили лікування після стабільно-функціонального остеосинтезу з приводу перелому плечової кістки у проксимальному відділі (хірургічна шийка). Вибір жінок і чоловіків після оперативного втручання в основну та групу порівняння відбувся у міру їх прийняття у стаціонар. За однотипністю операції та віком за допомогою методу випадкової вибірки було сформовано основну групу та групу порівняння по 15 осіб у кожній. Обстеження здійснювалось упродовж 2011 – 2013 років.

Основна група займалась ЛФК, лікувальним масажем і фізіотерапією, група порівняння займалась за класичною програмою, де входили також ЛФК і лікувальний масаж і фізіотерапія. Інструктор лікувальної фізичної культури також розпочинав заняття з ГП на другий-третій день після оперативного втручання.

Нами здійснювався індивідуальний підхід до кожного пацієнта і займались за відповідними програмами фізичної реабілітації по 1 годині упродовж 12 днів. Обсяг та інтенсивність виконання вправ були максимально однаковими і регламентованими стосовно рухових режимів. Відповідно до розробленої програми фізичної реабілітації пацієнтам зрілого віку після перелому проксимального кінця плечової кістки проводилися щоденні індивідуальні заняття.

Важливим етапом процесу фізичної реабілітації були самостійні заняття, які здійснювалися за нашими рекомендаціями. Рекомендації надавалися у письмовій формі та передбачали індивідуально підібрані вправи, які були відомі пацієнтам, прості і безпечні у виконанні та відповідно дозовані.

Сегментарно-рефлекторний масаж при переломах проксимального кінця плечової кістки починали з 2-3 дня після стабільно-функціонального остеосинтезу. Також використовувались всі прийоми масажу, тривалість 5-10 хв. На 2 -3 день призначали фізіотерапевтичні процедури, а саме електрофорез-новокаїну(тривалість 7 днів по 20 хв).

Реабілітаційне обстеження після металоостеосинтезу ми проводили на 2 -3 день і ознайомили з історією хвороби пацієнта за попереднім скеруванням закріпленого лікаря.

Розроблена нами індивідуальна картка обстеження, де враховувались клінічний діагноз, загальні скарги пацієнта, супутні захворювання, які можуть негативно впливати на хід післяопераційного відновлення, та післяопераційні ускладнення. А також при зборі анамнезу враховувався вік та покази і протипокази до фізичної реабілітації.

В індивідуальну картку також ми включили вимірювання життєвих показників, таких як, частота серцевих скорочень (уд/хв.), артеріальний тиск (мм. рт. ст.), температура тіла (С°).

Усіх пацієнтів основної групи та групи порівняння ми обстежували і фіксували результати у розробленій картці реабілітаційного обстеження.

На підставі аналізу отриманих результатів ми розробили план реабілітаційного втручання за програмою фізичної реабілітації для пацієнтів основної групи, враховуючи індивідуальні потреби. Реабілітаційне втручання здійснювали у формі індивідуальних занять, починаючи з другого-третього дня після оперативного втручання.

Через 10-12 днів проводили повторне комплексне реабілітаційне обстеження за розробленою картою реабілітаційного обстеження, що дозволяло визначити зміни показників у пацієнтів основної групи та групи порівняння.

Результати дослідження. Результати впливу розробленої програми фізичної реабілітації свідчать про позитивну динаміку відновлення рухів в оперованій кінцівці внаслідок перелому пацієнтів основної групи.

Зокрема, під впливом комплексної фізичної реабілітації в основній групі, відбулося достовірне поліпшення згинання – на 32,33°, розгинання – на 16,33°, відведення – на 18,07°, а також згинання у ліктьовому суглобі – на 29,54° порівняно з вихідними значеннями (табл. 1).

Таблиця. 1

Показники активної амплітуди руху у суглобах верхніх кінцівок пацієнтів

Показник	ОГ (n =15)		ГП (n=15)	
	до	після	до	після
Згинання плеча	15,00±3,24	47,33±2,80*	14,53 ±2,94	32,67±2,58
Розгинання плеча	33, 00±2,17	49,33±3,41*	32,40 ±1,46	43,00 ±1,94
Відведення плеча	35,33 ±3,25	53,40±2,46*	34,53 ±2,40	44,07 ±2,68
Приведення плеча	10,13±1,30	25,07±2,48*	10,13± 0,86	16,33± 0,77
Згинання у ліктьовому суглобі	84,33±5,11	113,87±4,00*	85,68± 4,36	105,73±3,73
Розгинання у ліктьовому суглобі	0,00	0,00	0,00	0,00

Примітка: * - достовірні відмінності

Результати підсумкового вимірювання активної амплітуди руху у плечовому і ліктьовому суглобах в пацієнтів ОГ і ГП показують значно нижчу динаміку ГП порівняно з ОГ. Для оцінювання ознак болю ми провели кількісне оцінювання болю за допомогою 10-бальної візуально-аналогової шкали – ВАШ [2]. Результати свідчать, що всі пацієнти скаржилися на біль в ділянці плеча, описуючи його за інтенсивністю – сильним, що є ознакою гострого запального процесу. У пацієнтів обох груп також були скарги на біль у ділянці після оперованої рани або в передпліччі. Але ще однією особливістю, яку ми виявили під час реабілітаційного обстеження, що значно посилювала біль – тригерна точка, яка була розташована на великому круглому м'язі і утворилась внаслідок вимушеного положення кінцівки. Тригерна точка обмежує об'єм руху м'яза і знижує його силу. Біль характеризується пацієнтами як інтенсивний, глибинний, тупий, і посилюється при надавлюванні. На тригерну точку ми впливали за допомогою масажу. Під впливом масажу біль нам вдалося знизити в даній ділянці в середньому від 8-9 до 2-3 балів. Оцінювання болю показало, що біль у ділянці ураженої кінцівки вірогідно зменшився у пацієнтів обох груп. У пацієнтів ОГ під впливом ФР біль достовірно зменшився на 1,06 бала щодо ГП (p < 0,05) (табл.2).

Таблиця 2.

Показники вимірювання болю за шкалою ВАШ (у балах)

Показник	Основна група	Група порівняння
Біль в ушкодженій кінцівці до ФР	8,33±0,23	8,20±0,17
Біль в ушкодженій кінцівці після ФР	2,47±0,24*	3,53±0,29

Примітка: * - достовірні відмінності між показниками зменшення болю.

У таблиці 3 подані результати змін різниць обводів сегментів ураженої і здорової верхньої кінцівки в пацієнтів основної групи та групи порівняння під впливом реабілітації.

Таблиця 3.

Результати вимірювання обводу сегментів ушкодженої та здорової кінцівок (см).

Показник	ОГ (n=15)		p	ГП (n=15)	
	До ФР	Після ФР		До ФР	Після ФР
Плеche	34,30±1,20	32,33±1,12	p<0,05	35,00 ±1,20	33,40 ±1,08

Показник набряку в обох групах достовірно не відрізнялись після застосування ФР.

Але, у пацієнтів ОГ під впливом фізичної реабілітації набряк на ураженій кінцівці зменшився порівняно з вихідними даними – на 1,97 см, що становило 6%. Набряк у ділянці плеча після ФР був менший у пацієнтів ОГ порівняно з пацієнтами ГП – на 1,07 см, що підтверджує більш позитивний вплив програми фізичної реабілітації на зменшення проявів набряку.

Результати мануального м'язового тестування ураженої кінцівки у пацієнток основної групи були статистично вищими ніж показники пацієнток групи порівняння (табл.4).

Таблиця 4.

Показники підсумкового мануального м'язового тестування ураженої верхньої кінцівки у пацієнтів основної групи (n = 15) та групи порівняння (n = 15)

Назва руху	Основна група		P	Група порівняння		P
	До ФР	Після ФР		До ФР	Після ФР	
	M±m	M±m		M±m	M±m	
Згиначі плеча	0,93±0,18	2,67±0,13	<0,05	0,93±0,18	2,20±0,14	<0,05
Розгиначі плеча	1,40±0,16	2,73±0,12	<0,05	1,40±0,13	2,20±0,11	<0,05
Відвідні м'язи плеча	1,07±0,18	2,80±0,11	<0,05	1,13±0,17	1,87±0,19	<0,05
Привідні м'язи плеча	1,20±0,11	2,87±0,09	<0,05	1,27±0,12	2,13±0,09	<0,05
Згиначі передпліччя	1,13±0,17	2,73±0,12	<0,05	1,13±0,07	2,07±0,15	<0,05
Розгиначі передпліччя	1,27±0,18	2,80±0,12	<0,05	1,33±0,19	2,20±0,17	<0,05

При тестуванні сили м'язів кисті ураженої кінцівки виявлено її збільшення обох груп, проте достовірні зміни відбулися лише в основній групі. Встановлено, що в обстежуваних ОГ сила кисті 10,20 ±0,92 кг, а в ГП усього – 8,53 ±0,90 кг.

Висновки

1. Аналіз літератури свідчить, що переломи проксимального кінця плечової кістки в залежності від анатомо-функціональних особливостей плечового суглобу, супроводжуються функціональними розладами, які зумовлюють тривалу втрату працездатності, а в багатьох випадках призводить до інвалідності. Для швидшого повноцінного відновлення функції верхньої кінцівки вагоме значення має лікувальна фізична культура.

2. Розроблена програма фізичної реабілітації пацієнтів після перелому проксимального кінця плечової кістки, що базується на результатах реабілітаційного обстеження передбачає оцінку структур м'язово-скелетної системи та тестування рухових навичок, дала можливість оцінити рівень рухових порушень, визначити прогноз результатів реабілітаційного втручання, спланувати реабілітаційне втручання, враховуючи індивідуальні особливості особи, здійснювати оцінку його результатів та коригувати програму відповідно до потреб пацієнта.

3. Результати обстеження наприкінці курсу фізичної реабілітації показали, позитивний вплив програми ФР, що біль у ділянці оперованого плеча достовірно зменшився на 1,06 бала в ОГ у порівнянні із показниками ГП. Встановлено, що біль тригерної точки до ФР пацієнти оцінювали в середньому у 8-9 балів, а після ФР цей показник знизився до 2-3 балів.

Набряк в ураженій кінцівці зменшився у пацієнток обох груп, однак у пацієнток основної групи результати були достовірно кращими, ніж у пацієнток групи порівняння, і становили на рівні плеча відповідно 32,33±1,12% і 33,40±1,08%. Показники амплітуди рухів у суглобах ураженої кінцівки обох груп вірогідно покращилися, однак у пацієнтів основної групи ці показники були істотно вищими, зокрема амплітуда згинання плеча – 47,33±2,80 а у пацієнтів ГП 32,67±2,58.

Результати тестування сили м'язів верхніх кінцівок свідчать про те, що у пацієнтів ОГ показники вищі щодо ГП. Показники мануального м'язового тестування ураженої кінцівки у пацієнтів основної групи були статистично вищими, ніж показники пацієнток групи порівняння, однак достовірно нижчими від показників здорової кінцівки. При підсумковому тестуванні сили м'язів кисті ураженої кінцівки виявлено її збільшення обох груп, проте достовірні зміни відбулися лише в основній групі. Встановлено, що в обстежуваних ОГ сила кисті 10,20 ±0,92 кг, а в ГП усього – 8,53 ±0,90 кг. Рухова активність ураженої кінцівки у пацієнток обох груп є обмеженою, однак відхилення від норми у пацієнток основної групи є меншими, зокрема за такими показниками: згинання і розгинання плеча, ступінь болю.

Перспективи подальших досліджень. Поглиблене вивчення впливу комплексної програми фізичної реабілітації при переломах плечової кістки.

Література

1. Олекса А. П. Травматологія: підручник для лікарів травматологів, ортопедів та хірургів / А. П. Олекса – Львів. – Афіша, 1996. – 408 с.
2. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навч. посіб. Для студ. ВНЗ] / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л.: ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
3. Пути повышения эффективности восстановления двигательной функции при повреждении плечевого сустава / М. Д. Панкова, Бен Шаррада Мондер // Современный олимпийский спорт и спорт для всех – Минск: 10-12 октября 2007. – 2 ч. – С. 257 – 260.
4. Rezultaty fizicheskoi rehabilitacii bolnyh s perelomami proksimalnogo konca plechevoi kosti posle stabilno-funkcionalnogo osteosinteza / Hamarshi Abdel Salam// Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fiz.vyih. i sportu: zb.nauk.prac. - Harkiv: XXPI, 2000. - №11 – S. 19 – 23.
5. Sokolov V.A. Mnogestviennye i sochetanie travmy / V.A.Sokolov – M.GEOTAR Media, 2006. – 512 s.
6. Sportyvna medycyna i fizychna rehabilitacija: navch.posib./ [V.A.Shapovalova, V.M.Korshak, V.M.Haltarova ta in.]. – K.: Medycyna, 2008.-188 s.

УДК 796:649+616.8

Мусієнко О. В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНИМ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА МОТОРИКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ

Анотація. Проблема навчання і виховання дітей, які страждають розладами аутистичного спектру, сьогодні є дуже важливою і малорозв'язаною. Адаптивне фізичне виховання дозволяє дітям з особливими потребами стати більш впевненими у собі, своїх рухах, сприяє їхньому фізичному, інтелектуальному і емоційному розвитку, сприяє їхній суспільній інтеграції. У статті розглянуто вплив занять адаптивним фізичним вихованням на моторні можливості дітей з розладами спектру аутизму. Діти з РСА мають значні відхилення у моторному розвитку, довільності рухів, розумінні доцільності рухів, загальній моториці тіла. Заняття адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою дозволило дітям з РСА подолати більшість порушень у моторній сфері, що склало передумови для поліпшення вищої нервової діяльності і поведінки.

Ключові слова: розлади аутистичного спектру, загальна моторика, адаптивне фізичне виховання.

Аннотация. Мусиенко Е. В. Влияние занятий адаптивным физическим воспитанием на моторику детей с расстройствами спектра аутизма. Проблема обучения и воспитания детей, страдающих расстройствами аутистического спектра, сегодня очень важной и малорешённой. Адаптивное физическое воспитание позволяет детям с особыми потребностями стать более уверенными в себе, своих движениях, способствует их физическому, интеллектуальному и эмоциональному развитию, способствует их общественной интеграции. В статье рассмотрено влияние занятий адаптивным физическим воспитанием на моторные возможности детей с расстройствами спектра аутизма. Дети с РСА имеют значительные отклонения в моторном развитии, произвольности движений, понимании целесообразности движений, общей моторике тела. Занятия адаптивным физическим воспитанием по предложенной нами методике позволило детям с РСА преодолеть большинство нарушений в моторной сфере, составило предпосылки для улучшения высшей нервной деятельности и поведения.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, общая моторика, адаптивное физическое воспитание.

Annotation. Musiyenko O. V. Influence of lessons on adaptive physical education on the motor skills of children with disabilities of autism spectrum. The problem of training and education of children with autism spectrum disorders (ASD), today is a very important and unresolved. Adaptive physical education allows children with disabilities to become more confident in themselves, their movements, promotes their physical, intellectual and emotional development, promotes their social integration. The paper studies the influence of adaptive physical education on motor abilities of children with ASD. Children with ASD have significant variations in motor development, arbitrary movements, sense of expediency movements, overall body motility. One of the main methods of care for children with autism in developing psychomotor function is adaptive physical education. Children with autism are involved in adaptive physical education, showed significant improvement overall and fine motor skills, learned to focus on the task and realize the goal of their movements, keep working concentration within the required time period to form the ability to constructively overcome difficulties and simulate conditions that promote knowledge of values goal; they decreased significantly autoaggression expressions, stereotypic movements. The boys learned to adapt to failures and errors, while maintaining attention to task.

Adaptive physical education classes on the proposed methodology allowed us to children with autism overcome most of the irregularities in the motor sector, which amounted to improve conditions for higher nervous activity and behavior.

Key words: autism spectrum disorders, general motor skills, adaptive physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки в дитячій популяції все частіше зустрічаються аутистичні розлади різної етіології [1]. Тому проблема навчання і виховання дітей, які страждають розладами аутистичного спектру, сьогодні є дуже важливою і малорозв'язаною. Розлади спектру аутизму

(РСА) у дітей і підлітків привертають в світі все більшу увагу не тільки вчених лікарів, педагогів і психологів, а й пересічних громадян. Про людей з аутизмом знімають кінофільми та телепрограми, публікації в ЗМІ заявляють про "епідемію аутизму", про причини якої щорічно з'являються різні теорії.

До останнього часу в Україні практично не було ані серйозних досліджень, ані ґрунтовних публікацій на дану тему. Головною ж проблемою залишається відсутність конструктивної взаємодії фахівців медичного та психолого-педагогічного профілю та системи практичної комплексної міждисциплінарної допомоги дітям з РСА та їхнім сім'ям. Сьогодні з'явилися тільки перші паростки такої допомоги у вигляді центрів, створених недержавними організаціями [1; 9; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатьом дітям з аутизмом властиві порушення регуляції м'язової діяльності, в результаті цього своєчасно не формується контроль за руховими актами, виникають труднощі у формуванні довільних рухів, в становленні їх цілеспрямованості і координованості, страждає просторове орієнтування [1–4]. У багатьох дітей виникають супутні рухи (синкінезії), а також труднощі зорово-моторних координацій [6–8]. При цьому сильно порушеними виявляються моторні компоненти мови, тісно пов'язані із загальним розвитком як великої, так і дрібної моторики [10]. Порушення рухової сфери поглиблюються характерними поведінковими особливостями аутичних дітей з недостатністю соціальної взаємодії, взаємної комунікації, недорозвиненням уяви [3].

Широкий спектр порушень виникає навіть на тлі неглибоко порушених інтелектуальних функцій. Так дитина, яка страждає на аутизм і володіє високим тестованим інтелектом, може мати тяжкі порушення мотивації дій [1]. Діти, які страждають розладами аутистичного спектру, потребують спеціально організованих занять, спрямованих на корекцію і розвиток рухової сфери [9; 10] або хоча б включення епізодів таких занять в гру [7]. Труднощі аутичної дитини і проблеми її навчання багато в чому обумовлені дефіцитом або неправильним розподілом психофізичного тону. На сьогодні в Україні відбувається докорінне переосмислення парадигми навчання і виховання дітей з РСА. На часі – розробка методологічних, методичних та організаційних питань впровадження оптимального освітнього процесу для дітей цієї категорії.

Моторний розвиток дитини з аутизмом – це не стільки розвиток моторних навичок адаптації до навколишнього світу, скільки накопичення стереотипних засобів отримання приємних вестибулярних, пропріоцептивних, тактильних відчуттів. Глибока затримка розвитку побутових навичок, незграбність при виконанні будь-яких дій з предметами поєднуються з винятковою спритністю рухів в стереотипі аутоstimуляції [5].

Діти аутичного спектру, як правило, відчувають труднощі з наслідуванням, з імітацією рухів. Не тільки у дітей, але і у дорослих з аутизмом спостерігається порушення здатності відтворення рухів за зразком [1; 3]. Основні риси, властиві моторній сфері дітей з аутизмом, ускладнюють розвиток їх моторних навичок, нарастають з віком і збільшуються залежно від ступеня вираженості аутичного порушення, а саме: розгальмування (загальмованість), хаотичність рухів; різноманітні моторні стереотипії; затримка розвитку імітації; затримка розвитку рухів, необхідних для оволодіння навичками самообслуговування (самостійна їжа, одягання, туалет, умивання); затримка розвитку рухів, необхідних для гри.

Причина такого ставлення дитини до рухової діяльності – труднощі і неприємні відчуття не тільки через рухові, а й через сенсорні порушення (дитині не подобається брати в руки олівець і ножиці, торкатися пластиліну), труднощі зосередження уваги [3]. У питаннях моторного розвитку дитини аутичного спектру важлива проблема нерівномірності розвитку – невідповідності моторної сфери хронологічному і розумовому вікові [4; 5].

Отже, специфічні ознаки аутизму: значні можливості в моторній сфері (нехарактерні для "звичайної" розумової відсталості), в тому числі – в дрібній моториці, при виконанні специфічних дій, що стосуються особливих інтересів і пристрасей дитини; стереотипність і аутоstimуляція в руховій сфері; відсутність вродженої здатності до наслідування, до імітації рухів; значне відставання моторної сфери від інтелектуального і мовного розвитку (спостерігається у підлітків з синдромом Аспергера).

Ефективні підходи до корекції моторної сфери базуються на теорії рівнів побудови рухів Н. А. Бернштейна. Така корекція може відбуватися як на спеціальних заняттях (кінезотерапія), так і під час всього корекційно-педагогічного процесу, а головне – в повсякденному житті. Для цього сім'я повинна розуміти логіку і необхідність гармонійного розвитку дитини і (за підтримки фахівців) створювати для цього умови [2].

Всім дітям з РСА, при значній неоднорідності цієї групи за складом, необхідне лікувальне виховання, завданням якого є, перш за все, розвиток осмисленої взаємодії з навколишнім світом [4].

Рухова сфера дітей з аутизмом характеризується наявністю стереотипних рухів, труднощами формування предметних дій і побутових навичок, порушеннями дрібної і великої моторики. Дітям властиві, зокрема, порушення в основних рухах: важка, рвучка хода, імпульсивний біг зі спотвореним ритмом, зайві рухи руками або безглуздо розчепірені руки, які не беруть участі в процесі рухової діяльності, одноопорне відштовхування при стрибку з двох ніг, стереотипні рухи. Рухи дітей можуть бути мляві або, навпаки, напружено скуті і механістичні, з відсутністю пластичності. Для дітей є важкими вправи і дії з м'ячем, що пов'язано з порушеннями сенсомоторної координації та дрібної моторики рук [1; 5].

Фізична культура, адаптована до особливостей дітей з аутизмом, є не тільки необхідним засобом корекції рухових порушень, стимуляції фізичного та моторного розвитку, але і потужним «агентом соціалізації» особистості. Для розвитку рухової сфери аутичних дітей важливий усвідомлений характер моторного навчання. Аутичній дитині складно регулювати довільні рухові реакції відповідно до мовних інструкцій. Вона не може керувати рухом згідно з вказівками іншої особи і не в змозі повністю підпорядкувати рухи власним мовним командам. Тому основними цілями навчання аутичних дітей на заняттях адаптивного фізичного виховання є: розвиток імітаційних здібностей (вміння наслідувати); стимулювання до виконання інструкцій; формування навичок довільної організації рухів (в просторі власного тіла і в зовнішньому просторі); виховання комунікаційних функцій і здатності взаємодіяти в колективі.

Для навчання дітей з аутизмом рухам і з метою корекції наявних у них порушень рухової сфери використовується

програма, яка заснована на закономірностях формування рівнів побудови рухів, описаних Н. А. Бернштейном у 1947 р. і на методах рухової корекції порушень розвитку Є. В. Максимової [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою нашої роботи було встановити вплив занять адаптивним фізичним вихованням на моторику дітей з розладами спектру аутизму. Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання**: 1. вивчити літературні джерела з проблематики дитячого аутизму і методи корекції моторної сфери дітей з РСА; 2. розробити методiku занять адаптивним фізичним вихованням з дітьми РСА; 3. встановити вплив занять адаптивним фізичним вихованням на моторну сферу дітей з РСА.

Дослідження проводили з лютого по червень 2016 р. Для проведення досліджень були створені контрольна (3 хлопчики) і експериментальна (3 хлопчики) групи дітей, які мають підтверджений діагноз – дитячий аутизм. Усі діти були соматично здорові і віком 5-7 років. Дітей у контрольну групу запросили з Львівського навчально-реабілітаційного центру «Джерело», у експериментальну – з Дрогобицького добровільного товариства захисту дітей-інвалідів «Надія». Діти з контрольної групи в лютому і червні 2016 р. пройшли експертну оцінку виконання тестових вправ, з допомогою яких ми визначали функціонування їх моторної сфери. Діти з експериментальної групи займалися індивідуально адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою 2 рази в тиждень по 45 хв. і також пройшли експертну оцінку виконання тестових вправ у лютому і червні 2016 р.

Кожне заняття адаптивним фізичним вихованням містило вправи на розвиток загальної і дрібної моторики, імітації, координації рухів і розвиток фізичних якостей, таких як сила, спритність, гнучкість. Більшість вправ основної частини заняття були координаційно складними для виконання, щоб дати дитині можливість вловити пропріоцептивні відчуття, зосередитися на меті своїх рухів, процесі виконання вправи і правильності рухів.

Для досягнення поставленої мети ми використали наступні методи досліджень: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, анкетування батьків, методи математичної статистики.

Перед початком експерименту, під час занять з дітьми і після проведення завершальної стадії експерименту проводили педагогічні спостереження для виявлення ступеня сформованості моторних навичок дітей з РСА, наявності у них проблемної поведінки, аутоагресії, стереотипних рухів для того, щоб під час індивідуальних занять можна було б ефективніше з ними працювати і навчати їх необхідних навичок.

Педагогічний експеримент полягав у вивченні і порівнянні моторних навичок дітей з РСА, які займалися адаптивним фізичним вихованням, і дітей, які не займалися, і отриманні інформації про ефективність запропонованої нами методики занять адаптивним фізичним вихованням.

Контрольну групу склали діти з ЛНРЦ «Джерело»: Артем (7 років), Левон (6 років), Олександр (5 років). Експериментальну групу сформовано з дітей ДДТЗДІ «Надія»: Василь (7 років), Назар (6 років), Микола (5 років). Обидві групи дітей рівноцінні за віком, статтю. Заняття з адаптивного фізичного виховання ми проводили у ДДТЗДІ «Надія» індивідуально з кожною дитиною по 45 хв. 2 рази на тиждень. Якість моторних навичок дітей оцінювали три експерти з вищою освітою в галузі фізичного виховання і спорту за виконанням тестових вправ у балах.

Було оцінено виконання таких вправ:

1 вправа – подолання низки з 5 перешкод різної висоти, ширини і глибини (гімнастична лава, тунель, циліндри діаметром 20, 40, 55 см). Дитина повинна була переступати через лаву і циліндри не беручись за них руками.

2 вправа – вправи на шведській стінці (лазіння і послідовне переступання ланками).

3 вправа – ходіння на руках в упорі лежачи, ноги в руках вчителя.

4 вправа – прийом і передача м'яча в парі.

5 вправа – пересування вгору на похилій (кут 30°) гімнастичній лаві лежачи на животі перехватуючи руками.

Кожен експерт оцінював виконання вправи за п'ятибальною шкалою:

0 балів – дитина не виконує вправу;

1 бал – дитина виконує вправу зі значною допомогою, фізичною і словесною підказкою, проблемною поведінкою;

2 бали – дитина виконує вправу з фізичною і словесною підказкою і допомогою, але з незначними змінами у поведінці;

3 бали – дитина виконує вправу правильно, але з великою кількістю підказок, не дуже спритно, в основному спокійно.

4 бали – дитина виконує вправу лише зі словесною підказкою, правильно, спокійно, досить спритно.

5 балів – дитина виконує вправу самостійно, правильно, спокійно, спритно.

Бали, які виставляли експерти за виконання вправ, обробляли математично для визначення середнього арифметичного значення кількості балів за кожну вправу, яку виконувала дитина. Було проведено анкетування батьків обстежених дітей для отримання даних про поведінку дитини вдома, під час занять, під час прогулянки і інших побутових дій, про наявність стереотипних рухів, про аутоагресію, загальне володіння своїм тілом, вправність у виконанні побутових дій. Для встановлення достовірності отриманих даних в роботі використані методи математичної статистики, з допомогою яких були оцінені результати досліджень (М, σ , t-критерій Стьюдента, Р). Проведений педагогічний експеримент дозволив нам отримати наступні дані по індивідуальній оцінці виконання тестових вправ кожним з обстежених хлопчиків.

Результати досліджень. За отриманими нами даними, наявний дуже низький рівень вмінь дітей обох груп по виконанню тестових вправ на початку педагогічного експерименту у лютому 2016 року. Нижче наведені діаграми з даними дітей контрольної групи (рис. 1 а-в) та експериментальної груп (рис. 1 г-е). З рис. 1а видно, що Артем (7 років) на початку вимірювань отримав низькі бали експертної оцінки за виконання тестових вправ: подолання перешкод (1 вправа) – 1,33 бали; вправи на шведській стінці (2 вправа) – 1,667 бали; ходіння на руках в упорі лежачи, ноги в руках вчителя (3 вправа) – 0 балів; прийом і передача м'яча в парі (4 вправа) – 1 бал; пересування лежачи на животі по похилій (кут 30°) лаві, перехватуючи

руками (5 вправа) – 0,33 бали.

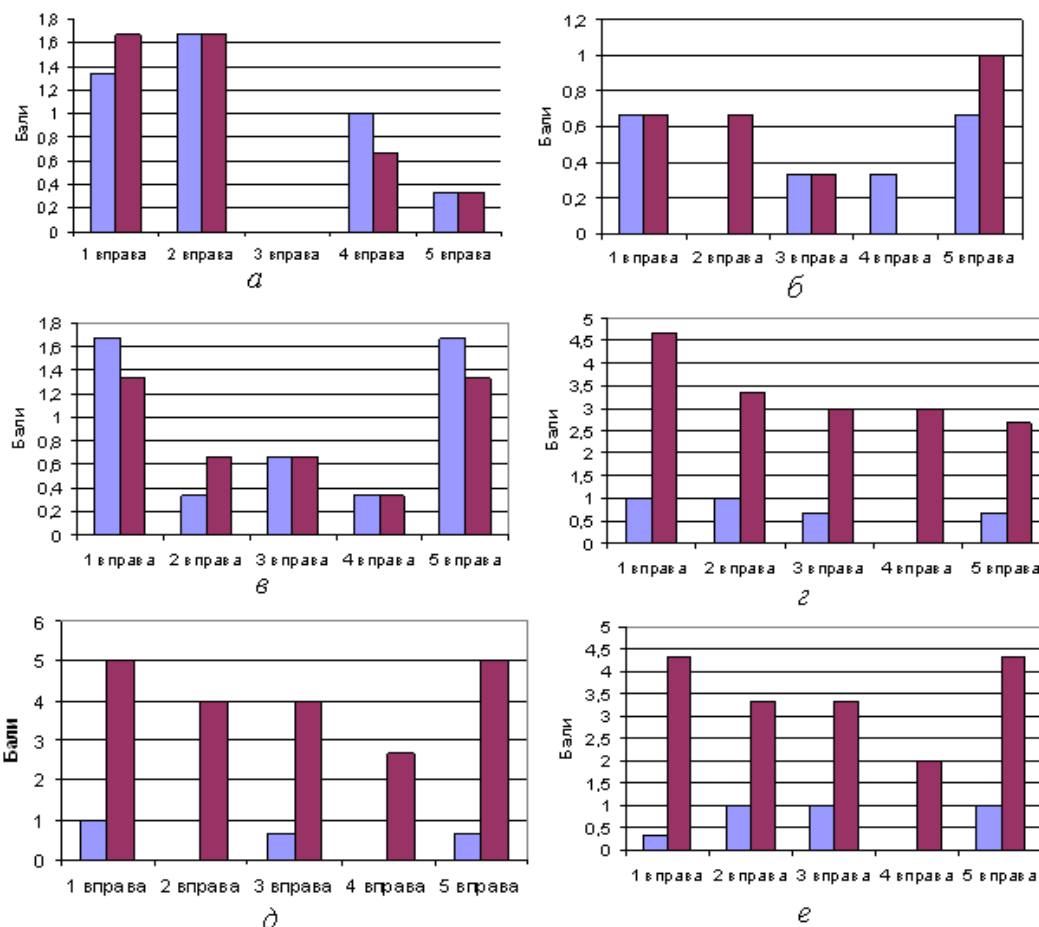


Рис. 1. Діаграма результатів виконання тестових вправ: а-в – діти контрольної групи; г-е – діти експериментальної групи

Наприкінці педагогічного експерименту показники виконання вправ Артемом майже не змінилися: за виконання 1 вправи – 1,667 балів; 2 вправи – 1,667 балів; 3 вправи – 0 балів; 4 вправи – 0,667 балів; 5 вправи – 0,333 бали. Таким чином, показники виконання 2,3 та 5 вправ не змінилися. Артем зовсім не міг виконати вправу ходіння на руках, дуже проблематично виконував вправу пересування по лаві та зі значними складнощами виконував вправи на шведській стінці. Дещо кращі показники ми зафіксували за виконання 1 вправи (подолання перешкод), а саме зростання на 0,33 бали. Натомість за виконання 4 вправи Артем отримав на 0,33 бали менше наприкінці експерименту, аніж на початку. Можна стверджувати, що значних достовірних змін ні у реакціях, ні у поведінці, ні у вміннях хлопчика за час експерименту не відбулося ($P < 0,9$).

На рис. 1б наведено діаграми результатів виконання тестових вправ Левоном (6 років).

З діаграми видно, що експертні оцінки за виконання усіх п'яти вправ не перевищують 1 бал. Так, за час експерименту не відбулося змін в оцінках за виконання 1 і 3 вправ, дещо зросла оцінка за виконання 5 вправи – на 0,33 бали; на стільки ж зросла оцінка за виконання 4 вправи; на 0,667 балів зросла оцінка за виконання 2 вправи. Як видно з результатів, усі зміни в оцінках незначні і недостовірні ($P < 0,9$). Значних змін у вміннях Левона за час експерименту не відбулося.

На рис. 1в наведено діаграму результатів виконання тестових вправ Олександром (5 років).

Олександр продемонстрував дещо кращі початкові (лютий 2016 року) результати, аніж Артем і Левон. По виконанню 1 і 5 вправ результати експертних оцінок наблизились до 2 балів. Виконання 2 та 4 вправ експерти оцінили у 0,333 бали, виконання 3 вправи – у 0,667 балів. Але наприкінці експерименту у червні 2016 року результати виконання 1 і 5 вправ знизились на 0,33 бали, результати виконання 3 і 4 вправ не змінились, а результат виконання 2 вправи дещо зріс, але не досяг до 1 бала. Тобто, можна стверджувати, що дещо вищий рівень умінь Олександра, ніж у Артема і Левона, на початку експерименту має тенденцію до зниження, тобто хлопчик може поступово втратити наявні вміння.

Оцінюючи виконання вправ дітьми експериментальної групи, ми отримали результати, які значно відрізнялися наприкінці експерименту від результатів контрольної групи (рис. 1г-е).

На початку експерименту не було різниці в оцінках експертів виконання тестових вправ дітьми обох дослідних груп. Усі діти до початку експерименту мали оцінки за виконання вправ не вище 1 бала. Однак, наприкінці експерименту у червні 2016 року ми встановили, що діти експериментальної групи мали значні успіхи у виконанні вправ.

На рис. 1г наведено діаграму результатів виконання тестових вправ Василем (7 р.).

Згідно експертних оцінок, початковий рівень виконання 1 вправи відповідав 1 балу. Наприкінці експерименту Василь подолав перешкоди на оцінку 4,667 бали, тобто виконав вправу № 1 самостійно правильно, досить спритно і не демонструючи

проблемної поведінки. За виконання 2 вправи (вправи на шведській стінці) оцінка зросла від 1 балу на початку експерименту до 3,333 наприкінці, що свідчить про значний прогрес у виконанні вправи: вправу він виконав не дуже спритно, зі значною кількістю словесних підказок, але без фізичної допомоги. За виконання 3 тестової вправи (ходіння на руках в упорі лежачи, ноги в руках вчителя) на початку експерименту хлопчик отримав лише 0,667 балу, це означає, що один з трьох експертів вважав, що хлопчик вправу не виконав, а двоє все ж оцінили її виконання в 1 бал (виконання не до кінця зі значною допомогою, фізичною підказкою, проблемною поведінкою). Наприкінці експерименту експерти оцінили її виконання у 3 бали, тобто у хлопчика відмічено значний прогрес у моториці і розумінні виконання вправи. Четверту вправу (прийом і передача м'яча в парі) на початку експерименту хлопчик не міг виконати зовсім, постійно уникаючи спільної роботи і допомоги з боку вчителя. А наприкінці експерименту усі експерти оцінили її виконання у 3 бали, тобто хлопчик міг перекидати м'яч в парі не дуже впевнено і спритно, з підказками, але не відмовлявся від виконання вправи і демонстрував позитивні емоції.

Хлопчик на 2 бали покращив виконання вправи №5 (пересування лежачи на лаві) з 0,667 у лютому до 2,667 у червні 2016 р., тобто він потребував допомоги і підказок, але й старанно виконував вправу без проблемної поведінки. Усі зміни результатів експертних оцінок виконання тестових вправ Василем виявилися достовірними ($P > 0,99$).

На рис. 1д представлено результати експертних оцінок виконання вправ Назаром (6 р.). З діаграми видно, що хлопчик на початку дослідження не міг виконати вправ 2 і 4, натомість продемонстрував в червні 2016 р. добре виконання вправ: вправи на шведській стінці – 4 бали, прийом і передача м'яча – 2,667 бали.

Вправу 1 (подолання перешкод) на початку дослідження Назар виконував зі значними труднощами і проблемною поведінкою, а в кінці експерименту виконав її на 5 балів. Вправи 3 та 5 оцінили експерти менш, ніж одним балом, натомість наприкінці експерименту хлопчик виконав їх на 4 і 5 балів відповідно. Вірогідність зростання показників виявилася значною $P > 0,99$. Дитина досягла значних успіхів у психомоторній діяльності за час експерименту, навчившись на доброму рівні виконувати майже усі вправи, за винятком прийому і передачі м'яча.

Третім хлопчиком, який був обстежений під час педагогічного експерименту, був Микола (5 р.). Він продемонстрував значне зростання показників експертних оцінок виконання тестових вправ ($P > 0,99$) (рис. 1е).

На початку педагогічного експерименту за виконання вправ 2, 3 та 5 експерти поставили оцінку в 1 бал, за виконання вправи 4 – 0 балів, вправи 1 – 0,333 бала. Наприкінці експерименту відмічено достовірне ($P > 0,99$) зростання якості виконання усіх вправ: вправи 2, 3 – 3,33 бали, вправи 1 та 5 – 4,33, вправа 4 – 2 бали. Тобто, якщо на початку експерименту хлопчик мав значні труднощі у виконанні усіх вправ: проблемну поведінку, потребував фізичної і словесної допомоги, усе виконував дуже повільно. Наприкінці експерименту Микола більшість тестових вправ виконав самостійно, досить спритно і швидко, майже без підказок. Окремі труднощі виникли лише з вправою 4 (прийом і передача м'яча в парі): на початку дитина взагалі не могла її виконати, а наприкінці виконувала з допомогою, фізичною і словесною підказкою, але не демонструючи проблемної поведінки. Окрім педагогічного експерименту ми проводили педагогічні спостереження та анкетування батьків хлопчиків, залучених до обстеження.

За нашими спостереженнями встановлено, що поведінка дітей контрольної групи не змінилася. У червні 2016 р., як і у лютому 2016 р., вони демонстрували значні труднощі в усвідомленні положення частин тіла та своїх дій у просторі, мали проблемну поведінку (крики, плач, аутоагресію), стереотипні рухи. Ніяких змін не помітили ні педагоги, ні їхні батьки за результатами анкетування.

Хлопчики з експериментальної групи, які займалися адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою, виявили значні покращення у загальній і дрібній моториці, в них значно зменшилися вияви аутоагресії, стереотипні рухи. Діти навчилися фокусувати увагу на завданні і усвідомлювати мету своїх рухів, зберігати робочу зосередженість протягом необхідного періоду часу, формувати здатність конструктивно долати труднощі і моделювати обставини, які сприяють пізнанню цінності досягнення мети. Хлопчики навчилися адаптуватися до невдачі і помилки, зберігаючи при цьому увагу для виконання завдання.

Висновки та перспективи подальших розвідок уданому напрямі. Проведені дослідження дозволили нам зробити наступні висновки:

1. Діти з РСА мають значні відхилення у моторному розвитку, довільності рухів, розумінні доцільності рухів, загальній моториці тіла.
2. Одним із головних методів допомоги дітям з РСА у налагодженні психомоторної функції є адаптивне фізичне виховання.
3. Діти з РСА, які займалися адаптивним фізичним вихованням, виявили значні покращення загальної і дрібної моторики, навчилися фокусувати увагу на завданні і усвідомлювати мету своїх рухів, зберігати робочу зосередженість протягом необхідного періоду часу, формувати здатність конструктивно долати труднощі і моделювати обставини, які сприяють пізнанню цінності досягнення мети; в них значно зменшилися вияви аутоагресії, стереотипні рухи. Хлопчики навчилися адаптуватися до невдачі і помилки, зберігаючи при цьому увагу для виконання завдання.
4. Заняття адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою дозволило дітям з РСА подолати більшість порушень у моторній сфері, що склало передумови для поліпшення вищої нервової діяльності і поведінки.

Література

1. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом «Розквіт» / Наук. кер. та заг. ред. Т. В. Скрипник. – К. : ІСП НАПН України, 2013. – 234 с.
2. Максимова Е.В. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Бернштейна / Е. В. Максимова. – М. : Диалог-МИФИ, 2008. – 288 с.
3. Манелис Н.Г. Ранний детский аутизм. Психологические и нейропсихологические механизмы / Н. Г. Манелис// Школа здоров'я. – 1999. – № 2. – С.6-21.

4. Никольская О.С. Аутичный ребенок. Пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг – М. : Теревинф, 2000. – 336 с.
5. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра / Э.В. Плаксунова // Аутизм и нарушения развития. – 2009. – № 4. – С. 67-72.
6. Aarons M. The Handbook of Autism: A Guide for Parents and Professionals / Maureen Aarons, Tessa Gittens. – NY : Routledge, 1999. – 325 p.
7. Huebner R. A. Autism: A Sensorimotor Approach to Management / R. A. Hebner. – Gaithersburg : Aspen publishers, 2000. – 176 p.
8. Williams D. Autism and Sensing: The Unlost Instinct / Donna Williams. – London : Jessica Kingsley Pub., 1998. – 220 p.
9. Yack E. Building bridges through sensory integration: Occupational therapy for children with autism and pervasive developmental disorder / Yack E., Sutton S., Aquilla P. – Toronto, 2003. – 206 p.
10. Zysk V. 1001 Great ideas for teaching or raising children with ASD / Zysk V., Notbohm E. – Arlington, Tex.: Future Horizons, 2004. – 166 p.

УДК 373.3:796.011.3

Надім'янова Т.

ЭФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Анотація. У статті розглянуто педагогічні аспекти фізичного виховання у початковій школі в умовах модернізації освітньої системи України. З'ясовано, що фізичне виховання у початковій школі реалізується через низку конкретних завдань, які мають на меті виховну, розвивальну, здоров'язберезувальну спрямованість. Наголошено на використанні авторських методик у фізичному вихованні, яке здійснюється в умовах початкової школи. Підкреслено, що процес фізичного виховання – процес творчий і має бути зорієнтований лише на педагогіку гуманізму.

Ключові слова: фізичне виховання, модернізація освіти, початкова школа, молодший школяр, здоров'язберезувальні технології, авторські методики.

Аннотация. Надимьянова Т. Эффективность процесса физического воспитания в начальной школе. В статье рассмотрены педагогические аспекты физического воспитания в начальной школе в условиях модернизации образовательной системы Украины. Определено, что физическое воспитание в начальной школе реализуется посредством конкретных заданий, которые имеют воспитательную, развивающую, здоровьесохраняющую направленность. на использовании авторских методик в физическом воспитании в начальной школе. Подчеркнуто, что процесс физического воспитания – процесс творческий и должен быть ориентирован только на педагогику гуманизма.

Ключевые слова: физическое воспитание, модернизация образования, начальная школа, младший школьник, здоровьесохраняющие методики, авторские методики.

Annotation. Nadimyanova T. Efficiency Physical Education Process in Primary School. This article investigates pedagogical aspects of physical education in primary school in the modernization of educational system of Ukraine. It is highlighted that physical education is in priority because it is not only a specially organized process of the comprehensive development in physical and moral forceful skills, it is not only a process of forming and development of the important motor skills of a person, but it is also a process of becoming a humanist. The number of problems, which are essential in the process of physical education and can be solved with the joint efforts of family, school, public and state, are mentioned. It was found that physical education in primary school is provided through the number of tasks that aim to educate, to develop, and to maintain health. The contents of physical education in primary school, which is carried through various forms of teaching, in school and after school, is analyzed. This article emphasizes the application of author methods in physical education, which is done in primary school – innovative types of physical education classes and classes with the using of different technologies that maintain health.

It is highlighted that the process of physical education in primary school is the creative process and it should be focused only on the humanism education.

Keywords: physical education, modernization of education, primary school, younger pupils, technologies which maintain health, author methods.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Одна з найголовніших проблем, пов'язаних з розбудовою демократичної української держави – освітня. Щоб досягнути суті національної освіти, яку маємо створити, необхідно по-новому осмислити не лише освітні процеси в Україні, Європі, світі, а й суспільно-політичні, економічні, культурні процеси.

Сьогодні на сучасному етапі модернізації системи освіти України одним з пріоритетних завдань є не лише формування знань, умінь та навичок, а й набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури суспільних взаємин, формування у молоді розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової культури [4]. Найвищою метою виховного процесу є плекання людської особистості: фізично, психічно та духовно досконалої і здорової, з розмаїтими почуттями, глибоким інтелектуальним розвитком та універсально широкими інтересами.

У цьому сенсі – фізичне виховання має пріоритетне значення. Воно виступає не лише як спеціально організований

процес усебічного розвитку фізично і морально вольових здібностей, формування і розвитку важливих рухових навичок і вмінь людини [5], а є процесом становлення людини-гуманіста, людини, здатної прийти на допомогу, перетворити світ на краще.

Важливі завдання повинні бути вирішені на рівнях загальної середньої, позашкільної та вищої освіти. У цьому ланцюгу – початкова ланка освіти має певні переваги. Відповідно до існуючої редакції Державного стандарту початкової загальної освіти [2, 7] визначеними напрямками виконання завдань оновленої початкової школи на сьогодні стало створення певних умов для зміцнення та збереження здоров'я молодших школярів, а також для фізичного, соціального та інтелектуального розвитку особистості кожної дитини шляхом удосконалення навчально-виховного процесу у початкових класах, розкриття творчих здібностей учнів через класну та позакласну роботу.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, усебічного розвитку особистості. Повноцінний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, гармонія тіла і духу вихованця й природи мають лежати в основі фізичного виховання, яке, головне, має здоров'язбережувальну, розвивальну, виховну спрямованість.

Мета статті – розкриття особливостей фізичного виховання в освітньому процесі початкової школи.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Одне з головних завдань початкової школи – створити сприятливі умови для правильного фізичного розвитку дитячого організму, підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового та систематичного загартовування дітей з активним використанням здоров'язбережувальних технологій; покращувати і зміцнювати фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я школярів, підвищувати їх фізичну і розумову працездатність, розвивати кожну дитину за її індивідуальною природною програмою. Ці завдання можуть бути реалізовані у процесі фізичного виховання, яке становить одну з важливих складових національного виховання.

Обґрунтування важливості фізичного виховання, використання його засобів в умовах шкільного навчання досліджували В. Ареф'єв, Г. Апанасенко, О. Артюшенко, О. Бичук, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, М. Герцик, В. Дробинський, О. Дубогай, С. Закопайло, М. Зубалій, О. Куц, Н. Москаленко, В. Новосельський, І. Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, О. Скоробагатов, С. Сичов, Є. Столітенко, А. Турчак, А. Цюсь, Є. Франків, Б. Шиян, О. Шиян, П. Щербак та інші.

Актуальність питань фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у вітчизняній науці досліджували Н. Андрущук, А. Борисенко, Е. Вільчковський, О. Кругляк, А. Леськів, А. Огнистий, В. Папуша, С. Цвек та ін. Проблеми формування здорового способу життя, валеологічного виховання та збереження здоров'я учнівської молоді знайшли своє відображення у наукових дослідженнях українських вчених Г. Апанасенка, Н. Белікової, М. Віленського, В. Горащука, В. Колбанова, М. Лук'яненка, В. Оржеховської, Т. Ротерс, Л. Суценко, А. Цюся та ін. У своїх дослідженнях науковці наголошували на важливості фізичного виховання у гармонійному розвитку особистості, зміцненні здоров'я, покращенні фізичного стану організму, морально-вольових якостей тощо.

Фізичне виховання учнівської молоді у сучасних умовах визначають як набуття ними соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, формування моральної, трудової, правової культури тощо. Проте, у фізичному вихованні, як і у будь-якому вихованні загалом, існує низка проблем, яка детермінується певними суперечностями: вимогами суспільства до удосконалення процесу виховання загалом та зниженням морального порогу серед учнівської й студентської молоді; задекларованими Законами щодо оновлення змісту фізичного виховання і низьким рівнем матеріальної бази загальноосвітніх шкіл, у яких здійснюється процес фізичного виховання; необхідністю формування основ здорового способу життя у молодших школярів засобами фізичного виховання та недосконалою системою здоров'язбереження в умовах шкільного навчання й виховання. Ці та інші проблеми, на жаль, залишаються нерозв'язаними.

Виклад основного матеріалу. Гуманістична педагогіка ставить фізичне виховання на високий щабель поруч із вихованням розумовим, моральним, правовим, екологічним тощо. Тому в умовах сьогодення визначення провідних пріоритетів фізичного виховання учнів, і перш за все, молодшого шкільного віку, потребує об'єднаних зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу: сім'ї, школи, громадськості, держави.

Реалізація цього стратегічного завдання неможлива без модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, створення умов для формування духовного, психічного здоров'я на рівні індивідуальних ціннісних орієнтацій учнів, реалізації їх творчого потенціалу. Така спрямованість знайшла відображення в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Державному стандарті загальної початкової освіти, Концепції фізичного виховання в системі освіти України тощо. У цих документах закладені основні принципи та пріоритети оновлення змісту фізичного виховання школярів й духовного становлення особистості на сучасному етапі модернізації освіти.

Модернізація освіти передбачає не лише оновлення традицій, аналіз здобутків державних реформ, упровадження інноваційних ідей, а й особистісно-орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь керувати своїми бажаннями та діями інших, долати перепони, протистояти з боку волі іншого тиску; це набуття інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя.

Невипадково актуальним і життєво необхідним є процес удосконалення початкової ланки системи освіти. Адже початкова школа – основа основ. Вона є фундаментом для набуття учнями в майбутньому необхідних знань та формування умінь і навичок. Від результативності та ефективності початкової освіти значною мірою залежить якість функціонування усієї системи освіти.

Однак, у сучасній школі загалом, й початковій зокрема, спостерігається висока інтенсифікація навчального процесу за рахунок істотного відновлення змісту освітніх програм, форм і методів навчання, створення нових моделей загальноосвітніх навчальних закладів. У той же час навчальна діяльність здебільшого залишається неадаптованою до особливостей розвитку і

стану здоров'я сучасних школярів. Нині доведено, що трьохразові на тиждень заняття з фізичної культури в школі є недостатніми. Належну фізичну підготовку мають лише ті школярі, які систематично займаються двічі-тричі на тиждень в спортивних секціях. Не менш важливими питаннями є забезпечення належного викладання фізичного виховання у загальноосвітніх школах, і зокрема, початковій. Освіта потерпає від нестачі коштів: спортивний інвентар багато років не оновлюється, або оновлюється за кошти меценатів, батьків, інколи й самих вчителів; не у кожній школі є спортивна зала, спортивний майданчик, не говорячи вже про басейн. Сучасний молодший школяр перевантажений навчальними предметами, які він опановує упродовж тижня. І хоча оновленим стандартом початкової загальної освіти передбачені зміни у змісті навчання школярів, проте, вони не є суттєвими. Учні початкової школи й надалі вивчають більше десяти предметів, їх «робочий тиждень» становить 25 – 30 (!) годин на тиждень. За відсутності належної спортивної бази у школах (гімнастичних, тренажерних залів, басейнів, спортивних майданчиків тощо) говорити про здоров'язбережувальну складову не доводиться. Години дозволля молодший школяр проводить, як правило, за комп'ютером, телевізором, планшетом.

Фізичне виховання у початковій школі реалізується через низку завдань: формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; формування та розвиток навичок базових загальноорозвивальних рухових дій;

розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я; виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я; використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей [2, 9].

Значну роботу у розв'язанні цих завдань має виконувати вчитель фізичної культури. Учні початкової школи люблять уроки фізичної культури, на яких вони мають можливість активно рухатись. Є інша причина – уроки фізичної культури (так само, як і уроки образотворчого мистецтва, музики та співів, трудового навчання) не потребують інтелектуального навантаження та перенапруження. Та й взаємостосунки на суб'єкт-суб'єктному рівні на уроках фізичної культури значно м'якші, демократичніші, аніж на уроках з основ наук.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості, виробляється необхідність у повсякденних заняттях фізичними вправами; формуються життєво важливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах, розвиваються рухові якості, необхідні в праці та повсякденному житті. Є й інша проблема, яка гостро стоїть перед суспільством: війна на сході України довела, що фізична підготовка, добре розвинуті фізичні якості мають бути чи не в кожного юнака, котрий виконуватиме свій обов'язок – захист Батьківщини. Але через нестачу часу, який згідно плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо.

Завдання фізичного виховання мають бути реалізовані за підтримки державних органів, і не на папері, а в конкретних справах. Що стосується державної політики у цій сфері, то варто наголосити, що 9 лютого 2016 року Президент України видав Указ «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [9].

Для дітей молодшого шкільного віку стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8 – 10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед дітей, а також дозволяє сформувати у них навички до подальших систематичних занять фізичними вправами в домашніх умовах, навчання у спортивних школах, клубах, секціях. Педагогічний процес фізичного виховання у початковій школі, зазвичай, здійснюється через різноманітні форми занять як урочних, так і позаурочних, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру. Серед цих форм традиційно виокремлюють уроки фізичної культури, рухливі ігри, змагання, спортивні свята тощо, які люблять молодші школярі.

Процес фізичного виховання у загальноосвітній школі і, перш за все, у початковій, має бути зорієнтований лише на педагогіку гуманізму. До фізичного виховання молодшого школяра треба підходити творчо, враховуючи індивідуальність кожного. Так, наприклад, у багатьох загальноосвітніх закладах активно упроваджують авторську методику фізичного виховання М.Єфименка (інноваційні види фізкультурних занять: заняття–казка (за сюжетом знайомої казки); заняття з використанням елементів коригувальних вправ (для профілактики плоскостопості та постави); заняття – флорбол (хокей з м'ячем у залі); заняття з елементами силових вправ (для хлопчиків): лазіння по канату, перенесення м'яча вагою в один кг тощо; заняття на розвиток гнучкості, пластики, з елементами аеробіки (для дівчаток) [3], а також методики фізичного розвитку школярів Е. Вільчковського, яка передбачає проведення фізкультурних занять з активним використанням різних здоров'язбережувальних технологій [1]. Сьогодні одним із універсальних методів у фізичному вихованні молодших школярів визнаємо використання рухливих ігор з інтелектуальним навантаженням, які у комплексі поєднують завдання фізичного та інтелектуального розвитку дитини. Такі рухливі ігри можна проводити на заняттях з різних розділів програми і в повсякденному житті. Їх мета: активізація, закріплення, узагальнення набутих знань, умінь та навичок і зміцнення фізичного розвитку дітей.

Наприклад: рухливі ігри з інтелектуальним навантаженням, спрямованих одночасно на фізичний розвиток дітей і підготовку їх до опанування грамоти, розвитку мовлення.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, будь-які заняття повинні викликати в учнів позитивні емоції, тому з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо. Такі заняття будуть спонукати не лише до бажання покращити загальний стан фізичного та психічного здоров'я, але й виховання естетичних і моральних почуттів, адже кожна дитина – це органічна частка природного соціуму, який притаманні

власні світобачення, світорозуміння, індивідуальні риси характеру, здібності та уподобання.

Висновки. Фізичне виховання є одним з найбільш значущих процесів виховання молодшого школяра, оскільки у цьому процесі формуються не лише важливі рухові навички й вміння, значущі для людини, а й відповідні світоглядні орієнтири, ідеали, принципи, відбувається становлення необхідних особистісних якостей. Його актуальність в сучасному українському суспільстві значною мірою зумовлюється потребою оновлених освітніх процесів, які відбуваються в державі на засадах гуманізму й демократії.

Література:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 5 – С. 7 – 11.
3. Єфименко М. М. театр фізичного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / М. Єфименко – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://fastiv-dnz7.edukit.kiev.ua/>
4. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Виховна робота в закладах освіти України. Зб. норм. док. та метод. реком. – К., 1998. – Вип.2. – С.179 – 198.
5. Kontsepsiya fizychnoho vykhovannya v systemi osvity v Ukraini // Fizychno vykhovannya v shkoli, 20013. – № 2.
6. Kruhlyak O. Ya. Vid hry do zdorov'ya natsiyi. Rukhlyvi hry, estafety na urokakh fizychnoyi kul'tury / O. Ya. Kruhlyak. – Ternopil': pidruchnyky i posibnyky, 2000. – 80 s.
7. Les'kiv A. D. Formy i zasoby fizychnoho vykhovannya molodshykh shkol'yariv / A. D. Les'kiv. – Ternopil': Aston, 1997. – 108 s.
8. Papusha V. H. Fizychno vykhovannya shkol'yariv: formy, zmist, orhanizatsiya / V. H. Papusha. – Ternopil': Zbruch, 2000. – 248 s.
9. Pro Natsional'nu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktivnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktivnist' – zdorovyy sposib zhyttya – zdorova natsiya» / Ukaz prezydenta Ukrainy. – [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu www.president.gov.ua/documents/
10. Fizychna kul'tura dlya zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv. 1–4 klasy. Navchal'na prohrama. / Za zah. red. T. Krutsevykh. – K., 2011r.
11. Tsvek S. F. Fizychno vykhovannya molodshykh shkol'yariv / S.F. Tsvek. – K: Lybid', 2001. – 123 s.

УДК [373.3.016:796.412.2]-053.5

Насонова Ю. А.

Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розкрито проблему формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку засобами художньої гімнастики. Визначено причини зниження рухової активності дітей та здійснено пошук способів її підвищення. Зазначено, що систематичність проведення організованих занять з художньої гімнастики з дітьми в значній мірі компенсують їх недостатню рухову активність, а також попереджують розумову перевтому, підвищують працездатність дітей, здійснюють комплексний оздоровчий ефект. Використання засобів художньої гімнастики, спрямованих на гармонізацію психомоторного, когнітивного, емоційно-вольового та естетичного розвитку особистості, дозволяє комплексно впливати на формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку. Культура рухів дітей молодшого шкільного віку розглядається як інтегративна якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються у їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей даного вікового періоду.

Ключові слова: рухова активність, культура рухів, молодший шкільний вік, художня гімнастика, естетичне виховання.

Аннотация. Насонова Юлия Андреевна. Педагогические возможности средств художественной гимнастики в формировании культуры движений девочек младшего школьного возраста.

В статье раскрыта проблема формирования культуры движений девочек младшего школьного возраста средствами художественной гимнастики. Определены причины снижения двигательной активности детей и осуществлен поиск способов ее повышения. Отмечено, что систематичность проведения организованных занятий по художественной гимнастике с детьми в значительной степени компенсируют их недостаточную двигательную активность, а также предупреждают умственное переутомление, повышают работоспособность детей, осуществляют комплексный оздоровительный эффект. Использование средств художественной гимнастики, направленных на гармонизацию психомоторного, когнитивного, эмоционально-волевого и эстетического развития личности, позволяет комплексно воздействовать на формирование культуры движений девочек младшего школьного возраста. Культура движений детей младшего школьного возраста рассматривается как интегративное качество личности, которое выражается способностью управлять гармоничными эстетично-целесообразными движениями, что проявляется в их выразительности, пластичности, ритмичности, грациозности и зависит от психофизиологических особенностей данного возрастного периода.

Ключевые слова: двигательная активность, культура движений, младший школьный возраст, художественная гимнастика, эстетическое воспитание.

Nasonova Julia. Pedagogical possibilities of rhythmic gymnastics means in bulding culture of primary school age girls motions. The article deals with the problem building culture of primary school age girls motions by using means of the rhythmic gymnastics. The causes of children's motion activity reduction were determined and ways of its increasing were determined. It was defined that due to lack of children's motion activity level of physical development is deteriorating, the emergence of certain number of internal organs chronic diseases is provoking, metabolism is violating which leads to the pathological condition of most body organs and systems. In the given article it is mentioned that the regularity of organized classes in the rhythmic gymnastics with children largely compensates for their lack of physical activity and prevents mental fatigue, increases the working capacity of children, makes a comprehensive healing effect.

The rhythmic gymnastics is the highly efficient mean of physical and aesthetic education. It contributes to more complete and comprehensive development of personality in the system of physical education in schools. The rhythmic gymnastics corresponds to characteristics of the female motility and provides the implementation of soft, flexible movements, dancing by their nature. The spectacularity of exercises, their simplicity and the availability of material and technical resources, safety during classes are the basis for the use of the rhythmic gymnastics in the extracurricular forms of physical education for building culture of primary school age girls motions. The usage of gymnastics aimed at harmonizing psychomotor, cognitive, emotional, volitional знайму інше слово and aesthetic development of the personality, enables a comprehensive influence on culture of primary school age girls motions. Primary school children's culture of motions is considered as the integrative quality of the personality that expresses the ability to manage aesthetically harmonious appropriate movements, that is presented in their expressiveness, plasticity (movement flow), rhythm, gracefulness and depends on psycho and physiological characteristics of the given age period.

Keywords: physical activity, culture movements of primary school age, gymnastics, aesthetic education.

Постановка проблеми. Здоров'я людини в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних обставин – запорука майбутнього країни, що визначає науковий та економічний потенціал суспільства. Нині важливим питанням освіти є цілісне формування культури здоров'я підростаючого покоління, адже незадовільні показники стану здоров'я дітей та підлітків – актуальна проблема сучасності.

У діючому законодавстві України зроблено наголос на зміцненні та збереженні здоров'я населення (Щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року); Закони України «Про фізичну культуру і спорт», 2016; «Про охорону здоров'я», 2016; «Державна цільова соціальна програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», 2016). Проте система навчання в загальноосвітніх школах не спроможна забезпечити дітей належним рівнем природної рухової активності. Уроки фізичної культури й фізкультурні паузи на інших уроках не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, інтенсивна рухова організація яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами [2].

Видовищність вправ художньої гімнастики, простота і доступність матеріально-технічної бази, безпека під час занять є підставою для застосування художньої гімнастики в позаурочних формах фізичного виховання для формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними дослідженнями вчених (Т. Ю. Круцевич, 2003; О. Д. Дубогай, 2005; О. В. Жабокрицька, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2006) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується. Погіршується рівень фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану більшості органів і систем. Фахівці виявляють причини зниження рухової активності дітей та здійснюють пошук способів її підвищення до фізіологічно обґрунтованих мінімальних норм задля забезпечення підтримання їхнього здоров'я на належному рівні [2].

Особливої актуальності набуває фізичне тренування і загартовування дівчаток, фізіологічна конституція яких більш складна, тонка і легко піддається негативним подразникам [6].

Використання засобів художньої гімнастики, спрямованих на гармонізацію психомоторного, когнітивного, емоційно-вольового та естетичного розвитку особистості, дозволяє комплексно впливати на формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку та підвищення рухової активності дітей в цілому.

Мета дослідження: визначити можливості засобів художньої гімнастики у формуванні культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження; виявити та обґрунтувати засоби, які впливають на формування культури рухів дівчаток молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення проблеми підвищення рівня фізичного розвитку та загальної рухової активності школярів є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на формування та збереження здоров'я підростаючого покоління (Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007; А. П. Савченко, 2004). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку. В ході секційних занять вчитель-тренер може здійснювати особистісно-орієнтований підхід до кожного учня та коректувати навчально-тренувальний процес у відповідності до особливостей розвитку кожної дитини [2].

Паралельно з вирішенням завдань для покращення фізичного розвитку школярів, слід розширювати рухову підготовку учнів шляхом використання вправ різної координаційної складності і спрямованості, що містять більшу кількість

елементів і обов'язково мають подвійне підґрунтя – формування рухових навичок (розширення рухового досвіду) і формування умінь у реалізації фізичних можливостей школярів [1].

Аналіз спеціальної літератури показує, що навчання культурі рухів дівчат молодшого шкільного віку є актуальним з огляду на сприятливість цього віку для утворення умовно-рефлекторних зв'язків, а з іншого боку – є доцільним як формування засад подальшого фізичного удосконалення (О. Куц, 1993; В. Лях, 1989; А. Хрипкова, 1990; В. Романенко, 2005; А. Солодков, Е. Сологуб, 2005).

Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи у зміст ранкової гімнастики (Л. А. Блудова, Е. С. Вільчковський), ритмічної гімнастики (С. В. Варданян, В. Е. Гранде, М. П. Малашенко, В. Ю. Соміна, Т. Т. Ротерс), наповнювати танцями й образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. Г. Сайкіна, Ж. Е. Фірілеева) [5].

В якості провідного методу фізичного виховання в школі виступає гімнастика, яка найбільш повною мірою вирішує задачі загальної підготовки оволодіння основними руховими навичками, що виховують психофізичні, морально-вольові якості і створюють загальну базу для будь-якого виду діяльності. Деякі автори зауважують, що жоден вид спорту не формує так красу тіла і культуру рухів як гімнастика (В.К. Бальсевич 2001, Бенджамін Лоу 1984, Сербіна Л.П., 2000 Н. К. Меньшиков 1998, В.М. Смолевський 1994, А.І. Селезньов 1994, та ін).

Специфіка художньої гімнастики полягає в тому, що передбачає великі можливості для юних спортсменів в розвитку координаційних здібностей. Аналіз історико-педагогічних джерел показав, що художня гімнастика використовувалася в шкільній практиці фізичного виховання як дієвий засіб гармонійного фізичного й духовного виховання дівчат. Основні засоби художньої гімнастики, а саме вправи без предмета та з предметами, що виконуються з обов'язковим музичним супроводом і несуть в собі естетичну цінність, були ефективним доповненням змісту фізичного виховання школярів 70-80-х рр. XX ст. [4].

Художня гімнастика є одним з високоефективних засобів фізичного та естетичного виховання. Однією з позитивних сторін художньої гімнастики є забезпечення гармонійності розвитку організму дівчаток завдяки різноманіттю її засобів. В процесі систематичних занять художньою гімнастикою у дівчаток формується звичка правильної постави, удосконалюються рухово-координаційні здібності, розвивається дрібна моторика пальців кисті, удосконалюються відчуття рівноваги і стрибучість. Динамічність вправ сприяє посиленню кровообігу, поліпшенню обміну речовин і підвищенню функціональних можливостей дихального апарату, серцево-судинної системи та підвищенню працездатності. Крім того, підвищується швидкість мислення і рухова реакція, зміцнюється воля, розширюється діапазон позитивних емоційних переживань.

Саме художня гімнастика відповідає особливостям жіночої моторики, передбачає виконання м'яких, гнучких рухів, танцювальних за характером. Різноманітність фізичних навантажень, їх широкий діапазон дозволяє варіювати ними як в роботі з нормальними, так і дітьми, які мають вади психофізичного розвитку. В системі фізичного виховання в школі вона допомагає певним сторонам естетичного виховання, тим самим сприяючи формуванню більш повноцінного і всебічного розвитку особистості [6].

Доведено ефективний вплив занять на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку, які мають дефекти постави, за допомогою методики корегуючої художньої гімнастики, завданням якої є забезпечення всебічного гармонійного розвитку дитини за рахунок комплексного впливу на фізичні, психічні, естетичні та творчі здібності [3].

Окрім розвитку важливих рухових і морально-вольових якостей: сили, спритності, точності, швидкості і витривалості, витримки, винахідливості і організованості – в художній гімнастиці акцентуються і поглиблюються такі моменти, які спрямовані на виховання у тих, хто займається, правильного відчуття самих форм і краси рухів, а також сприяють вмінню передавати в русі певний емоційний стан, різний настрій, переживання і почуття.

Складність структури рухових дій гімнасток зумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів. Ця обставина апелює до рухової пам'яті гімнасток, повноти зорових уявлень, точності відтворення рухів. Крім того, специфіка даного виду спорту вимагає розвитку і вдосконалення здатності швидко опановувати нові рухи і перебудовувати рухову діяльність відповідно до раптової зміни ситуації. Якість виконання вправ диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння сконцентруватись, швидкості мислення.

Майже усі засоби художньої гімнастики пов'язані з музикою. Це елементи танців (класичного, народного, сучасного, бального), вправи ритмічної і ритмопластичної гімнастики, аеробіки, пантоміми та інших споріднених видів моторної діяльності. Вони ефективно формують естетичний смак, культуру тіла й рухів. Особливістю цього виду спорту є те, що практично усі змагальні вправи виконуються з використанням різноманітних предметів. Головною вимогою при навчанні є досягнення гармонії, чуттєвості, артистичності й виразності рухів, сполучення їх з музикою і предметом, взаємопроникнення і злиття зі змістом музичного твору.

Вправи з предметами є засобом для оволодіння спеціальною координацією рухів. З їхньою допомогою удосконалюються функції рухового, сенсорного і зорового аналізаторів, а також просторові уявлення. Переміщення предмета поєднуються з рухами тіла. Це має велике значення не тільки для досягнення високої спортивної майстерності, а й для оволодіння багатьма професійно-трудовими навичками.

До вправ з предметами відносять: рух, кидок – призводить предмет в безопорне положення; хват – спосіб утримання предмета; ловля – прийом предмета після довільного руху; переكات – котити предмет на будь-якій ділянці тіла; мах – автономне переміщення предмета з рукою; коло – обертання предмета по окружності не менше 360°; обертання – обертальний рух предмета в цілому. Предмети, що застосовуються в художній гімнастиці, бувають різні за формою, вагою, структурою матеріалу. В залежності від цих відмінностей визначається характер рухів і техніка вправ з кожним із них.

Особливе значення для дітей молодшого шкільного віку мають вправи, спрямовані на розвиток таких рухових

якостей, як гнучкість і спритність. Основною вимогою до таких вправ є їх простота, тобто можливість їх виконання середньостатистичними дітьми, різноплановість цих вправ, а також доступність спортивного інвентарю, необхідного для їх виконання. До таких вправ, безперечно, відносяться вправи з м'ячем, які є складовою частиною художньої гімнастики, а саме розділу роботи з предметом.

Таким чином, доступні динамічні і емоційні вправи художньої гімнастики сприяють вихованню у дівчаток молодшого шкільного віку граційності, пластичності, почуття ритму і координації рухів, які в сукупності визначають їх культуру рухів.

На нашу думку сприймати, розуміти прекрасне, а також здатність розвивати та творити прекрасне самотійно, чітко та «координаційно» правильно, при мінімальних розумових та силових затратах – суть процесу формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Отже, систематичність проведення організованих занять з художньої гімнастики з дітьми в значній мірі компенсують їх недостатню рухову активність, а також попереджують розумову перевтому, підвищують працездатність дітей, здійснюють комплексний оздоровчий ефект.

Використання засобів художньої гімнастики забезпечує формування культури рухів в дівчат молодшого шкільного віку. Культура рухів дітей молодшого шкільного віку – це інтегративна якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються у їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей даного вікового періоду.

Перспектива подальших досліджень передбачає створення методики формування культури рухів дівчат молодшого шкільного віку за допомогою засобів художньої гімнастики.

Література

1. Белікова Н. О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини» : [навчальний посібник] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – К.: ТОВ «Козарі», 2009. – 182 с.
2. Pochtar A. N. Formation of bases health in girls of primary school during extracurricular classes in rhythmic gymnastics: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : spets. 13.00.02 «Teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya)» / O. M. Pochtar . – Kyiv, 2010.
3. Ryabova L. N. Formation of coordination abilities in girls with disabilities in class: avtoref. dis. na Soiskaniya uchenoy stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 - teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury / L. N. Ryabova. - Tyumen', 2010.
4. Ryabchenko A. V., Kravchuk T. N. Use of rhythmic gymnastics in physical education high school student / O. V. Ryabchenko, T. M. Kravchuk // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2011. – № 7 (81). – S. 3.
5. Чупрун Н. Ф. Спрямованість педагогічного впливу при формуванні основних компонентів координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі занять хореографією / Н. Ф. Чупрун. // Науковий вісник Донбасу. - 2013. - № 1. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2013_1_40
6. Shevchenko A. V. The physical development of students special school by means of rhythmic gymnastics: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : spets. 13.00.03 «Korektsiyna pedahohika» / O. V. Shevchenko. – Kyiv, 2001.

УДК 378.147:796.011.3

Ніконець А.В., Михайловський О.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Анотація. У статті характеризується практична складова підготовки майбутніх вчителів фізичної культури; виокремлюються її засадничі принципи (зворотного зв'язку теоретичного навчання та практики, послідовності, наступності, динамічності, поліфункціональності, співробітництва); висвітлюються мета та завдання педагогічної практики; наголошується на її важливості у формуванні професійних умінь майбутніх фахівців (проектувальних, дидактичних, аналітичних, комунікативних, організаційних).

Ключові слова: професійна компетентність, професійні уміння, педагогічна практика, майбутні вчителі фізичної культури.

Аннотация. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры во время педагогической практики. В статье характеризуется практическая составляющая подготовки будущих учителей физической культуры; выделяются ее основные принципы (обратной связи теоретического обучения и практики, последовательности, преемственности, динамичности, полифункциональности, сотрудничества); освещаются цель и задачи педагогической практики; отмечается ее важное значение в формировании профессиональных умений будущих специалистов (проектных, дидактических, аналитических, коммуникативных, организационных).

Ключевые слова: профессиональная компетентность, профессиональные умения, педагогическая практика, будущие учителя физической культуры.

Annotation. Aquisition of professional competence by intended Physical Education teachers during teaching

practice. A.Nikonets, O.Myhaylovskyy. Teacher-training practice is an integral part of professional training, designed as a combination of students' theoretical training and their practical activities. Besides, it promotes the professional competence of intended Physical Education teachers.

The article defines the practical constituent element of intended Physical Education teacher training; distinguishes its basic principles (feedback of theoretical training and practice, consistency, continuity, dynamics, multi-functionality and cooperation); highlights the goals and objectives of teacher-training practice; emphasizes its importance in shaping the professional skills of intended professionals (projecting, didactic, analytical, communicatory, organizational).

It has been established, that teacher-training practice within professional training in universities has a great potential for personal and professional development of intended PE teachers. It provides a combination of their theoretical and practical training. It is found, that during teacher-training practice students intensify the process of self-tuition and self-education, level up professional readiness; synthesize pedagogic knowledge and practical activities. Students-trainees' activity during practice is analogous to professional activity of PE teachers. It is comparable with its content and structure and is organized in real-life environment of basic educational institutions. It is characterized by a variety of relationships with students, making it one of the most difficult forms of professional training.

Keywords: professional competence, professional skills, teacher-training practice, intended Physical Education teachers.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Національними програмами "Освіта" (Україна XXI), "Діти України", Національною доктриною розвитку освіти та програмою "Здоров'я нації" найважливішими стратегічними завданнями визначено всебічний розвиток дітей, становлення їх духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування у них відповідального ставлення до здоров'я як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Ці завдання знайшли відображення у Конституції України, законах України "Про освіту", Концепції національної безпеки України тощо. Отже, перед усім педагогічним загалом поставлено стратегічну мету: пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення здоров'я юного покоління та формування у нього фізичної культури.

Формування фізичної культури як складової частини загальної культури суспільства спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості, неможливе без підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури та спорту, які мають глибоку базову фахову підготовку; досконало володіють знаннями із медицини, гігієни, психології, педагогіки, фізичної культури, валеології, фізіології тощо; компетентні у застосуванні нових методичних напрацювань задля реалізації завдань фізичного виховання дітей та молоді. Усе це потребує переосмислення мети, змісту, функцій і завдань професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог особистісно орієнтованої парадигми освіти, необхідності забезпечення високої конкурентоспроможності фахівця з фізичного виховання.

Тобто, сьогодні важливо, щоб у вищих навчальних закладах забезпечувалося не тільки озброєння майбутніх фахівців фізичного виховання спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й відбувався розвиток професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця, її інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов. Ураховуючи вищевикладене, можемо стверджувати про необхідність підвищення ролі педагогічної практики як невід'ємної складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту ґрунтовно досліджувалися у працях вітчизняних дослідників. Особливе місце належить роботам учених, у яких аналізувалася професійна підготовка майбутніх фахівців у контексті особистісно орієнтованої освіти (Г. Балл, І. Бех, О. Вацеба [2], Е. Вільчковський, М. Герцик [2], Н. Денисенко, О. Корносенко, В. Мартиненко [4], С. Подмазін, В. Рибалка, Б. Шиян [7] та ін.).

Так, на думку науковця Б. Шияна, для того, щоб учитель фізичної культури став майстром у розв'язанні педагогічних завдань, йому необхідно цілеспрямовано розвивати загальнопедагогічні й спеціальні уміння, бо, як відомо, педагогічна діяльність реалізується сукупністю різноманітних дій у певних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на розв'язання конкретних педагогічних завдань [7, с. 374].

Натомість С. Волкова вважає, що процес професійного становлення особистості слід сприймати не лише як організаційно-педагогічну діяльність, а й як володіння необхідною сумою знань, умінь і навичок практичної роботи. Науковець переконливо доводить, що успішність професійної діяльності майбутнього вчителя визначається високим рівнем розвитку здібностей, які потребують теоретичних знань і практичних навичок. Кожна з цих здібностей конкретна й оцінюється тільки в професійній діяльності вчителя [1, с. 1].

Дослідник А. Смотрицький переконаний, що професіоналізм вчителя у педагогічній діяльності виражається у вмінні бачити й формулювати педагогічні завдання на основі педагогічних ситуацій і знаходити оптимальні способи їх розв'язання [6, с. 105].

Отже, науковці одностайні у тому, що успішність професійної діяльності педагога визначається високим рівнем розвитку здібностей, якостей особистості, які потребують теоретичних знань і практичних навичок у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Лише сукупність означених чинників забезпечує цілісність, безперервність та якість підготовки і є дієвими засобами підвищення ефективності професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у ВНЗ.

Актуальність проблеми, відсутність її цілісного дослідження у сучасній науці та потреби практики зумовили вибір нами теми статті, **метою** якої є висвітлення професійно-практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складовою професійної підготовки, що забезпечує поєднання теоретичної підготовки студентів з їх практичною діяльністю та сприяє формуванню професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури є педагогічна практика.

Вона – важливий компонент професійного становлення майбутнього фахівця фізичної культури, що передбачає формування його професійної компетентності через оволодіння різними видами діяльності та спонукаючи до професійного самовдосконалення, самопізнання в різних професійних ролях у реальних умовах базових установ, в яких проходять практики.

Її важливість зумовлюється тим, що лише в процесі практичної діяльності у студентів формуються необхідні педагогічні вміння, з'являється інтерес до професії вчителя, розвивається потреба у педагогічному вдосконаленні, створюються умови для широкого досвіду, творчого й дослідницького підходу до педагогічної діяльності [1, с. 1].

Засадами принципами, на яких базується практична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, дослідниками визначено:

- принцип зворотного зв'язку теоретичного навчання та практики;
- принцип послідовності, що передбачає поетапне засвоєння всього комплексу професійних вмінь і навичок, по чергове оволодіння всіма професійними функціями фахівця;
- принцип наступності, що забезпечує змістовий зв'язок усіх видів практики;
- принцип динамічності, що передбачає поступове ускладнення завдань різних видів діяльності, в які включається студент, розширення їх спектру, збільшення обсягу та ускладнення змісту діяльності;
- принцип поліфункціональності, під яким розуміють одночасне виконання у ході практики різних професійних функцій і оволодіння в різних видах практики різними професійними ролями;
- принцип співробітництва, що включає створення під час практики таких умов, при яких відносини між студентом і керівником базуються на професійній довірі й партнерстві, в яких студент усвідомлює себе самостійним суб'єктом професійної діяльності [5, с. 7].

Відповідно до навчальних планів підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти напряму “Фізичне виховання” факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, передбачено такі види практик: ознайомлювальна, педагогічна практика у загальноосвітній школі, педагогічна практика у молодшій школі та практика за профілем педагогічної роботи.

Зазначимо, що особливості підходів до організації педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури зумовлені низкою специфічних ознак цього виду діяльності. Це зокрема, широкий спектр закладів, у яких може проходити практику студент, що належать до різних рівнів і типів, оскільки, на відміну від інших педагогічних спеціальностей, вчитель фізичної культури повинен бути готовим до роботи з усіма віковими категоріями дітей. Отже, об'єктами практики є ВНЗ, навчальні заклади (I – II ст.), середні школи (ЗОШ), ліцеї, гімназії, дошкільні навчальні заклади (ДНЗ), ДЮСШ, центри здоров'я, фізкультурно-оздоровчі центри та комплекси, клуби туристів.

Узагальненою метою проходження усіх видів практик є оволодіння майбутніми фахівцями фізичного виховання сучасними методами, формами професійної діяльності; формування у них професійних умінь і навичок, необхідних для самостійного розв'язання педагогічних завдань в умовах реального навчально-виховного процесу; виховання потреби систематичного професійного самовдосконалення.

Важливими завданнями практики є ознайомлення студентів із матеріально-технічними умовами її баз (наявністю спортивного залу, басейну, спортивного майданчику, спортивного обладнання та інвентарю); із системою навчально-виховної роботи у базових закладах (документами щодо планування і обліку роботи з фізичної культури, планами виховної роботи вчителів, особовими справами, медичними картками, щоденниками учнів прикріпленого класу); встановлення та поглиблення зв'язку теоретичних знань студентів з реальним педагогічним процесом, формування умінь використовувати знання у процесі розв'язання конкретних навчально-виховних та оздоровчо-профілактичних завдань (проведення педагогічних спостережень на уроках фізичної культури та інших формах занять; аналіз методики і техніки проведення цих форм занять); вироблення професійних умінь, необхідних майбутнім фахівцям фізичного виховання; формування у них психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності, розвиток необхідних професійних та особистісних якостей, прагнення до професійного самовдосконалення; сприяння зростанню творчого потенціалу студентів під час проведення науково-педагогічних досліджень, вивчення кращого досвіду роботи вчителів фізичної культури.

Сучасні наковці обґрунтовано доводять, що у процесі проходження різних видів педагогічної практики у студентів формуються такі уміння:

- проектувальні, оволодіння якими забезпечить здатність самостійно проектувати фізкультурну і спортивну роботу, вибирати відповідні педагогічні технології, доцільні й результативні в організації фізичного виховання дітей та молоді;
- дидактичні, які забезпечують успішність трансляції соціальних завдань у процесі педагогічної діяльності та підготовки вчителя фізичної культури;
- аналітичні, необхідні як для аналізу і оцінки процесів, явищ та результатів професійної діяльності, так і для самоаналізу, розвитку власних творчих здібностей;
- комунікативні, які допомагають реалізувати управлінські рішення у практичній діяльності;
- організаційні, що допомагають успішно реалізувати освітню і практико-орієнтовану діяльність дітей в різних соціокультурних умовах; діагностичні, які уможливають діагностування проявів девіантної поведінки дітей та молоді [5, с. 4 – 5].

Програма практики передбачає проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання з учнями різного віку і статі. У процесі проведення різноманітних форм фізичного виховання у базових установах студенти

оволодівають засобами, уміннями та особливостями педагогічної техніки, а саме, культурою мовлення, культурою педагогічного спілкування, психічною саморегуляцією та ін.

При плануванні навчально-виховного процесу студент орієнтується на плани роботи базових закладів освіти. Водночас, кожний практикант зобов'язаний забезпечити виховний характер навчання у процесі занять фізичними вправами, поєднувати проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів із розв'язанням завдань морального, естетичного та трудового виховання, проявити особисту ініціативу і творчість.

Під час проходження практики педагогічна діяльність студентів удосконалюється за допомогою змістовного фактичного матеріалу, результативне освоєння якого можливо лише за умови безпосередніх вражень і спостережень. Практика допомагає реально сформувати в умовах природного педагогічного процесу методичну рефлексію, коли предметом роздумів учителя стають засоби і методи власної педагогічної діяльності, процеси вироблення і прийняття педагогічних рішень. Аналіз власної діяльності допомагає майбутньому фахівцеві усвідомити труднощі, що виникають у роботі, і знайти оптимальні шляхи їх подолання.

Організація педагогічної практики базується на виконанні її завдань, також забезпечує реалізацію індивідуального підходу до кожного студента як до унікальної особистості, дбайливо і обережно, цілеспрямовано і послідовно розкриваючи у ньому сильні особистісні і професійні сторони та допомагаючи виявити й подолати слабкі. Забезпечення особистісно орієнтованого, комплексного, безперервного і творчого характеру підготовки кожного студента з різним рівнем сформованості професійних умінь і навичок, безперечно, впливає на підвищення якості його професійної підготовки. Тому провідною ідеєю педагогічної практики є розвиток індивідуальних творчих здібностей майбутніх вчителів фізичної культури, становлення індивідуального стилю їхньої педагогічної діяльності [5, с. 64].

Під час практики також повною мірою реалізується комплексний характер практики, що передбачає здійснення міжпредметних зв'язків між фізіологією, психологією, педагогікою та методикою фізичного виховання, взаємозв'язок теоретичної підготовки і практичної роботи, поєднання різних видів діяльності студентів у базових закладах щодо опанування системи професійних ролей.

Висновки. Отже, педагогічна практика у межах професійної підготовки у ВНЗ має великий потенціал для особистісно-професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури. Саме вона забезпечує поєднання їхньої теоретичної і практичної підготовки. Під час проходження практики студенти інтенсифікують процес самоосвіти і самовиховання, підвищують рівень професійної готовності; синтезують педагогічне знання з практичною діяльністю. Діяльність студентів-практикантів у період практики є аналогом професійної діяльності вчителя фізичної культури, адекватна її змісту і структурі й організовується в реальних умовах базових закладів освіти. Вона характеризується розмаїттям взаємостосунків з учнями, що робить її однією з найбільш складних форм професійної підготовки. **Перспективи подальших наукових розвідок** убачаємо в обґрунтуванні психолого-педагогічних умов встановлення партнерських стосунків між майбутніми вчителями фізичної культури і учнями під час педагогічної практики.

Література

1. Волкова С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / С. Волкова. – Режим доступу: www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm
2. Герцик М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт": навч. посіб. / М. Герцик, О. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
3. Мартиненко В.В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту / В.В. Мартиненко // Наукові праці. – Випуск 99. – Т. 112. – С. 111 – 115.
4. Prereddy' plomna ta magisters'ka pedagogichna prakty'ka studentiv fakul'tetiv fizy'chnogo vy'hovannya ta sportu: navch.-metod. posib. / Yu. Yachnyuk, O. Vorobjov, I. Yachnyuk, S. Medy'ns'ky'j. – Chernivci: Ruta, 2006. – 144 s.
5. Smotry'czky'j. A. Soderzhany'e obrazovany'ya v sy'steme povysheny'ya kvaly'fy'kacy'y' fy'zkul'turnykh kadrov / A. Smotry'czky'j // Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'hovannya i sportu: nauk.-metod. zhurnal / golov. red. Yu. Shkrebtij. – 2008. – # 4. – S. 100 – 105.
6. Shy'yan B. Pidgotovka vchy'telya fizy'chnoy kul'tury' tret'ogo ty'syacholittya / B. Shy'yan // Konceptiya rozvy'tku galuzi fizy'chnogo vy'hovannya i sportu v Ukrayini: zb. nauk. prac'. – Rivne: Pry'nt Xauz, 2001. – Vy'p. 2. – S. 371 – 374.

УДК: 796.011.1:613

Омельченко Т. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Анотація. Досліджено чинники формування здорового способу життя молоді в Україні: низький матеріальний рівень, малорухливий спосіб та стресовий характер життя, нераціональне харчування, шкідливі звички, забруднення навколишнього середовища. Проаналізовано тенденції формування здорового способу життя молоді у світі, визначено раціональні підходи формування здорового способу життя молоді в Україні.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, молодь.

Аннотация. Омельченко Т.Г. Современные подходы к формированию здорового образа жизни молодежи в Украине и мире.

Рассмотрено современную проблему – формирование здорового образа жизни молодежи. Обосновано факторы нездорового образа жизни в Украине. Проанализовано современные тенденции формирования здорового образа жизни молодежи в мире, определены перспективные направления формирования здорового образа жизни молодежи в Украине.

Ключевые слова: здоровья, здоровый образ жизни, культура здоровья, молодежь.

Summary. Omelchenko T.G. Modern approaches to promoting healthy lifestyles youth in Ukraine and the world. In recent years in Ukraine there is a steady trend of deteriorating health. Unsatisfactory health of young people has a number of specific reasons, including: the low material level, stressful nature of modern life, the spread of unhealthy lifestyles among young people. Lack of motivation for a healthy lifestyle, abuse of soft drinks, low levels of physical activity, poor catering, violations of the day, early sexual activity cause low levels of health. This indicates a decline Ukrainian youth culture of health and jeopardizes the future of the Ukrainian nation.

Modern man educated and informed about what is useful and what is harmful to health, even too aware of various diseases and treatments, but not educated in the matter of how to be healthy. Mere knowledge of the elements of healthy behavior small - need a conviction, dedication and all the new advances achieved and should be considered only what was included in the culture, life, habit.

Approaches and programs promoting healthy lifestyles in different countries are very diverse. In the developed countries of Europe and America a healthy lifestyle is a special area of legal action. Ukraine has separate legislation to promote a healthy lifestyle is not.

Healthy lifestyle - this is a very long process, requiring time-consuming and awareness of each person values a healthy lifestyle. It is necessary to fundamentally change the approach to teaching courses about health and healthy lifestyle education in Ukraine, not to disclose the effects of an unhealthy lifestyle and the benefits of a healthy and active lifestyle, great attention is paid to the formation of motivational guidelines for a healthy lifestyle. Create extensive leisure infrastructure, promote healthy living in the community sposyib, attract professional and amateur teams to promote healthy lifestyles.

Постановка проблеми. В останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення. За даними опитування Київського міжнародного інституту соціології, яке проводилось у листопаді 2016 року, було визначено: «добрим» вважають своє здоров'я 11,8% дорослих жителів України; «дуже добрим» – 2,1 % респондентів; «середнім» – 51,4 % респондентів; «поганим» – 28,2 % респондентів; «дуже поганим» – 6,5 % респондентів [8]. Таким чином, загальна сума негативних оцінок (34,7 %) перевищує відсоток позитивних (13,9 %) майже у три рази. Це вказує на наявність проблем у стані здоров'я і вимагає пошуку їх причини та усунення.

Незадовільний рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: низький матеріальний рівень, стресовий характер сучасного життя, розповсюдження нездорового способу життя серед молоді. Відсутність мотивації на здоровий спосіб життя, зловживання слабоалкогольними напоями, низький рівень рухової активності, незадовільна організація харчування, порушення режиму дня, ранній початок статевого життя обумовлюють низькі показники здоров'я. Все це свідчить про занепад культури здоров'я української молоді і ставить під загрозу майбутнє української нації.

У зв'язку з цим актуальним для України є вивчення світового досвіду та пошук раціональних підходів до формування здорового способу життя молоді.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя є предметом досліджень багатьох учених: С. В. Кириленко, 2009, Л.П. Сущенко, 2012 С.М. Футурний, 2014, О.О.Єжова, А.А. Бесєдіна, Т.І. Бережна, 2016 та ін. Як зазначають дослідники, покращити стан здоров'я молоді можна модифікуючи їх спосіб життя.

Більшість сучасних дослідників розглядає здоровий спосіб життя - спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. В англійській мові, зарубіжні автори під словосполученням здоровий спосіб життя (Healthy lifestyle) розуміють як зміцнення здоров'я (Health promotion) так і довголіття (Healthy lifestyle and longevity), що розширює розуміння та зміст поняття здоровий спосіб життя.

У зв'язку з цим, актуальним є визначення М.М. Амосова: «Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим, тощо» [2,6].

Серед наукових досліджень учених про формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді відомі праці - В. Горащука, Ю. Мельника, О. Дубогай, О. Омелченко та інші. Однак, аналіз даних досліджень не виявив сучасної стратегії формування здорового способу життя, яка б враховувала світові тенденції формування здорового способу життя молоді в Україні. У зв'язку з цим, тема дослідження є актуальною.

Мета статті: узагальнити сучасні підходи формування здорового способу життя молоді у світі, розробити рекомендації щодо формування здорового способу життя молоді в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Підходи та програми формування здорового способу життя у різних країнах досить різноманітні. У філогенезі людини проблемі здорового способу життя надавалося важливе значення в релігійній, філософській, соціальній, історичній, правовій та етичній думці Вавилону, Єгипту та Риму. Практично не можливо точно визначити коли вперше людина замислилася над проблемою формування здорового способу та подовження тривалості активного життя. Проте, враховуючи сучасний темп і стресовий характер життя, показники захворюваності актуальним є формування здорового способу життя в сучасних умовах.

У розвинутих країнах Європи та Америки формування здорового способу життя є окремим напрямом правової

діяльності. В Україні окремого законодавства щодо сприяння здоровому способу життя немає. Відповідні правові норми щодо цього питання містяться у нормативно-правових актах, що відносяться до різних галузей законодавства. В статті 3 Конституції України здоров'я людини, її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначені найвищою соціальною цінністю. Доцільним є прийняття окремих статей, які обмежують продаж алкогольних та слабоалкогольних напоїв, тютюнових виробів особам, які не досягнули повноліття. Доречними є постанови, що обмежують розповсюдженість паління в громадських місцях, що підкреслює значущість впровадження здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Сучасна система заходів у напрямку формування здорового способу життя в Україні розвивається і реалізується на трьох рівнях: соціальному, інфраструктурному та особистісному. На соціальному рівні передбачається пропаганда здорового способу життя засобами масової інформації, проведення інформаційно-просвітницької роботи закладами охорони здоров'я, освіти, соціального захисту суспільства. Інфраструктурний рівень передбачає створення умов для ведення здорового способу, наявність вільного часу, матеріальних засобів, розвиток мережі дозвілля, профілактичних організацій, проведення екологічного контролю. Особистісний рівень являє собою формування системи ціннісних орієнтацій молодшої людини, стандартизація побутового укладу його життя.

Результативність даної системи заходів можна оцінити, якщо формування здорового способу життя одночасно відбувається на трьох рівнях, які між собою перебувають у тісному взаємозв'язку. Недостатньо проведена робота на будь-якому із рівнів негативно впливає на результат.

Формування здорового способу життя потребує значних зусиль із боку державних органів виконавчої влади на національному і регіональному рівнях. У Законі України про «Про основи законодавства України про охорону здоров'я» чітко сказано про те, що держава бере на себе відповідальність за формування здорового способу життя населення та сприяє його утвердженню шляхом поширення необхідних для цього знань.

У світі існує значна кількість законодавчо-нормативних актів, договорів, декларацій щодо формування здорового способу життя. Зокрема, міжнародне товариство у рамках Організації Об'єднаних Націй виробило низку документів, які стосуються як питань прав людини загалом, так і права на збереження та поліпшення здоров'я зокрема [3; 7].

Ці стратегії передбачають формування політики, сприятливої для здоров'я, створення сприятливого середовища для здоров'я; підвищення спроможності, посилення дій суспільства, громади у напрямку покращення громадського здоров'я; розвиток особистих навичок людей діяти на користь власного та громадського здоров'я, переорієнтація служби охорони здоров'я [1].

Узагальнення даних напрямів діяльності знайшли відображення у Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», а саме: формування нових цінностей та орієнтацій суспільства й держави на збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом:

- популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації;
- розвиток національних та родинно-сімейних традицій здорового способу життя та виховання здорової дитини із широким залученням батьків до цього процесу;
- впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну, насильства тощо;
- залучення до пропаганди здорового способу життя авторитетних державних та громадських діячів, відомих спортсменів та митців;
- запровадження системи моніторингу стану здоров'я та створення умов для здорового способу життя органами виконавчої влади та місцевого самоврядування;
- вивчення потреб територіальної громади та визначення ефективних постачальників оздоровчих послуг;
- залучення громадських організацій до формування державної політики у сфері збереження здоров'я нації та її впровадження.

А також, формування соціальної та особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я шляхом: встановлення матеріальних та моральних видів заохочення для осіб, які ведуть здоровий спосіб життя та не хворіють, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей, формування сімейних традицій здоров'я; введення дієвої системи штрафів та заборон для зменшення впливу шкідливих чинників здоров'я.

Важливим є залучення громадян України до регулярних занять фізичною культурою шляхом: формування переконання кожного українця у необхідності для нього рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя; створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного; удосконалення форми освітньої роботи з різними групами населення щодо рухової активності упродовж всього життя [4]. Проте, перед тим, як запроваджувати певні заходи, спрямовані на поліпшення здоров'я населення, необхідно переконатися, що населення зрозуміє цінність цих заходів [2,4].

Як свідчать результати багатьох досліджень молоді в Україні практично відсутні навички збереження здоров'я. Регулярні заняття руховою активністю не є звичною нормою для більшості молодих людей, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів

Здоровий спосіб життя, його соціальні аспекти, створення ефективної системи фізичного виховання, починаючи з дитячого садка, викликають підвищений інтерес і в багатьох країнах світу. Для підвищення ефективності оздоровчого виховання широко використовується наочність і сучасні інформаційні технології. Це використання стендів і фільмотек з дієтології у газетах у Франції, публікація статей у шкільних газетах у Німеччині та випуск книг, ілюстративного матеріалу в Швеції, пересувні виставки з лекціями і доповідями в Швейцарії, рольові ігри, пісні і вірші в Індії [7].

У США в останні роки здоровий спосіб життя став культом. Мільйони американців прагнуть підтримувати своє

здоров'я на найвищому рівні. В цьому їм допомагають безліч програм і методик з бігу, ходьби, аеробіки, раціонального харчування, попередження шкідливих звичок. Більшість американців віддають перевагу фізичним вправам, засобам боротьби зі стресом та раціональному харчуванню. С.Ейнсворт вважає, що ведення здорового способу життя у школах США не лише покращує фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей, а й готує їх до конкретної «боротьби» у реальних соціальних умовах. У США державно законними вважають такі моделі: модель SHARP (модель «Шкільні оздоровчі джерела для дітей»), що включає такі розділи, як «Профілактика хвороб»; «Раціональне харчування»; «Ріст і розвиток»; «Особисте здоров'я»; «Суспільне здоров'я»; «Здоров'я сім'ї» тощо [7].

Американський коледж спортивної медицини [5] рекомендує три-п'ять занять на тиждень руховою активністю тривалістю 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90 % максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. Агенція охорони здоров'я Канади [4] рекомендує 30-60 хв. щоденної помірної і високої рухової активності.

Щорічно близько 18 мільйонів дітей і підлітків США беруть участь у програмі «Тестування і нагородження», яку ініціює координаційна рада з фізичної культури при Президентів країни. Медаль Президента за відповідальне ставлення до свого здоров'я отримують близько 700 тисяч школярів, які виконали відповідні нормативи після тривалих занять фізичними вправами[5,6].

У США протягом десяти років здоровий спосіб життя зводиться до проблем із зайвою масою тіла у руслі програми «Здорові люди». Основні напрямки програми – це підвищення якості і тривалості здорового життя та оздоровлення нації, подолання різниці тривалості життя між чоловіками та жінками.

У Китаї відповідальним за стан здоров'я, спосіб життя є населення. За даними міністерства КНР тільки 25% міського і 10% сільського населення мають можливість оплатити медичні послуги. Однак населення КНР не вмирає тільки завдяки національним традиціям: повсякденна фізична активність - масові заняття фізичними вправами; особливості раціону харчування (овочі, рис, риба, м'ясо), уміння відпочивати, наявність повноцінного сну, використання акупунктури. Варто відмітити особливості медицини в Китаї: у медичних навчальних закладах викладається народна медицина практично без змін, від західної медицини - використовують тільки досягнення хірургії. Аптека в Китаї виглядає як у часи Середньовіччя, велика кількість сушених трав, гомеопатичних засобів і незначна кількість фармакологічних препаратів.

В Японії основним принципом здорового і довгого життя вважається дотримання режиму дня, повноцінний сон, загартовування, володіння релаксацийними методиками оздоровлення, позитивний психоемоційний стан, щоденна інтелектуальна праця. В 1924 році в Японії видано урядовий указ щодо обов'язкових занять фізичною культурою та спортом усього населення: «...усе населення, молоді й старі, чоловіки й жінки повинні вправляти своє тіло й намагатися старанно займатися фізичними вправами протягом усього життя, у встановлений час, у певні дні тижня, розглядаючи ці вправи як частину щоденної діяльності й не дозволяючи собі ухилятися від них». Здоров'я для японців виступає не самоціллю, а засобом, який дозволяє працювати протягом більш тривалого часу. Втрата роботи в Японії означає відсутність доступу до медичної допомоги, який забезпечує страхова компанія роботодавця. Особливістю способу життя японців слід відмітити наявність бажання бути здоровим і не бажання виснажувати себе руховою активністю це обумовило розповсюдження різного роду біологічно активних добавок (БАД).

У Фінляндії оздоровча освіта здобувається на курсах «Формування навичок здорового способу життя»; в Австралії на курсах «Навчання раціонального використання вільного часу»; у Японії на курсах «Навчання здорового способу життя».

Програми «Місто здорового способу життя» прийняті в Бостоні (штат Массачусетс, США), Джундіаї (Бразилія), Загребі (Хорватія), Печі (Угорщина), Санкт-Петербурзі (Росія), Саут Бенді (Штат Індіана, США), Торонто (Канада) і мають розвинену інфраструктуру для занять руховою активністю, пропонують велику кількість семінарів щодо формування навичок здорового способу життя [6].

У Великобританії суспільну думку про користь хорошої форми і здоров'я формує Рада по здоровому вихованню (заснована у 1968 р.). Члени цієї Ради спільно з Радою по спорту розробили й опублікували декілька програм формування здорового способу життя. Зокрема, широкого розповсюдження набули програми «Слідкуй за собою», «Проект здорового і фізичного виховання».

В Європейському Регіоні і країнах світу немає офіційно прийнятих рекомендацій відносно рівня рухової активності, однак на думку міжнародних експертів є рекомендації щодо об'єму рухової активності. Молоді люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, повинні займатися руховою активністю хоча б помірної інтенсивності принаймні 30 хвилин на день. Помірна інтенсивність була визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі.

Ще одним, цікавим аспектом формування здорового способу життя за кордоном є різноманітність методів надання інформації. Наприклад, деякі молодіжні телесеріали ненав'язливо інформують про поширені життєві перебіги подій, інколи досить несприятливі для здоров'я (секс, наркотики, алкоголь, тютюн, психологічні конфлікти спілкування в сім'ї, в іншому оточенні, на роботі, під час навчання, відпочинку). Моделі поведінки героїв фільмів демонструють можливі шляхи виходу з різних ситуацій і їх позитивні і негативні наслідки для здоров'я. Фактично, у прихованій формі подається інформація про ризики і переваги різних поведінкових моделей. Звичайно, художньо-естетична цінність серіалів досить дискусійна, але сам принцип подачі інформації заслуговує на увагу. До того ж, неважко передбачити, що молодь, скоріше, буде дивитися саме такі серіали, ніж традиційні щотижневі телепередачі з проблем здоров'я.

Деякі компанії оплачують абонемент в фітнес-клуби своїм співробітникам, організовують різноманітні «флешмоби» та фестивалі на підтримку здорового способу життя – з безкоштовним відвідуванням.

На заході здоровий спосіб життя громадян – турбота держави і бізнесу. Іпотека стимулює жителів дотримуватися здорового способу життя і прагнути до довголіття, щоб не залишати виплати кредитів наступним поколінням. Корпорації вважають, що здоровий підлеглий ліпше ніж хворий, і заохочують співробітників дотримуватися здорового способу життя.

Наприклад, сприяють у кар'єрному рості тільки тим, котрі не курять, роздають абонементи у фітнес-центри та ін.

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало — потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Низький рівень культури здоров'я є першопричиною неправильного способу життя і як наслідок низького рівня здоров'я. Змінювати менталітет нації, усвідомлення кожною людиною здорового способу життя — це процес дуже тривалий і вимагає затрат часу і можливо в наступному поколінні будуть результати діяльності.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Узагальнюючи підходи щодо формування здорового способу життя слід зазначити:

1. формування здорового способу життя — це процес дуже тривалий, вимагає затрат часу і усвідомлення кожною людиною цінності здорового способу життя.
2. Необхідно принципово змінити підходи до викладання дисциплін про здоров'я та здоровий спосіб життя у навчальних закладах України: розкривати не наслідки нездорового способу життя, а переваги здорового і активного способу життя, велику увагу приділяти формуванню мотиваційної настанови на здоровий спосіб життя.
3. Створити розгалужену інфраструктуру активного відпочинку, популяризувати здоровий спосіб життя у суспільстві, залучати професійні та аматорські колективи до пропаганди здорового способу життя.

Література

1. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Шлях освіти. — 2006. — № 4. — С. 29 — 32.
2. Романова Н.Ф. // Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. — Випуск 19. — Київ.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — 182 с. (С. 69–75).
3. Семігіна Т. Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя / Т. Семігіна, Н. Романова, О. Белишев // Науково-практичний журнал «Вісник» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту; № 3/2016. — с. 134–139.
4. Jenni Judd «Setting standards in the evaluation of community-based health promotion programmes — a unifying approach». / Jenni Judd, C. James Frankish and Glen Moulton //— Health Promotion International. — 16.4 (2001): 367-379 s.
5. Public Health Agency of Canada [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php>.
6. Troiano R. P. Physical activity in the United States measured by accelerometer / R. P. Troiano, D. Berrigan, K. W. Dodd [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. - 2008. - V. 40 (1): 181-8.
7. United States Department of Health and Human Services. Healthy people-2010 : National health promotion and disease prevention objectives. - Washington, 2000. - DC : Author.
8. World health statistics 2015. - WHO. - Geneva, 2015. - 95 p. [<http://www.health.gov/pagui/delines>].

УДК 796.015.68:612.7/8:796.42

Осипенко Е. В.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Логвиненко А.Б., Кушнір Р.Г.

Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко, г. Дрогобыч, Украина

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена изучению упруго-вязких свойств скелетной мускулатуры квалифицированных метательниц в предсоревновательный период. Полученные нами результаты предоставляют тренерам (педагогам) возможность количественно оценить величину и направленность воздействия физической нагрузки на лимитирующие функциональные системы легкоатлетов-метательниц. Это послужит основой для целенаправленного повышения специальной физической подготовленности и ее реализации в главных соревнованиях.

Ключевые слова: тренировочный процесс, нервно-мышечный аппарат, функциональное состояние, высококвалифицированные легкоатлеты, миометр.

Анотація. Осипенко Є. В., Логвиненко О. Б., Кушнір Р. Г. Оцінка функціонального стану нервово-м'язового апарату легкоатлетів різної кваліфікації. Статтю присвячено вивченню пружно-в'язких властивостей скелетної мускулатури кваліфікованих метальниць у передзмагальний період. Отримані нами результати надають тренерам (педагогам) можливість кількісно оцінити величину та спрямованість впливу фізичного навантаження на лімітуючі функціональні системи легкоатлетів-метальниць, що сприятиме індивідуалізації та оптимізації процесу моделювання мікро-, мезо- і макроциклів. Це послужить основою для цілеспрямованого підвищення спеціальної фізичної підготовленості та її реалізації в головних змаганнях.

Ключові слова: тренувальний процес, нервово-м'язовий апарат, функціональний стан, висококваліфіковані легкоатлети.

Annotation. Asipenka Y., Logvynenko O., Kushnir R. Evaluation of the functional state of the neuromuscular

apparatus of athletes of different qualification. The paper is devoted to studying elastic and viscous properties of skeletal muscles of qualified throwers during pre-contest period. Modern sports training of track and field athletes is characterized by significant increase in the volume of high-intensity loads due to increased sports competing in various competitions. When planning training loads, a trainer, as a rule, relies on his/her own experience and intuition, and also empirical data obtained as a result of the analysis of training top-qualification athletes. Absence of the data containing dynamics of biometric indicators reflecting functional and morpho-functional properties of an athlete's body systems considerably complicates the process of planning training loads. A great number of researches confirm the fact that biomechanical properties of skeleton muscles reflect their functional state, which is changed under the impact of physical exercise. Thus, it is obvious that conducting special research aimed at discovering common factors of the impact of physical exercises on the functional state of skeleton muscles remains pertinent for track and field throwing. The study was carried out throughout full-year cycle of training, top-qualified track and field athletes participated in it. The measurements were taken separately for left and right biceps, triceps, quadriceps of the arm and calf muscles. Three core indicators were taken into account: vibration frequency (characterizes muscle tension), decrement (characterizes muscle elasticity, i.e. the ability to restore its initial form after muscle contraction), stiffness (characterizes the ability of a muscle to resist form changes under the impact of external forces – muscle force potential). The results obtained provide trainers (educators) with the opportunity to assess the amount and orientation of the impact of physical exercise on limiting functional systems of track and field throwers, which will facilitate individualization and improvement of the processes of modelling micro-, meso-, and macrocycles. It will form the basis for targeted improvement of physical fitness and its implementation in major competitions.

Key words: training process, neuromuscular apparatus, functional state, top-qualification athletes.

Постановка проблеми. Современная спортивная тренировка легкоатлетов характеризуется значительным увеличением объема высокоинтенсивных нагрузок вследствие усиления спортивной конкуренции в соревнованиях различного ранга. При этом известно, что истощение адаптационных резервов организма спортсменов обусловлено неадекватным использованием именно высокоинтенсивных тренировочных нагрузок (А. Г. Дембо, С. А. Душанин, Р.-О. Astrand, J. H. Wilmore, D. L. Costill).

Среди многочисленных факторов, определяющих и ограничивающих спортивную работоспособность, важное место занимает нервно-мышечный аппарат как исполнительный орган [1; 3; 6]. Изучение свойств нервно-мышечного аппарата имеет большое практическое значение, поскольку создает научные предпосылки для разработки основ спортивной тренировки, совершенствования спортивной техники, помогает осуществлять контроль функционального состояния спортсменов, а также расширяет возможности для целенаправленного профильного отбора в спорте [4; 7; 8].

Эффективная адаптация нервно-мышечного аппарата к выполняемой физической нагрузке должна отвечать требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Соответственно, взаимодействие нервного и моторного звеньев рефлекторной дуги двигательных рефлексов у спортсменов, специализирующихся в видах спорта, отличающихся мощностью, продолжительностью, координационной сложностью тренировочных и соревновательных нагрузок, имеет отличительные особенности.

При планировании тренировочных нагрузок тренер (педагог), как правило, основывается на собственном опыте и интуиции, а также эмпирических данных, полученных в результате анализа подготовки спортсменов более высокой квалификации. Отсутствие в арсенале тренера данных о динамике биометрических показателей, отражающих функциональные и морфофункциональные свойства систем организма спортсмена, значительно затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок. Это повышает вероятность оказания тренировочного воздействия неадекватного текущим адаптационным резервам организма спортсмена (Л. П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, В. Н. Платонов). Таким образом исследование функционального профиля нервно-мышечного аппарата легкоатлетов различной квалификации с целью совершенствования спортивной тренировки легкоатлетов и повышения их спортивных результатов являются своевременными и актуальными.

Анализ последних исследований и публикаций. Учитывая то, что оценка текущего функционального состояния нервно-мышечного аппарата рабочих мышц спортсменов является актуальным вопросом эффективного управления тренировочным процессом (Е. А. Ширковец, М. В. Арансон), анализ доступной научно-методической литературы не позволил нам выявить критерии, объективно отражающие направленность и степень воздействия нагрузки на лимитирующие функциональные системы организма легкоатлетов. Дефицит такой информации не позволяет реализовывать в реальном тренировочном процессе принцип индивидуализации при планировании тренировочной нагрузки как в отдельном занятии, так и в микро-, мезо-, макроциклах. В свете сложившейся ситуации очень важно использовать показатели состояния нервно-мышечного аппарата для рационализации тренировочного процесса и предупреждения или отсрочки времени возникновения в организме явлений утомления. При этом комплексное исследование нервно-мышечной системы в процессе тренировки высококвалифицированных спортсменов должно носить динамический характер и являться неотъемлемым компонентом в системе врачебного контроля.

До настоящего времени недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с функциональными изменениями в тканях опорно-двигательной системы, возникающими в результате перенапряжений. Калинин А. В., Захарова С. И. (2012) отмечают, что при электромиографическом исследовании мышц нижних конечностей определен рост биоэлектрической активности с ростом спортивной квалификации. При выполнении дозированной физической нагрузки происходит достоверное снижение длительности мышечной активности с ростом уровня спортивной квалификации. При этом авторами констатируются разнонаправленные изменения биоэлектрической активности мышц. Авторы считают, что проведение

профілактичних заходів дозволяє виявляти ранні функціональні відхилення, під час суб'єктивно навіть не відчувані, у тренуваних спортсменів і втягують за собою небезпеку розвитку патологічного процесу.

Незважаючи на всю важливість отримання швидкої, достовірної інформації про функціональний стан нерво-м'язового апарату, на жаль, в даний час майже повністю відсутні інструментальні методи експрес-контролю рівня стресового впливу на нього і ефективності антистресових заходів, проводимих тренером-педагогом [2; 5].

Багатьма авторами відзначається необхідність розробки адекватного способу контролю нейромоторного статусу спортсменів, який визначається вимогами практики, а саме: функціональної діагностики, лікувальної фізичної культури, фізіології і педагогіки спортивної діяльності. Встановлення діапазону можливих змін у функціональному стані нерво-м'язового апарату і швидкості їх формування під впливом фізичних навантажень, які характеризуються різною руховою структурою, потужністю і тривалістю, є задачею, рішення якої дозволить розширити уявлення про адаптацію нерво-м'язового апарату і диференціювати механізми дозованого педагогічного впливу фізичними навантаженнями на функціональний стан нейромоторного апарату людини. В дослідженнях Борової В. А. (2010–2015) відзначається, що процес управління спеціальною силовою підготовленістю кваліфікованих метальниць, елементом якого не є об'єктивна інформація про стан скелетних м'язів, несущих основне навантаження в змагальній діяльності, на жаль, може не привести до очікуваного зростання результатів. В зв'язі з цим біомеханічні властивості скелетних м'язів об'єктивно відображають їх функціональний стан, що змінюється під впливом фізичної навантаження.

Ціль статті – проаналізувати виявлені закономірності впливу фізичної навантаження на функціональний стан скелетної мускулатури легкоатлетів різної кваліфікації. Задачі дослідження: вибрати параметри нерво-м'язового апарату легкоатлетів для дослідження; дослідити біомеханічні характеристики ряду скелетних м'язів спортсменів; проаналізувати отримані результати і визначити шляхи корекції функціонального профілю нерво-м'язового апарату легкоатлетів різної кваліфікації.

Изложение основного материала. С помощью миометра MYOTON 3 (устройства для измерения эластичности и жёсткости биологических тканей) измерялись биомеханические характеристики ряда скелетных мышц спортсменов. С целью совершенствования текущего контроля в тренировочном процессе легкоатлетов в скоростно-силовых видах, нами были проведены серии экспериментов, во время которых измерялись биомеханические характеристики ряда скелетных мышц спортсменов с использованием миометра MYOTON 3 (устройства для измерения эластичности и жёсткости биологических тканей).

Исследование проводилось в течение годового цикла подготовки, в котором участвовали высококвалифицированные легкоатлеты (КМС, МС). Измерения проводились отдельно для левой и правой двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, четырехглавой мышцы плеча, икроножной мышцы голени. Учитывались 3 основных показателя: частота колебаний (frequency) – характеризует напряжение мышцы; декремент (decrement) – характеризует эластичность мышцы (способность мышцы восстанавливать исходную форму после сокращения); жёсткость (stiffness) – характеризует способность мышцы оказывать сопротивление изменениям формы в результате воздействия внешних сил (силовой потенциал мышцы). Использовались также расчётные индексы жёсткости (Is) и декремента (эластичности) (Ie), характеризующие текущее состояние мышц.

В основу гипотезы работы было положено предположение о том, что коррекция специальной подготовки кваліфікованих метальниць на основі оперативної та об'єктивної інформації про динаміку пружно-в'язких властивостей їх скелетної мускулатури дозволить підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

С целью определения тонуса ряда биомеханических характеристик двуглавой и трехглавой мышц плеча, четырехглавой мышцы бедра и икроножной мышцы голени использовался метод мионометрии. Принцип действия мионометра основан на глубине погружения металлического стержня в ткань: чем мягче ткань, тем больше глубина погружения, что находит отражение на шкале прибора. Возможности прибора позволяют получить срочную информацию о состоянии исследуемых мышц. Наибольший интерес представляют не абсолютные данные, касающиеся тонуса мышц в покое, а соотношение показателей тонуса напряженной и расслабленной мышцы, так как это характеризует сократительную способность мышцы. Чем больше интервал между показателями тонуса мышцы, находящейся в состоянии напряжения, и показателями тонуса мышцы в состоянии расслабления, тем больше ее способность к расслаблению и напряжению и в связи с этим выше ее сократительная способность.

В нашем исследовании принимало участие 8 кваліфікованих метальниць коп'я і 7 – метальниць диска. В результате проведенных исследований установлено, что специальная тренировочная нагрузка оказывает существенное влияние на тонус скелетных мышц (табл. 1–4).

Таблица 1

Показатели тонуса скелетных мышц метальниц (I срез) в предсоревновательном периоде

Статистические показатели	Двуглавая мышца плеча						Трехглавая мышца плеча					
	правая			левая			правая			левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	71,6	70,2	99	75,6	79,4	93,6	71,8	69	78,8	77	78,2	85,6
±σ	6,15	5,5	11,3	5,24	6,68	7,2	3,1	4,65	4,02	3,4	7,58	3,38
V	0,09	0,08	0,11	0,07	0,08	0,08	0,04	0,07	0,05	0,04	0,09	0,04
m	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,04	0,02	0,03	0,03	0,02	0,05	0,02

Таблица 2

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (I срез) в предсоревновательном периоде

Статистические показатели	Четырехглавая мышца плеча						Икроножная мышца голени					
	правая			левая			правая			Левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	80,6	78,6	97	82	80,2	97	89,6	87,2	106	87	85,8	103
$\pm\sigma$	5,5	6,4	11,6	2,76	5,49	6,78	3,29	5,27	3,49	2,76	3,19	5,81
V	0,07	0,08	0,12	0,03	0,07	0,07	0,04	0,06	0,03	0,05	0,04	0,06
m	0,03	0,04	0,06	0,02	0,03	0,04	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,03

Так, средний показатель A двуглавой мышцы плеча увеличился на 3 у.е., C – увеличился на 12 у.е., а B – уменьшился почти на 5 у.е. Средний показатель A трехглавой мышцы плеча увеличился с 71,8 до 73, C – увеличился с 78,8 до 96,6, а B – уменьшился с 78,2 до 70,3. На четырехглавой мышце плеча средний показатель A остался почти прежним – 80,6; C увеличился на 12 у.е., а B понизился почти на 4 у.е. Средний показатель A икроножной мышцы голени практически не изменился, C увеличился с 103 до 111, а B уменьшился на 6 у.е.

Таблица 3

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (II срез) в предсоревновательном периоде

Статистические показатели	Двуглавая мышца плеча						Трехглавая мышца плеча					
	правая			левая			правая			Левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	74,6	70	111	76	72,3	113	73	71,3	91,7	71	70,3	96,6
$\pm\sigma$	6,24	7,26	2,94	10,8	14,0	6,65	2,83	6,34	1,25	1,41	7,32	5,73
V	0,08	0,10	0,03	0,14	0,19	0,06	0,04	0,09	0,01	0,02	0,10	0,06
m	0,06	0,07	0,01	0,10	0,14	0,04	0,03	0,06	0,01	0,01	0,08	0,04

На основании вышеизложенного следует констатировать, что состояние скелетных мышц, которые непосредственно обеспечивают основной рабочий эффект реализации двигательных задач в легкоатлетических метаниях квалифицированных метательниц может быть объективно оценено с учетом обнаруженных закономерностей изменения особенностей упруго-вязких характеристик.

При этом установлено, что при оценке скоростно-силовой подготовки спортсменов могут быть использованы показатели сократительной способности скелетных мышц.

Таблица 4

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (II срез) в предсоревновательном периоде

Статистические показатели	Четырехглавая мышца плеча						Икроножная мышца голени					
	правая			левая			правая			Левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	80,7	77,3	107	80,3	76	108	79,3	78	105	80,6	79,6	111
$\pm\sigma$	7,36	2,05	6,13	3,68	5,35	6,35	0,94	1,41	6,38	0,48	0,48	6,18
V	0,09	0,03	0,06	0,05	0,07	0,06	0,01	0,02	0,07	0,01	0,01	0,06
m	0,07	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,01	0,04	0,00	0,00	0,04

Результаты проведенного исследования могут использоваться в качестве критериев эффективности управления педагогическим процессом подготовки в предсоревновательный период тренировки квалифицированных метательниц.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В ходе проведения исследования средний показатель A двуглавой мышцы плеча увеличился на 3 у.е., C – увеличился на 12 у.е., а B – уменьшился почти на 5 у.е. Средний показатель A трехглавой мышцы плеча увеличился с 71,8 до 73, C – увеличился с 78,8 до 96,6, а B – уменьшился с 78,2 до 70,3. На четырехглавой мышце плеча средний показатель A остался почти прежним – 80,6; C увеличился на 12 у.е., а B понизился почти на 4 у.е. Средний показатель A икроножной мышцы голени практически не изменился, C увеличился с 103 до 111, а B уменьшился на 6 у.е.

Полученные нами результаты предоставляют тренерам (педагогам) возможность количественно оценить величину и направленность воздействия физической нагрузки на лимитирующие функциональные системы легкоатлетов-метательниц, что будет способствовать индивидуализации и оптимизации процесса моделирования микро-, мезо- и макроциклов. Это послужит основой для целенаправленного повышения специальной физической подготовленности и ее реализации в главных соревнованиях.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением функционального состояния нервно-мышечного аппарата легкоатлетов различной квалификации в соревновательный и другие периоды.

Литература

1. Аксельрод А.Е. Признаки утомления при нагрузке скоростно-силового характера / А.Е. Аксельрод, И.Т. Лысаковский // Научно-спортивный вестник. – 1989. – №4. – С.20 – 25.
2. Денисенко Ю.П. Сократительные и релаксационные характеристики мышц и их влияние на рост спортивной

квалификации футболистов / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – М., 2003. – Т. II. – С.48 – 49.

3. Коц Я.М. Комплексный метод определения свойств и состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов / Я. М. Коц, Ю.А. Коряк, С.П. Кузнецов. – М., 1983. – 35с.

4. Мартыанов В.А. Новые направления исследований нервно-мышечного аппарата / В.А. Мартыанов // На рубеже XXI века. Научный альманах МГАФК. – Малаховка. – 2001. – Т. III. – С.280-297.

5. Maslikov, A.T. (1997). Metodicheskie priemy otsenki i sovershenstvovaniya nervno-myshechnoy sistemy sportsmenov na etape pedsorevnovatelnoy podgotovki (pri razlichnykh urovnyakh stressa) (Methodical procedure of assessment and improvement of neuromuscular system of athletes during precontest preparation (with various levels of stress)). Extended abstract of candidate's thesis. – Moskva [in Russian].

6. Pavlov, G.K. Metodika obrabotki i analiza eksperimentalnykh dannykh na primere otsenki utomleniya nervno-myshechnogo apparata po latentnomu vremeni vyzvannogo sokrashcheniya (Procedure of processing and analyzing experimental data on the example of an assessment of exhaustion of the neuromuscular apparatus according to latent time of developed tension). // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2004. – S. 61–65) [in Russian].

7. Polikarpov, A.V., Konovalov, V.N. Izuchenie dinamiki nervno-myshechnogo apparata u begunov na korotkie distancii v sorevnovatelnom periode (Studying the dynamics of the neuromuscular apparatus in sprinters in the course of competitive period). Problemy sovershenstvovaniya olimpiyskogo dvizheniya, fizicheskoy kultury i sporta v Sibiri. – 2002. S. 163–165. [in Russian].

8. Shurov V. A., Yelizarova S. N., Grebenyuk L. A. Funktsionalnye i strukturnye svoystva myshtsnizhnikh konechnostey u sportsmenov s razlichnoy napravlennoy trenirovochnogo processa (Functional and structural properties of muscles of the lower extremities in athletes with various orientation of work-out session). Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2004. – n.1. S. 40–42 [in Russian].

УДК 796.011.3:372

Осін Н. Б.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

СПЕЦІАЛЬНІ УМІННЯ І ЇХ ЗНАЧИМІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглядаються питання підготовки майбутнього фахівця дошкільної освіти до роботи з фізичного виховання дітей. Розглянуто специфіку такої підготовки, подано результати наукових пошуків, що дозволило розкрити значення спеціальних умінь для майбутніх вихователів. Подається аналіз опитування трьох груп респондентів: викладачі провідних педагогічних навчальних закладів України, вихователі ДНЗ м. Тернополя, студенти ТНПУ імені В. Гнатюка, щодо значимості спеціальних умінь у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Ключові слова: спеціальні уміння, вихователь, фізичне виховання дітей дошкільного віку, педагог-дошкільник.

Аннотация. Осін Н. Б. Специальные умения и их значимость в физическом воспитании детей дошкольного возраста. В статье рассматривается важный вопрос подготовки будущего специалиста дошкольного образования к работе по физическому воспитанию детей. Рассмотрена специфика такой подготовки, представлены результаты научных поисков, что позволило раскрыть значение специальных умений для будущих воспитателей. Дается анализ опроса трех групп респондентов: преподаватели ведущих педагогических учебных заведений Украины, воспитатели дошкольных учебных заведений города Тернополя, студенты факультета педагогики и психологии (направление начальное и дошкольное образование), Тернопольского национального педагогического университета имени В. Гнатюка, о значимости специальных умений в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: специальные умения, воспитатель, физическое воспитание детей дошкольного возраста, педагог-дошкольник.

Annotation. Osip N. Special skills and its significance in the process of physical education of pre-school children.

The article presents a largely important issue of preparing a future specialist of pre-school education to work with young children in terms of their physical education. It indicates the importance of such preparation and illustrates the results of scientific research in the subject which reveals the significance of special skills for future teachers. The study presents the results of survey conducted among three groups of respondents: lecturers from leading pedagogical universities of Ukraine, teachers from kindergartens of Ternopil, students of V. Hnatiuk Ternopil national pedagogical university (faculty of pre-school and primary education). The scale of the significance of special knowledge suggested by the university lecturers was taken as the starting point of our research. The research has found though that the answers of kindergarten teachers and students of pedagogical university differentiate immensely.

Having analysed the results of above mentioned survey, it can be stated that knowledge of methods and forms of teaching physical education to young children as well as knowledge of influence of physical exercises on functioning of human body is vitally important in educating future teachers.

In addition, future pre-school teachers should also bear in mind psychological features and pedagogical characteristics of young children as well as principles of introducing physical education in pre-school curriculum. We can therefore assume that each of above aspects of educating a well-qualified specialist is of a large importance.

Key words: *special skills, pre-school teacher, physical education of children of preschool age, preschool education.*

Постановка проблеми. Сьогодення позначено реформуванням української системи освіти в цілому та дошкільної її ланки зокрема. Безперечно, майбутнім вихователям дітей дошкільного віку під час навчання у вищих педагогічних закладах освіти повинна надаватися ґрунтовна професійна підготовка різних напрямів, у тому числі – фізичному вихованні. Саме сучасні виші, володіючи потужним науково-освітнім потенціалом, справедливо вважаються інституціями, відповідальними за якість підготовки фахівця нової генерації, здатного акумулювати високий педагогічний професіоналізм і найкращі особистісні характеристики. Це актуалізує посилення уваги до особистості педагога-дошкільника, що зумовлює необхідність нових підходів до його професійної підготовки [2, 3, 4].

Аналіз досліджень К. Ангеловські, В. Беспалько, І. Бех, А. Бойко, Н. Дамська, І. Зязюн, Н. Кічук, Р. Пріма, А. Столяр, Р. Скульський, М. Шкіль засвідчує активний інтерес науковців до проблеми професійної підготовки майбутніх педагогів. Фахівцями дошкільного профілю присвятили свої наукові доробки Г. Беленька, О. Богініч, Т. Книш, Н. Колосова, Н. Левінець, М. Машовець, В. Нестеренко, Л. Плетенецька, Т. Поніманська та ін.

Питання, пов'язані з її загальною характеристикою і структурою, а також специфікою професійних умінь фахівця цієї галузі розглядаються в роботах Т. Куликової, Л. Семушиної, Л. Поздняк, В. Ядешко, які внесли вагомий вклад у розробку комплексно-дослідних програм з формування особистості майбутнього педагога. У працях А. Алексюка, О. Гури, Р. Хмелюк досліджуються різноманітні аспекти вдосконалення професійної підготовки студентів факультетів початкової та дошкільної освіти, розкриваються основні функції майбутнього спеціаліста, що забезпечують ефективність процесу його адаптації до реальної професійної діяльності.

Підвищена увага до професійної підготовки майбутніх вихователів у сучасному освітньому просторі цілком виправдана, адже головним організатором педагогічного процесу в дошкільних навчальних закладах є вихователь і саме від нього значною мірою залежить цілісний і всебічний розвиток дитячої особистості як суб'єкта свого життя та її підготовленість до навчання у школі.[2]

Аналіз психолого-педагогічної літератури (Л. Глазиріна, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, Н. Лурі) присвяченій проблемі підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей дошкільного віку виявив, що рівень фізичної культури та фізичне вдосконалення залежить від спеціальних умінь з фізичного виховання у дошкільних педагогів, що зумовило напрям наших досліджень.

Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями. Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до теми дисертаційного дослідження «Підготовка майбутнього вихователя до фізичного виховання дітей дошкільного віку», затвердженою вченою радою університету ТНПУ імені В.Гнатюка протокол №6 від 23.02.2016р.

Мета – виявити рівень значимості спеціальних умінь, які необхідні майбутньому вихователю до роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання.

Предмет дослідження – спеціальні уміння фізичного виховання дошкільного педагога.

Для вирішення завдань дослідження застосовувалися наступні **методи дослідження**:

аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; теоретичне моделювання; аналіз документації.

Результати представленого у статті дослідження дозволять реалізувати діяльнісний підхід до вирішення проблем у підготовці майбутніх педагогів-дошкільників до фізичного виховання дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Сутність поняття «уміння», яке в психолого-педагогічній літературі тлумачиться неоднозначно, пояснюється багатозначністю багатьох складників, серед яких – увага, воля, пам'ять, знання, уміння, звички, емоції тощо. Так, у словнику С. І. Ожегова (1985 р.) [5, с. 116] поняття вміння визначено як «здатність виконувати будь-що, набути знаннями, досвідом», а в Педагогічній енциклопедії [7, с. 362] вміння – «це можливість ефективно виконувати дію (діяльність) відповідно до цілей і умов, в яких доводиться діяти». У психологічному словнику (за ред. В. І. Войтко) вміння тлумачиться як використання суб'єктом наявних навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети [11, с. 196]. Термін «уміння» в психологічному словнику (за ред. В. В. Давидова, А. В. Запорожця, Б. Ф. Ломова) визначається як «проміжний етап оволодіння новим способом дії, що базується на будь-якому правилі (знанні) і відповідному правильному використанні цього знання в процесі вирішення певного класу завдань, але який ще не досягнув рівня навички» [10, с. 310]. Поняття «уміння» у психолого-педагогічному довіднику розглянуто як «здатність здійснювати певну елементарну дію, повністю, розгорнуто і свідомо. А навичка – це здатність здійснювати ту ж дію автоматизовано, згорнуто і несвідомо». У міру того, як тренування вміння студента вдосконалюється, процес виконання дії згортається, і дія стає несвідомою й виконується автоматично, а це означає, що формується навичка виконання цієї дії, а, значить, і вміння перейшло в навичку [8, с. 12].

Науковці вважають, що оцінити уміння можна тільки при їх реалізації в практичній діяльності, оцінюючи способи та продукти діяльності [6, с. 51]. І. Ф. Харламов (1990 р.) розглядає уміння як володіння «способами застосування засвоєних знань на практиці» [12, с. 56]. Учений К. К. Платонов (1972 р.) тлумачить їх як якість людини, що може виступати як елементарна здатність до тієї діяльності, для якої дане вміння необхідне [9, с. 120].

Педагогічні уміння формуються набагато успішніше, якщо майбутній учитель, вихователь володіє необхідним набором особистісних якостей і педагогічних здібностей. Адже саме особистісні якості відіграють вагомий роль у професійній підготовці вихователів, формуванні у них професійних умінь і навичок.

Цілком очевидно, що якщо говорити про цілісну особистість, не завжди можна знайти потрібні якості в одній людині, проте прагнення та наполегливість майбутнього педагога зроблять процес оволодіння особистісними якостями більш результативним [4, с. 88].

З метою визначення значимості спеціальних умінь, що необхідні майбутньому вихователю до роботи з фізичного виховання дошкільнят нами було проведено анонімне опитування трьох груп респондентів:

- викладачі провідних педагогічних навчальних закладів України. В опитуванні прийняли участь викладачі Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка, Київського університету імені Б.Грінченка, Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича, Уманського державного педагогічного університету імені П.Тичини, Рівненського державного гуманітарного університету, Бердянського державного педагогічного університету, Полтавського національного педагогічного університету імені В. Короленка, Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди, Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка, Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Т. Шевченка. Загалом опитано 31 викладачів ВНЗ(всі мали наукові ступені та вчені звання, і були залучені до експертної оцінки). На наш погляд, саме вони повинні бути компетентні в питаннях професійної підготовки майбутніх педагогів-дошкільників до фізкультурної діяльності в дошкільному навчальному закладі;

- вихователі дошкільних навчальних закладів. В опитуванні прийняли участь 54 вихователі дошкільних навчальних закладів міста Тернополя;

- студенти факультету педагогіки і психології (напряму початкова і дошкільна освіта), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. В опитуванні прийняли участь 30 студентів.

Для всіх респондентів зміст анкети був однаковим. Анкети розроблялися з врахуванням загальноприйнятих вимог [1] та використання методу безпосередньої оцінки.

Респондентам було запропоновано оцінити за 5-бальною шкалою рівень значимості умінь, які необхідні вихователю для роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку від 5 балів – високий рівень значимості умінь до 1 бала – низький рівень значимості умінь. Респонденти мали визначити ранг значимості окремих умінь, які необхідні вихователю для фізичного виховання дошкільників.

За основу, ми обрали результати показників рангу значимості спеціальних умінь, які поставили викладачі, адже вони є професіоналами у підготовці фахівців дошкільної освіти. Наступну групу респондентів(вихователі), ми, обрали щоб виявити, які саме уміння вони вважають необхідні майбутньому випускнику у процесі фізичного виховання, тому що вихователі більш з практичної сторони це бачать.

Анкетування студентів факультету педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, дало змогу побачити, чи розуміють значимість даних спеціальних умінь, а також, які перешкоди виникали у студентів під час педагогічної практики в дошкільних навчальних закладах. Результати опитування висвітлені у таблиці (таб.1).

Таблиця 1

Значимість умінь, які необхідні майбутньому педагогу-дошкільнику для роботи з фізичного виховання дітей

п/п №	Уміння	викладачі		вихователі		студенти	
		Сума балів	Ранг	Сума балів	Ранг	Сума балів	Ранг
1	Добирати відповідні засоби, методи та форми навчання і виховання дошкільників;	151	1	246	2	127	6
2	Знаходити способи контакту з дітьми та їх батьками з питань фізичного виховання;	139	8	230	7	135	3
3	Визначати пріоритетні напрямки діяльності з фізичного виховання дітей дошкільного віку;	131	10	211	12	119	11
4	Планувати навчально-виховну діяльність з фізичного виховання дошкільників;	139	8	226	9	121	10
5	Організовувати самостійну роботу дітей з фізичного виховання дошкільнят;	128	11	210	13	111	13
6	Організовувати та проводити виховні заходи з фізичного виховання дітей дошкільного віку;	138	9	233	6	115	12
7	Володіти культурою і технікою мовлення;	140	7	229	8	125	8
8	Застосовувати засоби заохочення і покарання під час занять з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі;	128	11	184	15	100	15
9	Враховувати потреби та інтереси дітей, можливості матеріальної бази у процесі фізичного виховання;	141	6	225	10	123	9

10	Володіти формами і методами контролю фізичного стану організму дітей дошкільного віку;	148	3	226	9	129	4
11	Надавати долікарську медичну допомогу;	145	5	239	4	137	1
12	На належному технічному рівні володіти вправами дошкільної програми з фізичної культури та прийомами страхування;	150	2	244	3	126	7
13	Використовувати комп'ютерні та інформаційні технології для покращення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку;	126	12	204	14	107	14
14	Володіти організацією рухливих ігор;	150	2	254	1	128	5
15	Проводити заняття як основну форму фізичного виховання дітей дошкільного віку;	150	2	237	5	136	2
16	Володіти формами фізичного виховання протягом дня.	147	4	224	11	129	4

Аналіз анкетування викладачів вищих навчальних закладів показали, що першу позицію посіли уміння добирати відповідні засоби, методи та форми навчання і виховання дошкільників. Дещо іншої думки вихователі, тому дані уміння на другій сходинці рейтингу. Студенти відали засобам, методам та формам навчання і виховання дошкільників – шосту позицію.

Друге місце респонденти з науковими званнями розподілили між: умінням проводити заняття фізичної культури як основну форму фізичного виховання дітей дошкільного віку; володіти організацією рухливих ігор; на належному технічному рівні володіти вправами дошкільної програми з фізичної культури та прийомами страхування. Ми погоджуємося з думкою опитуваних, уміння проводити цілісне заняття з фізичного виховання дошкільників займає провідне місце у підготовці майбутнього кваліфікованого фахівця. Однак для того, аби навчити студента за напрямком підготовки «дошкільна освіта» проводити цілісне заняття за програмами для ДНЗ, його необхідно навчити проводити окремі частини заняття [3]. Нами опитувані студенти, також погоджуються з цією думкою і відповідні уміння поставили на другу позицію рейтингу.

Щодо важливості умінь володіти організацією рухливих ігор для майбутнього вихователя у його роботі з фізичного виховання дошкільнят, то їх важливість, вихователі-практики, оцінили першою позицією рейтингу. Ми вважаємо, що респонденти цієї категорії віддають перевагу рухливим іграм, тому що ігри становлять більшу частину фізкультурних занять; проводяться щодня в усіх вікових групах, на прогулянці і в приміщенні; використовуються між заняттями як засіб активного відпочинку дітей.

Не менш важливим для майбутнього педагога-дошкільника, як вважають респонденти - вихователі (третя позиція рейтингу), є уміння на належному технічному рівні володіти фізичними вправами дошкільної програми та прийомами страхування. Студенти оцінили - сьоме місце.

Третю позицію респонденти з науковими званнями віддали умінням володіти формами і методами контролю фізичного стану організму дітей дошкільного віку, тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу.

Щодо останніх позицій рейтингу, то всі респонденти віддали умінням: організовувати самостійну роботу дітей з фізичного виховання; застосувати засоби заохочення і покарання під час фізкультурних занять; використовувати комп'ютерні та інформаційні технології для покращення процесу фізичного виховання. Ми не зовсім погоджуємося з цією думкою опитуваних, через те що рівень сучасного стану здоров'я дітей у нашій країні бажає бути кращим тому увагу педагогів, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність в дошкільних навчальних закладах, потрібно зосередити на організації самостійної роботи, особливо на переконанні дітей у важливості індивідуальних занять фізичними вправами для їх всебічного гармонійного розвитку, підвищення працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Тому вихователь повинен закласти любов у дошкільника до фізичного вдосконалення.

Що ж до засобів заохочення і покарання, то вони, на думку фахівців [3, 13], виступають більш дієвим стимулом у формуванні інтересу дітей до занять, їхньої активності, але педагоги-дошкільники повинні бути дуже обережними при використанні заохочень і (особливо) покарань. Вони мають підбиратися відповідно до кожної конкретної ситуації, що склалася, та застосовувати у відповідності до певних правил. Так, наприклад, покарання ні в якому разі не повинно нашкодити здоров'ю дитини або принижувати його особистість.

Ми вважаємо, що сучасний фахівець дошкільної освіти має володіти комп'ютерними та інформаційними технологіями, тому застосування цих умінь, веде до покращення навчально-виховного процесу у дошкільних закладах, а також в напрямку фізичного виховання дітей.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичних джерел дозволяє нам констатувати, що проблема підготовки майбутніх вихователів в різних аспектах є актуальною. При цьому дослідники значну увагу приділяють професійній діяльності педагога, а саме його теоретичної та практичної підготовки в галузі фізичного виховання дошкільників.

2. Проаналізувавши опитування респондентів, а це викладачі вищих навчальних закладів України, вихователі та

студенти, дав нам змогу дійти висновку, що першоосною у підготовці майбутнього вихователя до фізичного виховання дошкільників є вміння добирати засоби, методи та форм фізичного виховання дітей дошкільного віку, вміння проводити заняття фізичної культури як основну форму фізичного виховання та володіти організацією рухливих ігор.

3. На нашу думку, всі запропонованих умінь мають своє місце у підготовці майбутнього педагога-дошкільника до роботи з фізичного виховання дітей, тільки в комплексі вони сформують справжнього фахівця і тому мають бути у структурі курсу «Фізичне виховання у дошкільних навчальних закладах».

Подальші перспективи досліджень стосуються розкриття ефективності методики формування спеціальних умінь у процесі формування готовності майбутніх вихователів до роботи з фізичного виховання дошкільників.

Література

1. Aheevets V. U. Formyrovanye hotovnosti studentov YFK k upravlencheskoi deiatelnosti prepodavatel'ia fizycheskoho vospytanyia vuza / V. U. Aheevets, M. V. Prokhorova, N. V. Popova // *Teoriya i praktika fizycheskoi kultury*. – 1998. – № 11. – С. 8–11.
2. Bohinich O. L. Shliakhy vdoskonalennia systemy pidhotovky fakhivtsiv doshkilnoi osvity [Elektronnyi resurs] / O. L. Bohinich // *Pedahohichna nauka: istoriia, teoriia, praktika, tendentsii rozvytku*. – 2008. – Вyp. 1
3. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: navch.posib*. – Sumy: VDT «Universalna knyha», 2004. – 428 s.
4. Titarenko S. A. *Profesiohrama vykhovatel'ia, pidhotovlenoho do formuvannia osnovnykh rukhovykh umin i navychok u doshkilnykiv / Visnyk Hlukhivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Vypusk 12* – Hlukhiv: HDPU, 2008. – 244 s.
5. Ожегов С. И. *Словарь русского языка : Около 57000 слов / С. И. Ожегов*. – [Под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой]. – [17-е изд., стереотип]. – М.: Рус. яз., 1985. – 797 с.
6. *Педагогика : Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов*. – М.: Школа – Пресс, 1997. – 512 с.
7. *Педагогическая энциклопедия / [Ред. И. А. Каиров]* – Т.3. – М., Советская энциклопедия, 1966. – 636 с.
8. Пидкасистый П. И. *Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов*. – М.: Пед. общество России, 1999. – С. 3 – 56
9. Платонов К. К. *Проблемы способностей / К. К. Платонов*. – М.: Наука, 1972. – 311 с.
10. *Психологический словарь / [Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.]* – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
11. *Psykhologichnyi slovnyk / [Za red. V. I. Voitka]* – K.: Vyshcha shk., 1982. – 367 s.
12. Харламов И. Ф. *Педагогика : Уч.пособие / И. Ф. Харламов*. – [2-е изд., перераб. и доп.] – М.: Высш.шк., 1990. – 576 с.
13. Shyian B.M. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chastyna 2 / B. M. Shyian* – Ternopil : Navchalna knyha-Bohdan, 2004. – 248 s.

УДК 378.011.3:796:797.212

Павлів І., Федорищак Р.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка м. Дрогобич

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ПЛАВАННЯ

Анотація. У статті аналізується теоретико-практична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання учнів загальноосвітньої школи плавання; розкриваються її мета та завдання; обґрунтовуються загальнопедагогічні принципи (свідомості й активності, систематичності, доступності, наочності та індивідуалізації) і принципи фізичного виховання (виховання, всебічного розвитку, оздоровчої та прикладної спрямованості), на основі яких вона здійснюється в умовах вищого навчального закладу. Наголошується на необхідності поетапного удосконалення теоретичних знань студентів під час моделювання професійної діяльності упродовж різних видів аудиторних занять, практичних занять в школі під час проходження педагогічної практики.

Ключові слова: майбутні вчителі фізичної культури, підготовка до навчання плаванню, загальнопедагогічні принципи, принципи фізичного виховання, комплексна теоретико-практична підготовка.

Аннотация. Павлів И., Федорищак Р. *Подготовка будущих учителей физического воспитания к обучению школьников плаванию.* В статье анализируется теоретико-практическая подготовка будущих учителей физической культуры к обучению учащихся общеобразовательной школы плаванию; раскрываются ее цели и задачи; обосновываются общепедагогические принципы (сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации) и принципы физического воспитания (воспитание, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности), на основе которых она осуществляется в условиях высшего учебного заведения. Подчеркивается необходимость поэтапного совершенствования теоретических знаний студентов в процессе моделирования профессиональной деятельности в ходе различных видов аудиторных занятий, практических занятий в школе во время прохождения педагогической практики.

Ключевые слова: будущие учителя физической культуры, подготовка к обучению плаванню, общепедагогические принципы физического воспитания, комплексная теоретико-практическая подготовка.

Annotation. *The training of future teachers of physical education to teaching pupils how to swim. The article analyzes theoretical and practical training of future teachers of physical education to teaching pupils of secondary school how to swim; it reveals the purpose and the task; it is discussed the general pedagogical principles (consciousness and activity, consistency, accessibility, clarity, and personalization) and principles of physical education (education, comprehensive development, wellness and applied orientation) on the basis of which it is carried out in the conditions of higher educational institutions. It is noted the need for a comprehensive-theoretical and practical training of future teachers of physical education in universities for training the students of school swimming includes: the gradual formation and improvement of theoretical knowledge of students with use of all types of classroom lessons; the activation of informative activity of future specialists through the use in educational process the innovative teaching methods; the gradual acquisition with elements of professional activity within the classroom lessons in high school, practical lessons in school during the pedagogical practice. As a result of this training the future specialists have to master many skills, namely: adequate use of a variety of shapes and types of swimming as a physical activity with children; the organization of different procedures; the regulation of physical load in various types of swimming (taking into account the psycho-physiological state of the student); the use of traditional and non-traditional methods of health-improving exercises in the water.*

Key words: *future teacher of physical education, the preparation for swimming lessons, general pedagogical principles, the principles of physical education, comprehensive-theoretical and practical training.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах ХХІ ст. питання розвитку фізичної культури і спорту в Україні актуалізуються з низки причин: соціальних, особистісних, матеріальних, демографічних тощо. Здоров'я окремої людини розглядається у контексті добробуту нашої держави, соціально-політична й економічна ситуація у якій, на жаль, спричиняє багато проблем, які людина часто долає ціною власного здоров'я. Тому сьогодні першочерговим національним пріоритетом розвитку вітчизняного суспільства має стати турбота про здоров'я громадян шляхом популяризації фізичної культури та масового залучення дітей і молоді до фізичної культури й спорту.

У Законі України "Про фізичну культуру і спорт" наголошується, що держава регулює відносини у сфері фізичної культури та спорту шляхом відповідної політики, створення конкретних державних органів, а також фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного й нормативно-правового забезпечення. Проблема компетентних кадрів у галузі фізичної культури і спорту залишається надзвичайно важливою. Адже реалізація оздоровчої функції фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах передбачає організацію здоров'язбережувального навчального середовища для учнів. Це, зі свого боку, увиразнює необхідність модернізації підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах та її орієнтацію на формування творчої особистості, здатної виконувати роль координатора здоров'язбережувальної освіти. З огляду на це видається важливою і підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання дітей плавання. Адже плавання, попри вдосконалення таких фізичних якостей, як координація рухів, сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність, має й неабияке оздоровче, лікувальне та гігієнічне значення в житті людей, особливо дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психолого-педагогічній літературі проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури набула багатоаспектного теоретичного висвітлення. Її різноманітні аспекти в контексті здоров'язбережувальної освіти розглядали такі науковці, як В. Горащук і О. Дубогай. Розробці професіограми фахівців фізичного виховання присвятили свої роботи Я. Бельський, Е. Вільчковський та О. Демінський. Дослідженням проблем формування особистості студентів факультетів фізичного виховання займалися Н. Зубанова, Н. Кузьміна й А. Цьось. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності стало об'єктом наукових розвідок таких учених, як О. Богиніч, С. Волкова [2], Н. Зубанова, Р. Карпюк, В. Наумчук, В. Смолук і Б. Шиян [7].

Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень із аналізованої нами теми свідчить, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до навчання школярів плавання ще не набула вичерпного наукового розв'язання. Враховуючи її величезну соціальну значущість, ми обрали саме це питання темою нашої наукової розвідки. **Мета статті** – з'ясувати особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вітчизняних ВНЗ до навчання школярів плавання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У системі професійної освіти студентів напрямів підготовки "Фізичне виховання" та "Здоров'я людини" Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка "Плавання та методика його викладання" є однією з важливих навчальних дисциплін нормативної частини галузевих стандартів. Метою зазначеного навчального курсу визначено формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, накопичення її професійно-педагогічних знань, вироблення відповідних умінь та навичок, які забезпечують теоретичну й практичну підготовку висококваліфікованих учителів фізичної культури та інструкторів із водних видів спорту, здатних забезпечити ефективний процес початкового навчання плавання.

Під час опанування навчальної дисципліни "Плавання та методика його викладання" майбутніх учителів фізичної культури ознайомлюють із необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з методикою спостереження за правильною технікою їх виконання; з технікою рухів спортивних способів плавання, а також забезпечують формування у них професійно-педагогічних умінь для початкового навчання школярів плавання, початкового тренування, оздоровлення й фізичної реабілітації в галузі освіти та різних ланках фізкультурного руху [4, с. 12].

У результаті оволодіння згаданим навчальним предметом студенти мають опанувати основи техніки спортивних способів плавання, засоби і методи її вивчення, специфіку навчання плавання осіб, орієнтованих на досягнення високих спортивних результатів, а також особливості організації занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах. Крім цього, майбутнім фахівцям необхідно знати, як організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, із загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначати рівень розвитку фізичних якостей, сприяти їх

удосконаленню, простежувати й усувати помилки і недоліки в техніці плавання, застосовувати й вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання [4, с. 16].

Оволодіння всіма переліченими знаннями та навичками можливе лише за умови системної комплексної теоретико-практичної підготовки студентів до навчання учнів загальноосвітньої школи плавання, яка органічно поєднує теоретичну та практичну складові, що ґрунтуються на загальнопедагогічних принципах (свідомості й активності, систематичності, доступності, наочності та індивідуалізації) і принципах фізичного виховання (виховання, всебічного розвитку, оздоровчої та прикладної спрямованості).

Охарактеризуємо їх більш детально. Розпочнемо з принципів фізичного виховання.

Так, *принцип виховання* передбачає уміння майбутнього вчителя фізичної культури на заняттях із плавання не тільки зміцнювати здоров'я, вдосконалювати фізичні якості дітей, а й формувати у них активні громадянські риси: відповідальність, дисциплінованість, сумлінне ставлення до справи, об'єктивність, наполегливість, цілеспрямованість тощо. Адже ступінь вираженості цих якостей в особистості майбутнього педагога визначає ефективність процесу виховання та навчання вітчизняних ЗОШ.

Реалізація *принципу всебічного розвитку* означає орієнтацію майбутнього педагога на формування гармонійно розвиненої особистості, застерігаючи від захоплення фізкультурно-спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному і моральному аспектам школяра. Адже уроки плавання у школі є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу і тісно пов'язане з іншими його компонентами: розумовим, моральним, трудовим і естетичним.

Оскільки зміцнення здоров'я є метою навчально-тренувальних занять плаванням у всіх ланках системи фізичного виховання, постає закономірним дотримання принципу *оздоровчої спрямованості* у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Загальновідомо, що гігієнічні фактори і гартувальний вплив сонця, повітря та води на заняттях плаванням у природних водоймах суттєво підвищують стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Ще одним важливим принципом підготовки майбутніх учителів фізкультури до професійної діяльності у вітчизняних ЗОШ її *прикладна спрямованість*. У навчальних програмах із плавання передбачаються, крім освоєння життєво необхідної для кожної людини навички плавання, ознайомлення з правилами безпеки на воді та оволодіння елементами прикладного плавання: вміннями застосовувати рятувальні засоби, надавати допомогу потопляючим, реанімувати їх [7, с. 372].

Окрім уже охарактеризованих принципів фізичного виховання, у теоретико-практичній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до навчання школярів плавання необхідно враховувати ще й інші методичні закономірності педагогічного процесу. Серед них виокремлюємо *принцип свідомості й активності*, який реалізується через постановку конкретних цілей на різних етапах навчання плавання.

На жаль, мета педагога нерідко не збігається з цілями дітей, особливо під час навчання плавання. Зазвичай вони відвідують заняття плаванням, бажаючи просто пострибати у воду, погратися у квача з м'ячем, попірнати й похлюпатися у воді. Майбутній педагог має навчитися розумно ставитися до цих мотивів і використовувати їх для поступового зацікавлення учнів мистецтвом плавання. Це необхідно і у зв'язку зі специфічною для плавання монотонністю тренувань. Якщо вона не перемежовується іграми, стрибками у воду, змаганнями тощо, то може спричинити повну втрату інтересу до занять, негативне ставлення до плавання. Тому майбутні фахівці мають бути готові, пропонуючи учням ті чи ті вправи, розтлумачити їх значення, а також упевнено показати, як їх виконувати, з'ясовуючи, чому необхідно робити саме так. Розуміння суті виконуваних вправ, уміння усвідомлювати помилки та їх вчасно усувати підвищують зацікавленість школярів, стимулюють їх активність упродовж навчання. Зробити заняття з плавання цікавішими можна за умови різноманіття засобів, методів і форм їх організації (варіанти вправ, ігри, стрибки у воду) [4, с. 36].

Активність студентів має бути спрямована на виховання у них самостійності й ініціативності шляхом опанування найпростіших педагогічних навичок контролю й самоконтролю. Із перших же практичних занять викладач, розподіляючи студентів, доручаючи їм стежити за безпекою і виправляти помилки один одного, привчає їх відрізняти правильне виконання вправ від неправильного. Навички самоконтролю і самостійності закріплюються шляхом виконання домашніх завдань (наприклад, комплексу загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ, що готують до вивчення техніки плавання та виконуються безпосередньо до занять). Ефективними вважаємо також завдання для самостійної роботи на літо: скажімо, вивчити комплекс вправ на суші, навчитися робити видихи у воду, відкривати очі у воді, збільшити відстань пропливання тощо.

А тепер стисло опишемо загальнопедагогічні принципи навчання школярів плавання. *Принцип свідомості* передбачає розуміння студентом прикладної цінності навички плавання, уміння практично застосувати отримані знання, якщо це буде потрібно (для порятунку власного життя та надання допомоги тим, хто потрапив у біду на воді).

Дотримання *принципу систематичності* у підготовці майбутніх учителів фізичної культури також є надзвичайно важливим, оскільки він дає змогу регулювати поступове зростання фізичних навантажень учнів шляхом зміни кількості повторень необхідних вправ, швидкості їх виконання, а також тривалості відпочинку між завданнями.

Із *принципом доступності* тісно пов'язаний *принцип послідовності*, який найбільш повно розкриває три методичні засади навчання: 1) від простого до складного; 2) від легкого до важкого; 3) від відомого до невідомого. Цей принцип визначає необхідність поступового ускладнення технічних завдань від заняття до заняття, збільшення фізичного навантаження, величина якого регулюється (зокрема через збільшення відстаней, які пропливаються на кожному занятті, а також швидкості плавання). Принцип доступності означає, що майбутній педагог має навчитися ставити перед учнями посилені завдання, що відповідають їх віку, рівню фізичної та плавальної підготованості [4, с. 39].

Принцип наочності передбачає широке використання не тільки зорових відчуттів, а й також тих сприйнятів і асоціацій, які викликає образне пояснення викладача. Останні виникатимуть лише тоді, коли педагог при поясненні навчального завдання враховуватиме руховий досвід своїх вихованців. Наочність під час навчання забезпечується передовсім

шляхом демонстрації окремих вправ або техніки спортивного плавання у досконалішому виконанні (наприклад, перегляд змагань найсильніших плавців на теле-і кіноекрані або їх тренувань у басейні). Можна також використовувати кінограми, малюнки, макети, плакати, спортивні, навчальні та науково-популярні фільми про плавання. Щоб відтворити необхідний рух, потрібне детальне пояснення викладача, що дає змогу з'ясувати приховані механізми руху і полегшує його засвоєння.

Реалізація *принципу індивідуалізації* зумовлює врахування індивідуальних особливостей студентів із метою найоптимальнішого розвитку їх здібностей і підвищення ефективності навчання. Індивідуалізація навчального процесу здійснюється шляхом індивідуальних завдань, коли один і той самий матеріал пропонується різним студентам, але з використанням різних методів, у різному дозуванні, різних режимах роботи та ін. При розробці індивідуальних програм навчання необхідно враховувати особливості будови тіла і рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури, їх рухову обдарованість тощо.

На практичних заняттях у вітчизняних ВНЗ фізкультурного спрямування студенти оволодівають загальнорозвивальними та спеціальними фізичними вправами, технікою полегшених і спортивних способів плавання, прикладного плавання, стрибків у воду, елементами водного поло, іграми та розвагами на воді, тренувальними вправами у плаванні, а також набувають відповідні знання з методики навчання й початкового спортивного тренування, проходять навчальну практику [6, с. 19].

Окрім перелічених занять, значна увага приділяється самостійній роботі майбутніх фахівців, спрямованій на формування у них професійно-педагогічних навичок та вмінь для реалізації таких видів діяльності як: 1) проведення занять з оздоровчого та прикладного плавання; 2) засвоєння норм та правил безпечного проведення занять у воді; 3) пропагування плавання як життєво важливої, корисної фізичної вправи і масового виду спорту; 4) застосування занять з плавання як ефективного засобу різнобічного гармонійного розвитку особистості тощо.

Висновки. Отже, система комплексної теоретико-практичної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вітчизняних ВНЗ до навчання учнів ЗОШ плавання передбачає: а) поетапне формування й удосконалення теоретичних знань студентів із використанням усіх видів аудиторних занять; б) активізацію пізнавальної діяльності майбутніх фахівців шляхом використання у навчальному процесі інноваційних дидактичних методів; в) поступове оволодіння елементами професійної діяльності упродовж аудиторних занять у ВНЗ, практичних уроків у школі під час педагогічної практики тощо. У результаті такої підготовки майбутні фахівці мають оволодіти численними вміннями, а саме: адекватного використання різноманітних форм та видів плавання як фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми; проведення загартувальних процедур; регулювання фізичного навантаження в різних видах плавання (з огляду на психофізіологічний стан школяра); застосування традиційних і нетрадиційних методик оздоровчих занять у воді.

Література

1. Босько В. Інноваційні технології в системі навчання плаванню дітей / В. Босько // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14 – 15 квітня 2016 р. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – С. 162 – 165.
2. Волкова С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / С. Волкова. – Режим доступу : www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm
3. Глазирін І.Д. Плавання : навч. посіб. / І.Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
4. Кізло Н.Б. Методика початкового навчання плаванню : навч. посіб. / Н.Б. Кізло, І.Я. Павлів, Т.Б. Кізло. – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. – 98 с.
5. Kruk M.Z. Teoriya i metody'ka vy'kladannya plavannya : navch.-metod. materialy' [dlya studentiv fakul'tetu fizy'chnogo vy'hovannya i sportu] / M.Z. Kruk, S.R. By'kanov, A.Z. Kruk. – Zhy'tomy'r : Vy'd-vo ZHDU imeni Ivana Franka, 2010. – 108 с.
6. Luk'yanchenko M. Teoriya ta metody'ka fizy'chnogo vy'hovannya u VZO : teksty' lekcij / M. Luk'yanchenko, L. My'xacz'. – Drogoby'ch : Redakcijnno-vy'davny'chy'j viddil Drogoby'cz' kogo derzhavnogo pedagogichnogo universy'tetu imeni Ivana Franka, 2012. – 84 s.
7. Shy'yan B. Pidgotovka vchy'telya fizy'chnoyi kul'tury' tret'ogo ty'syacholittya / B. Shy'yan // Konceptiya rozvy'tku galuzi fizy'chnogo vy'hovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. – Rivne : Pry'nt Xauz, 2001. – Vy'p. 2. – S. 371 – 374.
8. Shul'ga L.M. Ozdorovche plavannya : navch. posib. / L.M. Shul'ga. – K. : Olimpijs'ka literatura, 2008. – 232 s.

Павляшик В.

ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, м.Івано-Франківськ

КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

Анотація. Сформовані вченими і частково вирішені питання культури здоров'я студентів підводять нас до думки про можливість і необхідність впровадження в навчальний процес підготовки студентів інтегрованих навчальних занять, які дозволять постійне зменшення в умовах кредитно-модульної системи навчання обсягу навчального навантаження компенсувати за рахунок структурної єдності програми формування культури здоров'я у студентів, змісту освіти, інтеграції, взаємодоповнення дисциплін. Загальна мета інтеграційних занять полягає в тому, щоб із різноманітних дисциплін психолого-педагогічного, медико-біологічного, спеціально-теоретичного циклів відібрати і синтезувати в цілісну систему ті знання і практичні вміння, які допоможуть активізувати процес пізнання і будуть ефективно реалізовуватись майбутніми вчителями фізичної культури у їх подальшій професійній діяльності.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, фізична культура, студент, фізичне виховання.

Анотация. Виталий Павляшик. Культурологические аспекты формирования здоровья студентов.

Сформированные учеными и частично решены вопросы культуры здоровья студентов подводят нас к мысли о возможности и необходимости внедрения в учебный процесс подготовки студентов интегрированных учебных занятий, которые позволят постоянное уменьшение в условиях кредитно-модульной системы обучения объема учебной нагрузки компенсировать за счет структурного единства программы формирования культуры здоровья у студентов, содержания образования, интеграции, взаимодополнения дисциплин. Общая цель интеграционных занятий заключается в том, чтобы из различных дисциплин психолого-педагогического, медико-биологического, специально-теоретического циклов отобрать и синтезировать в целостную систему те знания и практические умения, которые помогут активизировать процесс познания и будут эффективно реализовываться будущими учителями физической культуры в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, физическая культура, студент, физическое воспитание.

The abstract. Vitaliy Pavlyashik. Cultural aspects of formation health of students. With the development of material and economic relations, the increasing complexity of social life, spiritual growth in life gradually formed the moral system of society.

It represents the interests of society, the prevailing rates of social groups. So it arises and develops in the human community as a way of regulating interpersonal relationships. With regard to the other implemented social nature of the individual, is pleased to organic beings need social ownership of the society. Morality is implemented directly in relation to the other as equals.

The spiritual aspirations, ideals, principles and morality are not so much the scope of interest, as the scope of values. Incentives and causes of human activity are becoming further development, needs, interests converted, in turn, is "transformed" in value. Content predetermined values cultural achievements. However, studies of modern scholars clearly show that the formation of culture of health in students studied enough.

Thus, the above provisions explaining the urgency to find new ways and unused reserves in the organization process of formation of health in students of higher educational institutions of Ukraine.

Formed by scientists and partially solved the issues of the health culture of students lead us to the idea of the possibility and necessity of integrating into the educational process. The preparation of students of integrated training sessions that will allow a constant reduction in the conditions of the credit-module training system of the volume of the training load to compensate for the structural unity of the formation program culture of health among students, the content of education, integration, complementarity of disciplines.

Key words: health, culture of health, physical culture, student, physical education.

Постановка проблеми. З розвитком матеріально-економічних відносин, ускладненням суспільного життя, зростанням духовним начал у житті людини поступово формується моральна система суспільства [3]. Вона виражає інтереси суспільства, пануючих у ньому соціальних груп. Отож, вона виникає і розвивається у людській спільноті як спосіб регулювання міжлюдських стосунків. У ставленні до іншого реалізується соціальна сутність індивіда, задовольняється органічна для суспільної істоти потреба у співпричетності до суспільства [2, 4]. Мораль реалізується безпосередньо у ставленні до іншого як рівного собі.

Аналіз результатів останніх досліджень. Духовні прагнення, ідеали, принципи, норми моралі належать не стільки до сфери дії інтересів, скільки до сфери цінностей [5, 7]. Стимули і причини людської діяльності набувають тут подальшого розвитку: потреби, перетворені на інтереси, у свою чергу, «трансформуються» на цінності. Зміст цінностей зумовлений культурними досягненнями [7].

Проте дослідження сучасних вчених [4] переконливо доводять, що культура формування здоров'я у студентської молоді вивчена недостатньо.

Таким чином, викладені вище положення пояснюють актуальність пошуку нових шляхів і невикористаних резервів в організації процесу формування здоров'я у студентів вищих навчальних закладів України.

Мета – проаналізувати науково-методичний базис формування культури здоров'я у студентів.

Результати дослідження і їх обговорення. Культура – сукупність матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії. Це поняття може вживатися в таких значеннях [6]:

- рівень розвитку суспільства у певну епоху;
- те, що створюється для задоволення духовних потреб людини;
- освіченість, вихованість.
- рівень, ступінь досконалості певної галузі господарської або розумової діяльності;
- алгоритми людської поведінки і символічних структур, які надають цій поведінці сенсу і значимості.

Поняття культура об'єднує в собі науку (включно з технологією) і освіту, мистецтво (літературу та інші галузі), мораль, уклад життя та світогляд.

Слово «культура» - латинського походження, яке буквально означало обробку, догляд, поліпшення. У класичній давнині воно вперше було зафіксоване в праці Марка Порція Катона «De agri cultura» (III ст. до н. е.), присвяченій турботам землевласника, який обробляв землю з використанням рабської праці. Турботи відповідали духові часу: автор рекомендував утримувати рабів надголодь, завантажувати їх роботою без міри, щоб втримати від крадіжки і легковажних занять. Господареві наказувалося бути скупим і обачним, не впадати в надмірності і нікому не довіряти [2, 4, 6].

Суть соціального призначення культури розкривається в цілому ряді дефініцій (визначень). Наприклад, культура це [1]:

- надбіологічний спосіб адаптації (пристосування) людства до природного середовища, яке змінюється;
- форми і способи комунікації людей;
- соціальна пам'ять людства;
- нормативно-спадкове програмування суспільної поведінки людей;
- характеристика типу суспільства або певної стадії його розвитку;
- єдність людських дій, відносин і установ, які забезпечують соціальну стабільність.

Сучасне розуміння культури у контексті соціальної історії розглядає її як систему життєвих орієнтацій людини. Культура – це сфера духовної, ціннісної, комунікативної організації суспільства, яка визначає норми поведінки, мислення, почуттів різних верств населення і націй в цілому [3].

Якщо відволіктися від змісту культури, то її можна визначити як сукупність знаків, об'єднаних у системи. Знаки - це сигнали, предмети, взагалі все, що може бути носієм значення (наприклад, звуки мови, букви, цифри, слова і числа, символи, зображення тощо). Розрізняють знаки «природні», тобто ті, які виникли стихійно, і штучні, спеціально вигадані людьми для досягнення свідомо поставлених цілей (наприклад, математичні формули або знаки дорожнього руху). Завдяки системній організації, яка властива всім знакам загального користування, соціальна інформація зберігається, накопичується і передається від людини до людини, від покоління до покоління. У зв'язку з тим, що обсяг соціальної пам'яті не безмежний, культуру також визначають як спосіб організації і відбору знаків відповідно до їх значущості для майбутньої діяльності людей [7, 8].

Впродовж соціальної історії люди освоїли, зробили своєю домівкою всю земну кулю, вийшли у космос, винайшли неймовірне за кількістю і якістю число способів діяльності. Якщо спробувати їх згрупувати за прикладними сферами, то можна виділити такі основні форми культури, як «матеріальна культура», «духовна культура», «культура людини», що включає «соціальну (тобто політичну, економічну, правову, моральну) культуру людини», і особливо важливо - «фізична культура».

Матеріальна культура — перетворення природних матеріалів і енергії відповідно до людських цілей, створення штучного середовища проживання. Сюди включається також необхідний і достатній набір технологій для збереження і розвитку цього середовища. Матеріальна культура створює і задає рівень життя суспільства, формує матеріальні запити людей і пропонує засоби їх задоволення [2].

До духовної культури відносять продукти духовної діяльності людини, які існують переважно в ідеальному вигляді: поняття, уявлення, вірування, почуття і переживання, доступні свідомості і розумінню всіх людей [8]. Духовна культура створює особливий світ цінностей, формує і задовольняє наші інтелектуальні та емоційні потреби. Духовна культура - це продукт суспільного розвитку, її основне призначення полягає у продукуванні свідомості.

Завдяки закріпленню в знаках, символах, організаційних формах, комп'ютерній техніці, духовна культура стає відносно самостійною від свого творця, людини. У ній об'єктивуються і виділяються особливі сфери духовної творчості [2, 8].

Український вчений Г. Балл [1] сформулював так звану натуралістичну концепцію «культури людини»: «Культура людини - це міра узгодженості волі і свідомості людини із законами Матері-Природи». Виходячи з принципу соціального натуралізму (що лежить в основі його «теорії трьох природ»), він вважає, що спеціальним видом культури людини є «соціальна культура людини» як міра узгодженості волі і свідомості людини із природними законами, за якими існує життя людей у суспільстві. Різновидами соціальної культури людини є політична культура людини, економічна культура людини, правова культура людини, моральна культура людини, релігійна культура людини тощо.

Інформаційна культура — її основою є знання про інформаційне середовище, закони його функціонування, уміння орієнтуватися в інформаційних потоках, ефективної життєдіяльності в інформаційному суспільстві [3,5].

Фактично фізична культура – перетворення біологічного початку в самій людині; формування соціально необхідних навичок, умінь і якостей людського тіла. В основі фізичної культури лежить домашня фізична підготовка, що включає розвиток координації рухів всього тіла дитини (формування макро-дій) і артикуляційного апарату. Інакше кажучи, це вирішення такого відповідального завдання, як навчання мови, прямоходінню, переміщенню предметів, гігієнічним правилам, культивування відмінностей у поведінці за статевими або віковими ознаками.

На цьому фундаменті надбудовуються всі подальші, більш складні або спеціалізовані, фізичні навички і координовані рухи, на зразок балетного танцю, рухів рук хірурга або фокусника. Щоб усьому цьому навчитися, необхідні не стільки відповідні фізичні дані, скільки багаті культурні традиції і вихована в людині здібність до вдосконалення відповідно до тих або інших професійних завдань.

Ставлення до оздоровчої діяльності формується у людині на рівні її самосвідомості, у якій особливе місце посідають ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені її життєвим досвідом, всією сукупністю її переживань. Основним змістом цих орієнтацій можна вважати політичні, світоглядні, моральні переконання, глибокі та постійні уподобання, моральні принципи поведінки [3, 5]. Саме тому в будь-якому суспільстві цінність орієнтації як елемента саморегуляції поведінки людини є предметом виховання, цілеспрямованого впливу.

У системі цінностей особливою, абсолютною цінністю є людина. З її інтересами як родової та соціальної істоти співвідносяться інші цінності – як матеріальні, так і духовні (хоча всі цінності в кінцевому підсумку є духовними утвореннями).

Повсякденне моральне усвідомлення молодою людиною здоров'я як цінності представляє собою судження з різних проблем моралі та відповідні оцінки, моральні почуття [4, 6, 7]. Буденна моральна свідомість, її поняття відрізняються певною нечіткістю, суперечливістю, більшим зв'язком з практичними, безпосередніми потребами людей. Теоретична моральна свідомість більшою мірою спрямована на центральні, сенсожиттєві питання буття людства, характеризується більшою чіткістю, послідовністю, раціональністю і системністю [7].

Отже, можна зробити висновок, що для повноцінного морального життя важливою є гармонійна взаємодія здоров'я,

розуму і почуттів. Вони не існують ізольовано один від одного і разом утворюють моральні переконання особистості.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним, із граматичного, фонетичного і синтаксичного погляду. Із культури мовлення вчителя учні роблять висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність.

Діти не переносять повчальних бесід учителя. "Не допускайте в дитини навіть думки, що ви претендуєте на якусь владу над нею", - радив Ж. Руссо. Їм подобається дискусивна мова, за допомогою якої розкриваються протиріччя, наприклад, між організмом людини та його "ворогами" — шкідливими звичками, малорухливим способом життя, переїданням тощо. Наприклад, учитель розповідає, що в тих випадках, коли людина працює фізично, скелетні м'язи під час скорочення потовщуються, стискають вени, виштовхуючи кров до серця і легень [5, 8].

Професійна діяльність учителя фізичної культури має багато спільного з будь-якою виробничою діяльністю. Вона включає у себе мету, засоби праці, технологію, виконавців [7].

Кінцевою метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я учнів, забезпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до професійної діяльності. Кінцева продукція: знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості, особистісні якості учнів – моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні.

На сьогодні відсутні дослідження, у яких проблема інтеграції знань у процесі підготовки вчителів фізичної культури розглядалася б цілісно, як система. Разом із тим, окремі аспекти цієї проблеми розкриті у роботах ряду фахівців.

Висновок. Поставлені науковцями і частково розв'язані питання утворюють нас у думці про можливість і необхідність впровадження в навчальний процес підготовки студентів інтегрованих навчальних занять, які дозволять постійне зменшення в умовах кредитно-модульної системи навчання обсягу навчального навантаження компенсувати за рахунок структурної єдності програми формування культури здоров'я у студентів, змісту освіти, інтеграції, взаємодоповнення дисциплін.

Загальна мета інтеграційних занять полягає в тому, щоб із різноманітних дисциплін психолого-педагогічного, медико-біологічного, спеціально-теоретичного циклів відібрати і синтезувати в цілісну систему ті знання і практичні вміння, які допоможуть активізувати процес пізнання і будуть ефективно реалізовуватись майбутніми вчителями фізичної культури у їх подальшій професійній діяльності. Ця думка ґрунтується також на тому, що у спеціалізованих закладах освіти, на факультетах фізичного виховання здійснюється підготовка вчителя фізичної культури (саме так називається і шкільний предмет), а отже слід відійти від спортивного принципу проведення практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін, адже між фізичною культурою і спортом є суттєві відмінності та акцентувати увагу на формуванні здоров'я молодшої людини.

Література

1. Балл Г.О. Психологічні засади становлення гуманістично орієнтованої освіти (концепція комплексного дослідження) // Г.О. Балл // Актуальні проблеми психології: наукові записки Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. – К., 1999. – Вип.19. – С.29–36.
2. Бондин В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: автореф. дис. д-ра пед. наук / В. И. Бондин. – Ростов-на-Дону РГПУ, 1999. – 35 с.
3. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовності, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій [Н. Денисенко, Л. Педік, Л. Фукс] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 3. – С. 44–46.
4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. (Рекомендовано науково-методичною Комісією з валеології НМР Міністерства освіти України до видання з грифом "Допущено Міністерством освіти України", протокол № 3 від 22.06.1999) // Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 324 с.
5. Kulnevich S.V. Personal orientation of the teacher's methodological culture / Kulnevich S.V // Pedagogy. - 1997. - P.108-115.
6. Sinitsa A.V. Specifically, the form of the culture of spilkuvannya in faqivtsiv z fizichnogo vihovannya i sportu / A.V. Sinitsa // News of the Carpathian University. – Ivano-Frankivsk, 2008. – Vol. 8. – P. 52-55.
7. Timoshenko O.V. Teoretiko-methodical zasady optimizatsii professionnyh pidgotovki vchitiliv fizichnoi kul'tury u vyshchikh navchalnikh zakladah: Dis. ... Doct. Ped. Sciences: 13.00.04 / About. V. Tymoshenko. - K., 2009. - 587 p.
8. Timoshenko O.V. The technology of feedback in the process of professional preparation of the Maybutin vchiteliv phisic culture. Timoshenko // Naukovy chasopis of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. – K.: NPU, 2008. - Vol. 11. - P. 299-305

УДК 616-021-053.4(477.83)

Пасічник В. М., Пітин М. П.

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського м. Львів

Волошин О.О.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ М. ЛЬВОВА ТА ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ)

Анотація. У статті проаналізовано стан захворюваності дітей дошкільного віку. Дослідження проведено на базі дошкільних навчальних закладів м. Львова та Львівської області. Методом вкопювання проаналізовано медичні картки 1672 дітей віком 3-6 років, серед них 550 дітей молодшого дошкільного віку, 576 – середнього дошкільного віку та 546 – старшого дошкільного віку. Встановлено, що у 2016 році на загальну кількість дітей 1672 зафіксовано 2843 випадків

захворювань. Зазначено, що найбільшу кількість пропущених днів через хворобу констатовано у дітей молодшого дошкільного віку (9900), а найменшу – у дітей старшого дошкільного віку (7098). Щодо кількості випадків хвороб впродовж року, то у молодших дошкільників цей показник становив 1045, у середніх – 979 і у старших – 819 відповідно.

Ключові слова: захворюваність, діти, дошкільний вік.

Аннотация. Пасичник В. М., Питын М. П. Волошин О.О. Структура заболеваемости детей дошкольного возраста (на примере г. Львова и Львовской области). В статье проанализировано состояние заболеваемости детей дошкольного возраста. Исследование проведено на базе дошкольных учебных заведений Львова и Львовской области. Методом выкопировки проанализированы медицинские карты 1672 детей в возрасте 3-6 лет, среди них 550 детей младшего дошкольного возраста, 576 – среднего дошкольного возраста и 546 – старшего дошкольного возраста. Установлено, что в 2016 году на общее количество детей 1672 зафиксировано 2843 случаев заболеваний. Отмечено, что наибольшее количество пропущенных дней по болезни констатировано у детей младшего дошкольного возраста (9900), а наименьшее – у детей старшего дошкольного возраста (7098). По количеству случаев болезней в течение года, то у младших дошкольников этот показатель составлял 1045, у средних – 979 и у старших – 819 соответственно.

Ключевые слова: заболеваемость, дети, дошкольный возраст.

Abstract. Pasichnyk V.M., Pityn M. P. Voloshyn O.O. Structure of morbidity in children of preschool age (on the example of Lviv and Lviv region). The article analyzes the state of morbidity in children of preschool age. The study was conducted on the basis of pre-schools Lviv and Lviv region. The copy method analyzes medical records 1,672 children aged 3-6 years, among them 550 children of primary school age, 576 – middle school age and 546 – under school age. It was found that the prevalence of diseases among children compared with other age groups was higher than the working-age population by 29,4%, but lower compared to the elderly – by 31,5%. In Ukraine, the prevalence of disease in children under 6 years had positive dynamics in 1000 – 1875,5 relevant population in 2011 and 1,589,9 in 2015. A similar trend typical of morbidity in children under 6 years – 1631,8 and 1377,24, respectively.

It is clarified that in the Lviv region incidence of child population increased by 10,7% (from 1312,6 per thousand children in 2007 to 1382,6 in 2012), and the prevalence of diseases – 4,6% (from 1820,8 to 1863,2). It is worth noting that the overall level of incidence and prevalence of disease among children in Lviv region is traditionally lower than nationwide.

Found that in 2016 the total number of children in 1672 recorded 2843 cases. The structure of general morbidity following form of the disease: acute respiratory viral infection – 71,6%, bronchitis – 16,3%, tracheitis – 1,7%, pneumonia – 0,9%, otitis media – 0,5%, influenza – 1,5%, angina – 0,4% tonsillitis – 0,5% conjunctivitis – 0,4%, chicken pox – 1,8%, stomatitis – 0,3%, other diseases – 4,1%.

It is noted that the largest number of missed days due to illness stated in young school age (9900), and the least – in preschool children (7098). Regarding the number of cases of illness during the year, the younger preschool children the figure was 1045, in the middle – in 979 and older – 819 respectively.

Keywords: morbidity, children, preschool age.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей [8]. Здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [2].

Висока стресогенність соціально-економічних факторів, несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві, а також негативний вплив екологічних факторів проживання на населення в нашій країні, умови і спосіб життя сімей супроводжуються різким погіршенням фізичного, соматичного та психосоціального стану здоров'я дітей. Особливо серйозну тривогу на сьогодні викликає стан здоров'я дітей дошкільного віку у зв'язку зі збільшенням патологічних зрушень [11]. У зв'язку з цим період дошкільного дитинства є важливим для формування і збереження здоров'я в подальшому.

Охорона здоров'я дітей, забезпечення умов для їх всебічного розвитку визначені в Україні загальнонаціональним пріоритетом. Одним з найголовніших показників, за допомогою якого можливо оцінити здоров'я є показники захворюваності (вперше виявлені хвороби) та поширеності (усі хвороби) [3]. Вивчення тенденцій захворюваності та поширеності хвороб серед дітей та закономірностей змін цих показників є важливою складовою планування стратегічних напрямків розвитку галузі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан здоров'я дошкільників викликає велику занепокоєність. Результати досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей в Україні. У структурі поширеності хвороб серед дітей дошкільного віку провідні рангові місця займають хвороби органів дихання (63,63%), хвороби шкіри та підшкірної клітковини (4,94%), деякі інфекційні та паразитарні хвороби (3,88%), хвороби ока та його придаткового апарату (5,43%), хвороби органів травлення (3,77%), хвороби крові й кровотворних органів (3,37%). Останні місця у структурі поширеності хвороб серед дітей посідають симптоми, ознаки та відхилення від норми, що виявлені при клінічних та лабораторних дослідженнях (1,61%) [7]. За таких обставин значно підвищується роль фізичного виховання у системі дошкільної освіти. Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не лише на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну та соціальні [5, 10, 12, 13, 14].

У всіх розвинутих країнах іде інтенсивна пропаганда здорового способу життя, який за оцінкою Всесвітньої організації охорони здоров'я забезпечує 50% здоров'я населення. Одним з найбільш важливих факторів, які сприяють цьому, може бути оптимальна рухова активність. Дослідження свідчать, що добові об'єми рухів дітей (ходьба, біг) в енергетичних одиницях

повинні складати 78,7%, а доля сидіння і стояння – лише 21,3%. Низька рухова активність негативно відбивається на розвитку дитини і може загальмувати повніше використання генетичного фонду в розвитку фізіологічних систем (моторної, серцево-судинної, дихальної та ін.) [11].

Мета дослідження – полягає в аналізі стану захворюваності дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних інформаційної мережі інтернет, аналіз та систематизація медичних карток, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проведено на базі дошкільних навчальних закладів м. Львова та Львівської області. Методом викопювання проаналізовано медичні картки 1672 дітей віком 3–6 років, серед них 550 дітей молодшого дошкільного віку, 576 – середнього дошкільного віку та 546 – старшого дошкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Захворюваність та поширеність хворіб є одним з основних показників стану здоров'я населення, у тому числі дитячого. Серед окремих вікових груп населення захворюваність дітей за останні роки була найвищою. Так, захворюваність дітей була вищою, ніж населення працездатного віку – у 2,6 рази. Поширеність хвороб серед дітей порівняно з іншими віковими групами була вищою ніж населення працездатного віку на 29,4 %, але нижчою порівняно з особами похилого віку – на 31,5 % [4].

На тлі зменшення чисельності дитячого населення (8003281 дітей 0–17 років у 2011 р. і 718512 у 2015 р.) рівні захворюваності і поширеності хвороб залишаються високими [7].

Слід зауважити, що якщо упродовж 2006–2010 року і захворюваність і поширення хвороб зростали, то починаючи з 2011 року намітилася тенденція до їх зниження (рис. 1).



Рис. 1. Динаміка захворюваності та поширення хвороб серед дітей 0–6 років в Україні у 2010–2015 рр. (на 1000 дітей)

За даними [7], загалом в Україні поширеність хвороб у дітей до 6 років мала позитивну динаміку – 1875,5 на 1000 відповідного населення у 2011 році і 1589,9 у 2015 році. Аналогічна тенденція характерна і для захворюваності дітей до 6 років – 1631,8 і 1377,24 відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Показники захворюваності та поширення хвороб серед дітей 0–6 років в Україні у 2010–2015 рр.

Показники	2010	2011	2012	2013	2014	2015	Приріст
Захворюваність	1681,3	1631,8	1565,7	1545,44	1410,88	1377,24	-0,16
Поширення	1931,5	1875,7	1803,3	1780,24	1624,47	1589,9	-0,16

Якщо говорити про Львівський регіон, то захворюваність дитячого населення області виросла на 10,7 % (з 1312,6 на тисячу дітей у 2007 році до 1382,6 у 2012 році), а поширеність хвороб – на 4,6% (відповідно з 1820,8 до 1863,2). Ця тенденція відповідала динаміці відповідних показників загалом по Україні (зростання показників захворюваності дітей на 8,9 %, а поширеності хвороб на 4,6 %). Доцільно зауважити, що загальні рівні захворюваності та поширеності хвороб серед дітей Львівської області є традиційно нижчими від загальноукраїнських. Так, у 2012 році загальноукраїнські показники захворюваності були на рівні 1385,0, а поширеності хвороб – 1922,8 на 1 тис. дітей [3].

Встановлено [4], що біологічні чинники (спадковість, конституція, стать, вік та ін.) впливають на здоров'я дітей в межах 10 %, навколишнє середовище (забруднення повітря, води, рівень радіації, клімат та ін.) – 20 %, медичні чинники (щеплення, медичне обстеження, якість лікування та ін.) – 8–9 %. Найбільший вплив більше 50 % мають соціальні чинники (режим дня, харчування, побутові умови та ін.). В.К. Спірін уточнює, що серед складної системи чинників, які впливають на стан здоров'я, істотний вплив відіграє рухова активність та рівень прояву фізичної підготовки [6].

У процесі дослідження ми вивчили число пропущених днів через хворобу протягом року на базі дошкільних навчальних закладів м. Львова та Львівської області. Нами з'ясовано, що у 2016 році на загальну кількість дітей 1672 зафіксовано 2843 випадків захворювань. Структуру загальної захворюваності формують такі захворювання: ГРВІ – 71,6 %, бронхіт – 16,3 %, трахеїт – 1,7 %, пневмонія – 0,9 %, отит – 0,5 %, грип – 1,5 %, ангіна – 0,4 %, тонзиліт – 0,5 %, кон'юнктивіт – 0,4 %, вітряна віспа – 1,8 %, стоматит – 0,3 %, інші захворювання – 4,1 % (рис. 2).



Рис. 2. Структура поширення захворювань серед дітей 3-6 років

Як відомо, стійкість організму до несприятливих факторів оцінюється кількістю і тривалістю захворювань, які перенесла дитина у попередньому році. Нами було встановлено кількість пропущених днів через хворобу та кількість випадків хвороб впродовж року серед дітей дошкільного віку 3–6 років. Результати дослідження представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Стан захворювання дітей дошкільного віку

Вік дітей	Кількість дітей	Кількість пропущених днів через хворобу за рік	Кількість випадків хвороб за рік
3–4 роки (молодший дошкільний вік)	550	9900	1045
4–5 роки (середній дошкільний вік)	576	8640	979
5–6 років (старший дошкільний вік)	546	7098	819

Найбільшу кількість пропущених днів через хворобу констатовано у дітей молодшого дошкільного віку (3–4 роки), а найменшу – у дітей старшого дошкільного віку (5–6 років) (рис. 3).

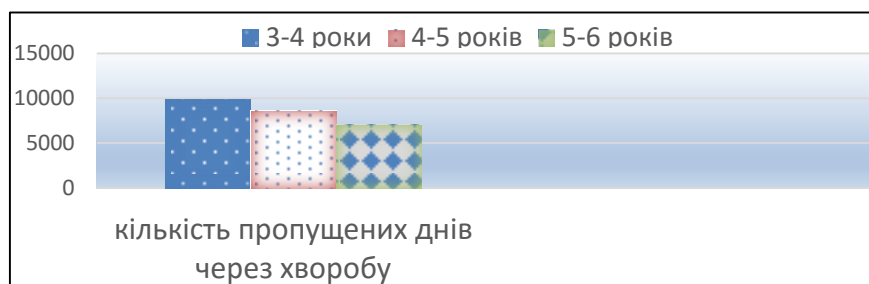


Рис. 3. Динаміка пропущених днів впродовж року серед дітей дошкільного віку

Щодо кількості випадків хвороб впродовж року, то тут спостерігається аналогічна тенденція, найвищий показник зафіксований у дітей молодшого дошкільного віку, а найменший – у дітей старшого дошкільного віку (рис. 4). Очевидно це пов'язано з процесом адаптації дітей молодшого дошкільного віку до умов перебування у ДНЗ, в житті дитини відбувається безліч змін: змінюється режим дня, відбувається постійний контакт з однолітками, інший стиль спілкування тощо [9]. Всі ці зміни призводять до зниження дитячого імунітету, що своєю чергою призводить до частих захворювань.

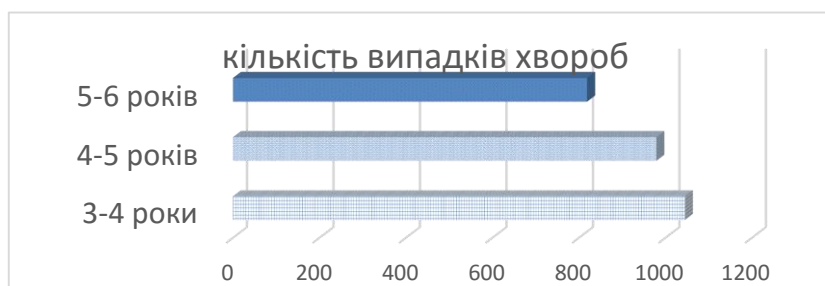


Рис. 4. Випадки хвороб впродовж року серед дітей дошкільного віку

Аналізуючи отриману інформацію зазначимо наступне: на одну дитину старшого дошкільного віку припадає 1,5 випадків захворювань, кількість пропущених днів 1 дитиною цієї вікової категорії по хворобі становить 13, серед дітей середнього дошкільного віку на одну дитину припадає 1,7 випадків захворювань, а пропусків по хворобі – 15 на рік, щодо молодших дошкільнят, то випадків захворювань на одну дитину – 1,9, а пропущених днів – 18.

Крім аналізу кількості пропущених днів та кількості випадків через хворобу, нами виявлено загальну захворюваність досліджуваного контингенту дітей. Так у дітей молодшого дошкільного віку загальна захворюваність становила 1700 випадків на 1000 дітей відповідного віку, у дітей середнього дошкільного віку 1798 та у старших дошкільнят – 1500 відповідно. Отримані показники загальної захворюваності відповідають середнім величинам по Україні.

Висновки. Таким чином у результаті дослідження нами встановлено, що упродовж року на загальну кількість дітей 1672 зафіксовано 2843 випадків захворювань. Слід відзначити, що на одну дитину старшого дошкільного віку припадає 1,5 випадків захворювань, кількість пропущених днів 1 дитиною цієї вікової категорії по хворобі становить 13, серед дітей середнього дошкільного віку на одну дитину припадає 1,7 випадків захворювань, а пропусків по хворобі – 15 на рік, щодо молодших дошкільнят, то випадків захворювань на одну дитину – 1,9, а пропущених днів – 18. Найчастіше діти всіх вікових категорій хворіють на вірусні респіраторні захворювання (71,6 % в структурі захворювань).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні і оцінці показників фізичного розвитку досліджуваного контингенту дітей.

Література

1. Александров, О. О. Статистичний аналіз захворюваності населення України [Текст] / О. О. Александров, Ю. О. Олівінська // Статистика – інструмент соціально-економічних досліджень : матер. конф. – Одеса, ОНЕУ. – 2014–2015. – С. 32 – 36.
2. Лук'янова О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2. – С. 6–15.
3. Олексюк О. Б. Динаміка захворюваності дітей Львівської області / О. Б. Олексюк // Історичні, економічні, соціально-філософські та освітні аспекти розвитку охорони здоров'я : матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції. – Х. : ХНМУ, 2013. – С. 101–104.
4. Панчишин Н. Я. захворювання дитячого населення України та чинники, які впливають на здоров'я дітей / Н. Я. Панчишин, В. Л. Мсирнова, О. Я. Галицька-Хархаліс // Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології. – 2011. – № 2. – С. 131–132.
5. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Пасічник Вікторія Михайлівна. – Л., 2014. – 298 с.
6. Спирин В. К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста: монография / В. К. Спирин – Великие Луки, 2002. – 175 с.
7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В.В.; МОЗ України. – Київ, 2016. – 452 с.
8. Ben-Shlomo Y., Kuh D. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives // Int. J. Epidemiol. – 2002. – 31. – P. 285–293.
9. Il'ina I.S. Adaptatsiya rebenka k detskomu sadu. Obscheniye, rech', emotsional'noye razvitiye. – M., 2008.
10. Krutsevich T. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed personality of preschool child / T. Krutsevich, N. Pangelova // Life and movement. – nr. 1(3). – 2013. P. 3–7.
11. Reshchikov V. A. Stan zdorov'ya ditey doshkil'nogo viku v promyslovomu rehioni ta shlyakhy yoho polipshennya avtoref. dys... kand. med. nauk: 14.01.10 / Reshchikov Vitaliy Anatoliyovych. – KH., 2007. – 16 s.
12. Pasichnyk Viktoria Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children / Viktoria Pasichnyk, Valery Melnyk, Levkiv Volodymyr, Kovtsyn Vasyl // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 775 – 780.
13. Pasichnik V.M. Suchasni igrovi tekhnologii z yelementami vidiv sportu u fizichnomu vikhovanni ditey doshkil'nogo viku / Pasichnik V.M., Pitin M. P., Zgoba V. L. // Naukoviy chasopis natsional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi / fizichna kul'tura i sport» zb. naukovikh prats' / za red. O. V. Timoshenko. – K., 2016. – Vip. 10 (80) 16. – S.88–93.
14. Wilczkowski E. Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.

УДК 378.147:[37.011.3 – 051:796]

Переверзєва С. В., Марчик В. І., Василенко В. В.
Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

ФОРМИ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ

Анотація. В роботі вивчалися форми позааудиторної роботи, що сприяють формуванню готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку, ефективними визначено такі: залучення студентів на

волонтерських засадах до планування, організація і здійснення спортивно-масової роботи у вузі та контролю за станом здоров'я тих, хто займається, формування вмінь у користуванні та підтриманні у відповідному стані спортивного інвентарю, обладнання, бази.

Ключові слова: готовність, професійна діяльність, професійний саморозвиток, позааудиторна робота, фізична культура, фахова підготовка.

Аннотация. *Переверзева С. В., Марчик В. И., Василенко В. В. Формы внеаудиторной работы в формировании готовности будущих учителей физической культуры к профессиональному саморазвитию. В работе изучались формы внеаудиторной работы, способствующие формированию готовности будущих учителей физической культуры к профессиональному саморазвитию. Определены эффективные формы, среди них такие: привлечение студентов на волонтерских началах к планированию, организации и проведению спортивно-массовой работы в вузе, осуществление контроля состояния здоровья занимающихся, формирование умений в использовании и поддержании в соответствующем состоянии спортивного инвентаря, оборудования, базы.*

Ключевые слова: *готовность, профессиональная деятельность, профессиональное саморазвитие, позааудиторная работа, физическая культура, профессиональная подготовка.*

Annotation. *Pereverzeva S. V., Marchik V. I., Vasilenko V. V. From the extracurricular work on the formation of preparedness for future teachers of physical culture to professional self-development. In the article the problem of the use of effective forms of extracurricular physical training future teachers with the formation of readiness for professional self-development considered. The authors summarizing and systematizing data of scientific literature define student's professional self-development conscious professional activities as individual.*

Prescribed form and teaching methods that make it possible to succeed in the educational process at the university, sees personally oriented training and education of awareness of the value of physical culture and sports in extracurricular time.

Characterized extracurricular work as the formation of future teachers of physical training of readiness for professional self-improvement in higher education; professional and social ones; competitive professional training; assistance in the formation of special competence - mastering the subject sector high, tracking and critical understanding of theory and practice, demonstrate originality and creativity

The problems of forming positive attitude of students to extracurricular vocational guidance identified, and the ways of positive influence, besides creating conditions to attract future teachers of physical training on a voluntary basis in the planning, organization and implementation of mass sports in high school in extracurricular time.

Effective, the following forms of extracurricular work as involving students volunteer in the planning, organization and implementation of mass sports in high school, organization monitoring the health condition of formation of skills to use and supported by the respective state sports equipment, equipment base.

Key words: *readiness, professional activity, professional self-development, extracurricular work, physical education, professional training.*

Постановка проблеми. Одним із завдань вищої школи України є забезпечення набуття студентами знань з певної галузі наук та підготовка їх до професійної діяльності. Пошуки шляхів ефективного використання позааудиторної роботи з метою формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку сприятиме підвищенню рівня фахової підготовки і конкурентоздатності молодого спеціаліста на ринку праці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасною наукою стверджується, що професійна спрямованість навчання сприяє усвідомленню студентами важливості знань для успішного оволодіння професією. Застосування міждисциплінарного підходу у процесі фахової підготовки майбутніх фахівців розглядається як частина загальної проблеми підвищення рівня професійної компетентності випускників вищих навчальних закладів [9, с. 367].

Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності спрямоване на забезпечення мотиваційної установки студентів, створення активного позитивного ставлення до зміцнення і збереження здоров'я школярів, організацію науково-дослідницької діяльності студентів, створення відповідних педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців [2, с. 29]. Зазначаються показники, які дають можливість виділити рівні сформованості готовності вчителя до інноваційного навчання, а саме: інформаційний, пробно-пошуковий, творчий, кожен з яких визначає ступінь особистісної та функціональної готовності педагога [4, с. 12]. Автори в представленій роботі підтверджують ефективність формування дослідницьких здібностей майбутнього вчителя під час проходження педагогічної практики [8].

Використання інформаційно-комп'ютерних технологій при плануванні, організації та проведенні занять з фізичного виховання зі студентами сприяє розвитку у майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту пізнавальної самостійності, активності, підвищення професійної компетентності, забезпечення «освіти через усе життя» як єдиної можливості бути конкурентоспроможним на ринку фізкультурних послуг за будь-яких соціально-економічних умов [5, 416].

В. І. Бабіч, розглядаючи студента як об'єкта педагогічної системи, здійснює характеристику майбутнього вчителя в контексті встановлених до нього вимог, що забезпечують стан його готовності через науково-теоретичну готовність (сукупність знань, які реалізуються у відповідних умовах), практичну готовність (наявність відповідних умінь), психологічну готовність (наявність у студентів мотивації) та психофізіологічну (наявність професійно важливих якостей, серед яких емпатія та стратегічне мислення) [1, с. 263]. Під час позааудиторної роботи, акцентує Шаповалова І. В., доцільно застосовувати дослідницький, евристичний, змагальний методи, організацію та управління самонавчанням, самостійну роботу, консультації.

У контексті позааудиторної роботи найдієвішими формами відзначено: індивідуальні та навчально-тренувальні заняття, диспути й дискусії з актуальних проблем фізичної культури та професійного самовдосконалення вчителя, наукові конференції, ділові ігри, майстер-класи, ведення щоденника самоконтролю, творчий звіт, моніторинг готовності до професійного самовдосконалення. Такі заходи, підкреслюється в роботі, забезпечують формування сучасних форм мислення, комунікативної культури та основ педагогічної діяльності.

Узагальненими критеріями оцінювання сформованості готовності майбутнього вчителя фізичної культури до професійного самовдосконалення є прояв інтелектуальної ініціативи; прагнення до постійного оновлення та поповнення знань, наявність оптимальної мотивації; рівень розвитку творчих здібностей і вмінь [7, с. 83].

Метою роботи стало визначення ефективних форм позааудиторної роботи, що спрямованні на формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діяльність у вищих навчальних закладах, що сприяє навчанню поза межами навчального розкладу і безпосередньо не пов'язана з навчальною програмою, називають позааудиторною роботою. Позааудиторну роботу для студентів не залежно від майбутньої спеціальності, зазначає Н. Я. Козліковська, можна поділити на професійно та соціально спрямовану.

До першої категорії відносяться участь у наукових гуртках, студентському науковому товаристві, дослідницьких проектах, олімпіадах, конференціях. Така діяльність носить фаховий характер, об'єднує студентів подібних спеціальностей, проходить під керівництвом або наглядом викладача-куратора та вимагає від студентів чималих зусиль, послідовності, цілеспрямованості та вмотивованості. Позааудиторна робота другої категорії носить більш загальний, виховний характер і може поєднувати студентів різних спеціальностей. До неї відносяться, наприклад, спортивні секції, театральні та танцювальні групи, екскурсії, відвідування виставок та музеїв тощо [3].

Класифікацію методів й форм навчання у позааудиторній роботі щодо формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до професійного самовдосконалення у ВНЗ пропонує Шаповалова І. В. і підкреслює її значущість і підготовці конкурентоздатного фахівця. До методів відноситься: дослідницький, евристичний, змагальний, самоконтролю, організація та управління самонавчанням; до форм – самостійну роботу, наукові конференції, майстер-класи, спартакіади, самостійну роботу над складанням поурочних планів, написанням сценаріїв спортивних свят, змагань, ігрових проектів, розробку програми спортивної акції, творчий звіт, щоденник самоконтролю.

Самостійне виконання позааудиторних завдань з елементами творчості впливає на підвищення успішності навчання та мотивації до опанування педагогічними дисциплінами. Зазначається, що позааудиторна робота сприяє формуванню таких спеціальних компетенцій, як опанування предметною галуззю на високому рівні, критичне відстеження та осмислення розвитку теорії та практики, демонстрація оригінальності та творчого підходу тощо, володіння якими свідчить про готовність майбутніх учителів фізичної культури як конкурентоспроможних, компетентних і мобільних фахівців до майбутньої педагогічної діяльності [8, с. 137].

Існує проблема формування позитивного ставлення студентів до позааудиторної роботи професійного спрямування, оскільки не всі студенти мають бажання додатково витрачати час і зусилля та організовують свою навчальну діяльність безпосередньо до вимог навчальної програми. Звісно, такий контингент студентів частково лишає себе можливості у більш ефективному розвитку творчих та наукових здібностей, тому у використанні потенціалу позааудиторної роботи актуальним є створення таких умов, за яких виявлення та розвиток можливостей і здібностей студентів стали би для них необхідною потребою.

З метою формування позитивного ставлення студентів до позааудиторної роботи професійного спрямування необхідно пояснювати цілі роботи, впливати на точку зору цих цілей студентами, регулярно і спільно формувати у них вміння конкретизувати мету і розробляти завдання для її досягнення.

Професійний саморозвиток студента розглядаємо як свідому діяльність, яку він спрямовує на вдосконалення своєї особистості з урахуванням вимог обраної професії. Розвиток відповідних психофізичних якостей та набуття необхідних професійних умінь студента формуються протягом навчальної діяльності, кінцева мета якої є формування готовності до професійної діяльності.

Ефективність формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку значної мірою залежить від використання форм і методів навчання, а також форми організації навчального процесу у виші. Цікавим з цієї точки зору є модель, запропонована С. Харченко, який процес навчання студентів представляє через блоки: лекційний (Л), індивідуальної роботи (І), семінарські та практичні (СП), підпрактики (П), самостійної роботи (С) і бачить ідеальну їх послідовність для результативного навчального процесу так: Л—С—І—С—СП—С—П [6, с. 263].

Одним із ефективних шляхів формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку в процесі позааудиторної роботи є залучення їх на волонтерських засадах до планування, організації і здійснення спортивно-масової роботи у вузі, що відбувається у позанавчальний час.

Створення таких педагогічних умов у вищі, що максимально наближені до однієї із форм діяльності вчителя фізичної культури (позакласна робота в школі) буде впливати на підвищення мотивації навчання студентів, залучати їх до різноманітних видів роботи, і, як наслідок, отримаємо підвищення рівня знань, умінь, навичок, досвід творчої діяльності, підвищення ціннісного ставлення до майбутньої професійної діяльності.

У зв'язку з цим, у березні 2017 року в педагогічному університеті серед спеціалістів і магістрів спеціальності «Початкова освіта» зі спеціалізацією «Фізична культура» було організовано анонімне анкетування (всього 13 осіб). Респондентам було запропоновано визначити види спорту за якими вони змогли би організувати та провести змагання. Аналіз відповідей визначив такі види за пріоритетами: легка атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, піонербол і далі зазначаються

види спорту відповідно спортивної спеціалізації. Протягом навчання у вузі студентів залучали до суддівства найчастіше у змаганнях з легкої атлетики і, можливо, тому вони зазначають, що організація і проведення змагань з легкої атлетики викликали би найменші труднощі при порівнянні з іншими видами спорту.

Вихідний рівень різнопланових форм професійного саморозвитку студентів ми створюємо залученням особистості до засвоєння цінностей фізичної культури і спорту. В процесі навчально-виховної позааудиторної роботи студенти отримують досвід проведення функціональних проб та індексів у дослідженні фізичного стану людини, добір комплексу вправ за завданням викладача та для особистого використання, складання конспекту уроку (складний) за методичними рекомендаціями і творчий з добором нестандартних засобів та інноваційних технологій освітнього процесу, обов'язкове проведення студентом тренування (підготовка, добір матеріалу, проведення, аналіз і оцінювання). виготовлення спортивного інвентарю, виконання розмітки на спортивному майданчику, використання рухливих ігор з подальшим їх урізноманітненням в різних умовах. Використання такого арсеналу в становленні готовності викладача забезпечує навчально-пізнавальну діяльність, механізм адаптації, рефлексії і практичне надбання досвіду в позааудиторній роботі студентів, як майбутніх вчителів фізичної культури.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Аналіз методів і форм позааудиторної роботи у виші, показав, що позааудиторна спортивна робота, яка для інших спеціальностей має соціальне спрямування, для майбутніх вчителів фізичної культури виступає безпосередньо як підготовка у професійному напрямку. Ефективними формами позааудиторної роботи у формуванні готовності до професійного саморозвитку визначено залучення студентів на волонтерських засадах до планування, організації і здійснення спортивно-масової роботи у вузі та контролю за станом здоров'я, тих, хто займається, формування вмінь у користуванні та підтриманні у відповідному стані спортивного інвентарю, обладнання, бази.

Література

1. Козліковська Н. Я. Позааудиторна робота як складова вищої освіти [Електронний ресурс] / Н. Я. Козліковська. – Режим доступу : http://www.vnuol.com.ua/upload/Naukovo_doslidna%20robita/Elektronni_vidannya/Act_problemi/2008/2/39.pdf
2. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика : монографія / С. Я. Харченко. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 320 с.
3. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення у вищих навчальних закладах: дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» [Електронний ресурс] / І. В. Шаповалова. – Запоріжжя, 2016. – 246 с. – Режим доступу : http://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/sites/default/files/diss_Shaapoval.pdf
4. Bradley J. L. A dual step transfer model: Sport and non-sport extracurricular activities and the enhancement of academic achievement / J. L. Bradley, P. F. Conway // British Educational Research Journal. – 2016. – Т. 42. – №. 4. – С. 703-728.
5. Byelikova N. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport / N. Byelikova, S. Indyka // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 1 (33). – С. 29-33.
6. Chan Y. K. Investigating the relationship among extracurricular activities, learning approach and academic outcomes: A case study / Y. K. Chan // Active Learning in Higher Education. – 2016. – Т. 17. – №. 3. – С. 223- 233.
7. Extracurricular Activity for Students, its Benefits & Advantages www.gyanunlimited.com/.../extracurricular-activity.../5605/
8. Involvement in Extracurricular Activities: Identifying Differences in Perceptions of School Climate / A. Martinez, C. Coker, CD McMahon et al. // The Educational and Developmental Psychologist. – 2016. – Т. 33. – №. 01. – С. 70-84.
9. Volkovnytska T. Formation of professionally important personal qualities of the future social workers in extracurricular work / T. Volkovnytska // Уральский научный вестник. – 2016. – Т. 3. – С. 44-58.

УДК 796.06:796.077

Петренко І.В., Бондар А.С.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО СПОРТИВНОЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті проаналізовано участь волонтерів в різних заходах та проектах, розкриті основні шляхи залучення населення для участі в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів (спортивних змагань), виявлено найбільш ефективні засоби залучення населення до спортивної волонтерської діяльності.

Ключові слова: волонтер, спортивне волонтерство, інформування, залучення, захід.

Аннотация. Петренко И.В., Бондарь А.С. Организация привлечения населения к спортивной волонтерской деятельности. В статье проанализированы показатели участия волонтеров в различных мероприятиях и проектах, раскрыты основные пути привлечения населения для участия в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий (спортивных соревнований), выявлены наиболее эффективные способы привлечения населения к спортивной волонтерской деятельности. Исследованием установлено, что спортивное волонтерское движение активно начало развиваться в г. Харькове с 2012 г., основными участниками которого стали студенты Харьковской государственной академии физической культуры, с 2013 г. В Академии ведется целенаправленная подготовка спортивных волонтеров на кафедре менеджмента физической культуры, для этого разработана авторская программа их подготовки. Опрос жителей г. Харькова показал, что 47,7% опрошенных принимали участие в спортивных волонтерских проектах, при этом, основным источником информирования 54,4% респондентов считают социальные

сети, в которых размещается информация о спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: волонтер, спортивное волонтерство, информирование, привлечение, мероприятие.

Annotation. Petrenko I., Bondar A. The organization is attracting people to sports volunteering. The article analyzes the participation of volunteers in various events and projects, describes the main sources of attracting people to participate in the organization and holding of sports events (sports competitions), the most effective means of attracting to the sports volunteer activities.

The sports volunteer movement has been developing in Kharkiv since 2012. The main participants of which were students of Kharkov State Academy of Physical Culture. Since 2013, the Academy is focused training of sports volunteers at the Department of Management of Physical Culture, for this purpose, the author's program for their preparation. Through this training significantly improved the state of development of sport volunteerism, as evidenced by the following indicators: number of fitness activities and sports in which volunteers participated Sports Academy has grown in 4.1 times and is 61 year event; the overall rate of participation of volunteers from among students of the Academy of sports and recreational activities and competitive sports has increased almost 10 times and in 2013 is 4 250 times; the magnitude of fitness activities and sports in which participated volunteers from the Academy in 2013 and has grown to stage the World Cup, European Championship.

A survey of Kharkiv residents showed, the respondents who think for themselves need to be socially useful and to participate in various activities and projects as volunteers – 63.1% were involved in organizing and conducting social projects, 49.9% of realized themselves as volunteers in cultural projects, sports projects were involved in 47.7% of the respondents, environmental projects were the subject of attention of 28.8%. The main sources of information of respondents about their participation in sports volunteers were: social networks – 54.4%, the school is 46.6%, friends of 40.4%, the website of the Department of family, youth and sports is 19.3%, the site public associations (federations, sports) is 18.4%, online publication – 7% and 3.5% received information through the parents. The results of the responses of the respondents where they learned about the organization and conduct of sporting events and competitions, however, which methods of communication they consider most effective, suggests that the most effective means of attracting people to the sport volunteer activities can be considered: social networks, advertising in public areas and the information made available through educational institutions.

Key words: volunteer, sport volunteering, awareness, engagement, event.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій. Світове співтовариство визнає волонтерський рух способом збереження та зміцнення загальнолюдських цінностей, реалізації прав і обов'язків громадян, особистісного зростання шляхом усвідомлення людського потенціалу [2]. Рівень уваги до волонтерства в країні засвідчує рівень розвитку в ній громадянського суспільства як сфери соціальних відносин [6]. При цьому форми його вираження можуть бути різними, але цінності, що його зумовлюють, є загальними й універсальними: це бажання зробити свій внесок у загальний добробут, із власної волі, в дусі солідарності, без розрахунку на матеріальну винагороду.

Останнім часом в Україні разом з розвитком соціального волонтерства стрімко набуває популярності спортивне волонтерство [1]. У сучасній літературі є різні приклади внеску волонтерів у проведення масштабних міжнародних спортивних заходів. Так, науковці Матвеев С., Когут І., Гончаренко Є. зазначають, що спорт, будучи однією з популярних сфер діяльності, важко сьогодні уявити без активної участі волонтерів, а саме проведення великомасштабних спортивних заходів таких, як Олімпійські, Паралімпійські ігри та інші міжнародні змагання [3, 4].

Мета дослідження: визначити основні шляхи залучення населення для участі в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів (спортивних змагань).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати участь волонтерів в різних заходах та проектах.
2. Охарактеризувати шляхи залучення населення до спортивної волонтерської діяльності.
3. Виявити найбільш ефективні засоби залучення населення до спортивної волонтерської діяльності

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні приймали участь респонденти мережі Інтернет. Використовувався аналіз літературних джерел та документів, опитування (анкетування), методи математичної обробки даних.

Результати дослідження. У попередніх дослідженнях [1, 7, 8] визначено, що спортивний волонтерський рух активно почав розвиватися у м. Харкові з 2012 р., основними учасниками якого стали студенти Харківської державної академії фізичної культури (далі Академія). Дослідженням встановлено, що цілеспрямована підготовка спортивних волонтерів в Академії ведеться на кафедрі менеджменту фізичної культури з 2013 року, для цього розроблено організаційну модель підготовки спортивних волонтерів [5], функціонування якої, на наш погляд, сприятиме: 1) створенню бази для організації та подальшого розвитку спортивного волонтерського руху; 2) підвищенню ціннісного ставлення до здорового способу життя через волонтерську діяльність, культуру спілкування в соціумі; 3) розвитку соціальної активності молоді; 4) активному залученню населення до фізичної культури та спорту; 5) співпраці з міжнародними волонтерськими організаціями; 6) економії фінансових коштів при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань. Слід зазначити, що завдяки цілеспрямованій підготовці спортивних волонтерів з числа студентів Академії значно покращився стан розвитку спортивного волонтерського руху в Харківській області, про що свідчать такі показники: кількість фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань, в яких приймали участь спортивні волонтери Академії після 2013 р. виросла в 4,1 рази і складає 61 захід на рік; загальний показник участі волонтерів з числа студентів Академії у фізкультурно-оздоровчих заходах та спортивних змаганнях виріс майже у 10 разів, так до 2013 р. він складав усього 450 разів за майже 8 років, з 2013 р. цей показник становить 4 250 разів; масштабність фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань, в яких приймали участь волонтери Академії з 2013 р. зросла до етапів та Кубків світу, Чемпіонатів Європи, хоча до цього обмежувалась допомогою в організації та проведенні

чемпіонатів України з різних видів спорту [5].

У ході дослідження, окрім студентів Академії було опитано пересічних громадян з числа жителів м. Харкова, які беруть участь у змаганнях у якості спортсменів або глядачів, щодо їх бажання та готовності брати участь в підготовці, організації та проведенні спортивно-масових заходів різного рівня в якості спортивних волонтерів [8].

Для того, щоб з'ясувати який спосіб залучення населення до спортивної волонтерської діяльності є найбільш ефективним, нами було проведено опитування серед респондентів в мережі Інтернет, за допомогою сайту <https://goo.gl/CMp79M>. В дослідженні взяли участь 250 громадян віком від 15 до 49 років, з яких 58,7% молоді від 18 до 21 років. 81% респондентів вже працювали добровільними помічниками при організації та проведенні змагань та заходів різної соціальної направленості. З числа опитаних 61,1% студенти, 22,9% працівники та службовці, 5,6% школярі та 10,4% не указали свій вид діяльності (рис. 1).

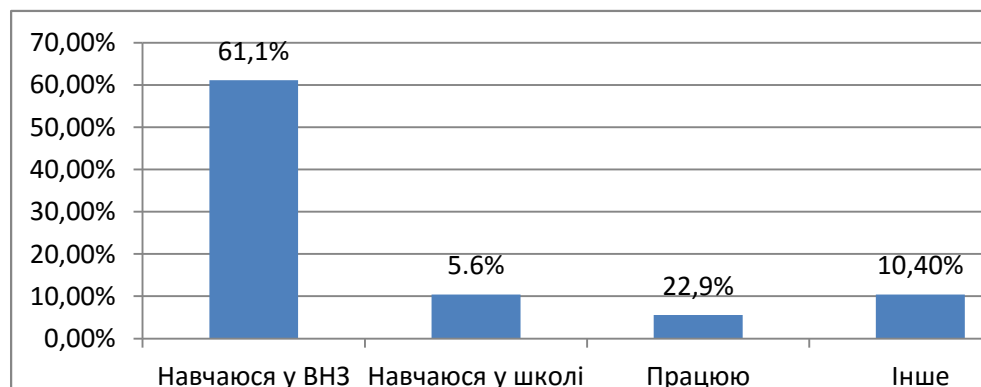


Рис. 1. Контингент респондентів, які приймали участь в опитуванні щодо способу залучення населення до волонтерської діяльності

Серед респондентів, які вважають для себе за потрібне бути соціально корисними та приймати участь в різноманітних заходах та проектах в якості добровільних помічників – 63,1% були причетними до організації та проведення соціальних проектів, 49,9% реалізували себе в якості волонтерів в культурних проектах, в спортивних проектах були задіяні 47,7% з числа опитаних, екологічні проекти були предметом уваги 28,8% (рис. 2).

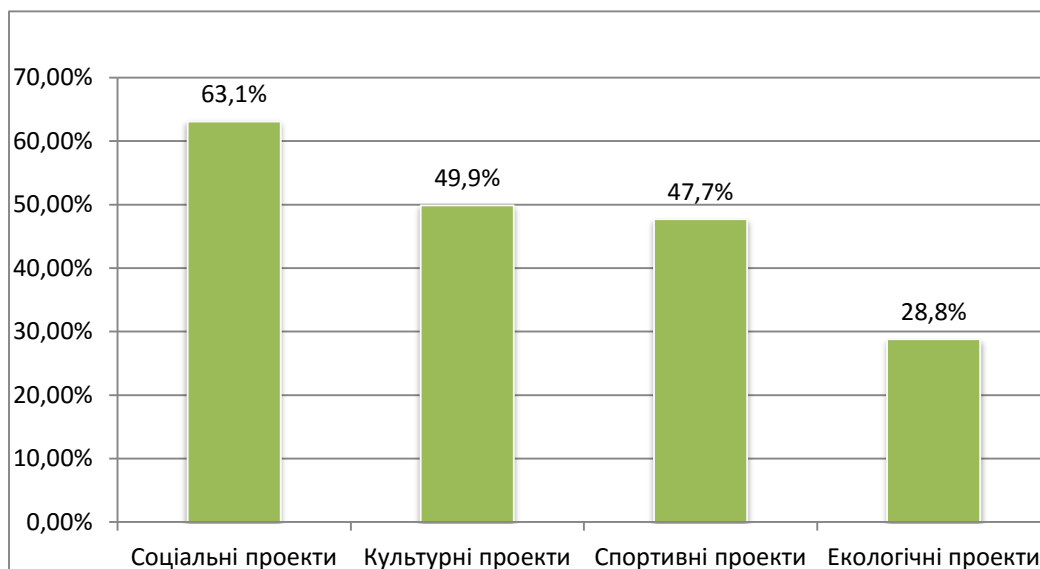


Рис. 2. Проекти (заходи) в яких приймали участь респонденти

Як свідчать результати опитування в мережі Інтернет, основним джерелом інформації респондентів, а саме 54,4%, з якого вони дізнавались про волонтерський проект (захід) були соціальні мережі, 46,6% були проінформовані завдяки навчальному закладу, адже, як зазначалось вище 61,1% з них студенти (рис.3). При цьому 40,4% опитаних стверджують, що дізнавались про волонтерські проекти завдяки друзям, з Сайту Департаменту з питань сім'ї, молоді та спорту інформацію черпали 19,3% опитаних, сайт громадських організацій (федерацій за видами спорту) був предметом уваги 18,4%, інтернет-видання – 7% и лише 3,5% діставали інформацію через батьків.

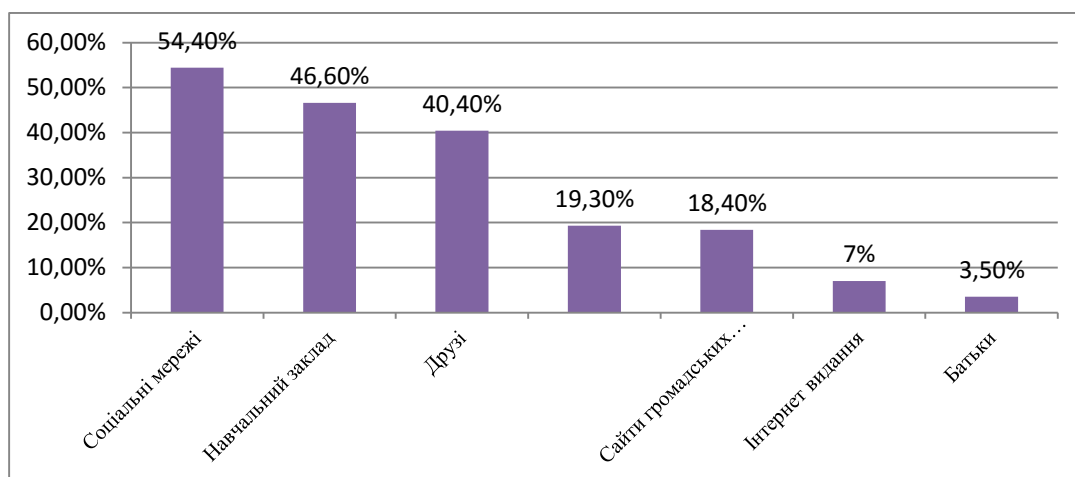


Рис. 3. Основні джерела інформації респондентів щодо волонтерських проєктів (заходів)

Для того, щоб з'ясувати, який з способів інформування волонтерів для залучення їх до участі у волонтерському проєкті (заході) вони самі вважають за найбільш ефективний, нами були проаналізовані їх відповіді на це запитання. Результати відповідей розподілились наступним чином. Найбільший відсоток респондентів, а саме, 77,3% підтвердили, що найефективніше інформувати населення щодо волонтерської діяльності через соціальні мережі, 38,7% вважають, що для розповсюдження інформації про участь волонтерів у спортивних заходах (змаганнях) потрібна вестись через рекламу в громадських містах (буклети, рекламні щити, оголошення в метро і т.д.). Інформування завдяки навчальному закладу вважають ефективним 37% опитаних, завдяки друзям – 33,6%, інтернет-видання виділили 21,8%, телебачення найбільш ефективним вважають 17,6%. Офіційні сайти Департаменту сім'ї, молоді та спорту та федерацій з видів спорту виділили відповідно 13,4% та 15,1% та лише 2,5% вважають, що це потрібно робити через батьків (рис. 4). При цьому 88,1% з числа прийнявши участь у опитування сподобалось бути спортивним волонтером та 87% хотіли б ще взяти участь.

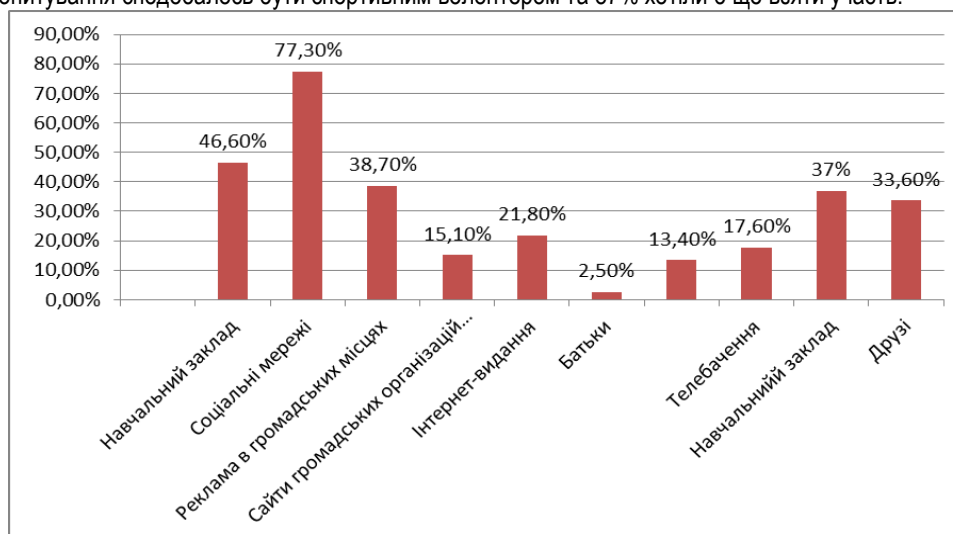


Рис. 4. Найбільш ефективні джерела інформації волонтерів щодо участі у фізкультурно-спортивних заходах (проєктах) на думку респондентів

Отже, своєчасне інформування населення щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань є одним з головних факторів залучення їх в якості добровільних помічників.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Наведені результати дослідження свідчать про те, що найбільшу участь, а саме 63,1%, волонтери, з числа пересічних громадян, приймали в організації та проведенні соціальних заходів та проєктів, 47,7% реалізували себе як волонтери в спортивних проєктах, в культурних проєктах були задіяні 49,9% з числа опитаних, екологічні проєкти були предметом уваги 28,8%.

2. Основними джерелами інформування респондентів щодо їх участі в якості спортивних волонтерів були: соціальні мережі – 54,4%, навчальний заклад – 46,6%, друзі – 40,4%, сайт Департаменту з питань сім'ї, молоді та спорту – 19,3%, сайт громадських організацій (федерацій за видами спорту) – 18,4%, інтернет-видання – 7%, получали інформацію через батьків 3,5% респондентів.

3. Дослідженням встановлено, що найбільш ефективними засобами залучення населення до спортивної волонтерської

діяльності можна вважати: соціальні мережі, рекламу в громадських місцях та інформацію, розповсюджену у навчальних закладах. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні показників стану поінформованості населення щодо спортивного волонтерства в Україні.

Література

1. Бондар А.С. Участь студентів у спортивному волонтерському русі / Бондар А.С., Петренко І.В. // Стратегічне управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт»: Матеріали III регіональної науково-практичної інтернет-конференції за участю міжнародних спеціалістів. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 186-193
2. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналіт. доп. – К.: НІСД, 2015. – 36 с.
3. Когут И. А. Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы / И. А. Когут, Е. В. Гончаренко // Наука в олимпийском спорте.- К.: Олімпійська література, 2010. – №2. – С. 134–141.
4. Матвеев С. Соціальні аспекти волонтерського руху: минуле та сьогодення / С. Матвеев, І. Когут // Вісник Запорізького національного університету. – 2010. - № 1(3). С. 161-165.
5. Petrenko, I.V. & Bondar, A.S. (2017), "The organizational model of sports volunteers", *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova*, Vol. 3(84)17, pp.77-81.
6. Tokhtarova, I.M. (2014), "Volunteerism in Ukraine: the way to the development of civil society as the sphere of social relations", available at : http://el-zbirn-du.at.ua/2014_2/5.pdf
7. Bondar, A. & Petrenko, I. (2015), "The role sports volunteering in the life of university students", *Slobozhans'kii naukovosporyvnyi visnyk*, № 6(50), pp. 23-26
8. Petrenko, I. (2016), "Organization of Club sports volunteering", *Slobozhans'kii naukovosporyvnyi visnyk*, №6(56), pp. 84-88

УДК 355.233.22:355.12

Петрук А. П.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Метою дослідження є розробка новітньої програми формування методичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів в процесі фізичної підготовки. Встановлено, що в процесі розробки новітньої програми формування методичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів в процесі фізичної підготовки, було враховано специфіку особливого періоду, АТО на сході нашої держави і появи нових військово-прикладних видів спорту – тем програми (напр. кросфіт – функціональне багатоборство).

Ключові слова: фізичне виховання, фізична і методична підготовка та підготовленість, курсант, вищий військовий навчальний заклад, Збройні сили України.

Аннотация. Петрук Андрей Петрович. Программа формирования методической подготовленности курсантов вуза в процессе физической подготовки. Целью исследования является разработка новой программы формирования методической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений в процессе физической подготовки. Установлено, что в процессе разработки новой программы формирования методической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений в процессе физической подготовки, было учтена специфика особого периода, АТО на востоке нашего государства и появления новых военно-прикладных видов спорта - тем программы (напр. кросфит - функциональное многоборье).

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая и методическая подготовка и подготовленность, курсант, высшее военное учебное заведение, Вооруженные силы Украины.

Annotation. Petruk Andriy. Program of formation of methodical preparation during physical training process for military high school cadets. The objective of the study is the development of latest program of formation of methodical training of cadets of higher military educational institutions during physical training. The level of combat readiness of troops directly depends on the training and in particular, physical training. Therefore, the higher military schools form the methodological knowledge and skills to conduct classes on various subjects of training, including physical fitness. Unfortunately, the annual reports of the State Examination Commission admits the relatively low level of methodological training of students of higher military schools and officers in the army. It is established that in the development of modern programs of formation of methodical preparation of cadets of higher military educational institutions during the process of physical training, the specifics of a particular period, the ATO in the East of our country and the emergence of new military applied sports - topics of the program (eg. Krosfit - functional all-around) were taken into account. Also were presented components of methodological skills, requirements and assessments of the head of physical training, methodological tasks for students of different years of study and different specialties that take into account the particular types of organization of physical training in military units, where graduates will arrive for further service as commanders - managers of PT. The manual is developed for the organization of individual physical (as methodological component) training for young officers. The final result of methodical preparation of students of higher military educational institution as a future officer - teacher and organizer of PT should show up in the knowledge of basics of physical training, physical education and healthy lifestyles; the ability to carry out various forms of physical training in the bases and elsewhere (including the specifics of different climatic and geographical conditions); passing courses and a getting a certificate of instructor in physical training. Prospects for the use of research results will be: implementation of the program into practice; study of the relationship between the level of technical, physical, theoretical training and the development of more specific guidance on organizing of various forms of physical training.

Keywords: physical education, physical and methodical preparation and readiness, cadet, high military educational institution, the Armed Forces of Ukraine.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Рівень бойової підготовленості військовослужбовців безпосередньо залежить від навчання і в тому числі від фізичної підготовки. Тому у вищих військових навчальних закладах в курсантів формують методичні знання, вміння та навички з проведення занять із різних дисциплін професійної підготовки, в тому числі з фізичної підготовки. На жаль, у щорічних звітах державної екзаменаційної комісії відзначається відносно низький рівень методичної підготовленості курсантів у ВВНЗ та офіцерів у військах [7, 8]. В той самий час відсутні комплексні дослідження, направлені на формування методичної складової фізичного виховання курсантів, які не дозволяють вирішувати протиріччя, що склалися між рівнем вимог до бойової підготовки, і ефективністю педагогічного процесу фізичного виховання курсантів у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ). Особливо актуальною є ця робота на даний час, оскільки на сході України іде неоголошена війна з однією з найагресивніших та підступних армій світу – Росією. Загальновідомим фактом є важливість фізичної підготовки військовослужбовця, яка в найбільшій мірі залежить від методичної складової [5]. На сьогоднішній день гостро постало питання удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців. Четверть століття питання фізичної підготовки як системи та її складової – методичної частини – завжди відходило на другорядний план. Вдосконаленню її приділяли недостатньо уваги, зокрема науковці. ЗСУ на початку свого розвитку взяли за основу радянську модель військово-фізкультурної освіти, яка передбачала підготовку спеціалістів у цій сфері тільки для військових частин (полку, дивізії, виду збройних сил), а для військових підрозділів (взводу, роти, батальйону) така підготовка не здійснювалась. Формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ в процесі фізичної підготовки в цих підрозділах організовували командири взводів та рот, які отримували методичні основи фізичної підготовки у ВВНЗ. У зв'язку з відпрацюванням нової Концепції розвитку фізичної підготовки у ЗСУ досить важливим і актуальним, на наш погляд, є створення сприятливих умов для фізичного вдосконалення курсантам ВВНЗ. У найближчому майбутньому більшості з них доведеться приймати оперативні та правильні рішення, від яких залежатиме життя людей. Проблема виникла у зв'язку з урахуванням аналізу фізичної підготовки, концептуальних змін в організації системи бойової підготовки, результатів окремих наукових праць та досвіду підготовки військовослужбовців провідних іноземних армій [3]. На сучасному етапі реформування ЗСУ застарілість методичної складової фізичної підготовки у ВВНЗ, які готують майбутніх офіцерів командних ланок, потребує змін існуючої системи фізичної підготовки та її подальшого удосконалення та розвитку. Дослідження виконано відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2011-2015 р.р. за темою НДР «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «ПЕРСПЕКТИВА-ФП» (номер державної реєстрації 0101U001568).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми підвищення рівня методичної підготовленості студентів та різних категорій військовослужбовців на етапах професійного становлення вивчали багато науковців, серед них: С.В. Романчук, О.М. Ольховий, Грибан Г. П., Камаєв О.І., Пилипец О.В. та ін. [1, 2, 10]. На думку вчених, одним із головних напрямків, за яким можна вирішувати питання інтенсифікації фізичної підготовки курсантів, є вдосконалення методичних основ [3, 5, 6, 10, 11].

Методичну основу процесу фізичної підготовки курсантів становлять усі відомі педагогічні методи, що науково обґрунтовують удосконалення людини при комплексній реалізації трьох процесів – навчання, виховання й розвитку [9]. Вивченням досвіду різних аспектів організації навчання керівників фізичної підготовки в провідних іноземних арміях займався професор Магльований А.В. та ін. [3]. Визначено, що спільною рисою в системі навчання військовослужбовців є здійснення методичної підготовки, достатньої для грамотної організації та проведення процесу фізичного вдосконалення як власного, так і підпорядкованого особового складу підрозділу. Закордонний досвід свідчить про значну увагу, яка надається питанню набуття знань, формувань навичок та звичок до самостійних занять.

Хоча окремими науковцями розглядалися певні складові системи підготовки керівників, але цього, вочевидь, недостатньо у зв'язку зі зміною структури та змісту процесу бойової підготовки, новими підходами до використання методів, прийомів та засобів підготовки військ. Аналіз наукової літератури засвідчив недостатню кількість робіт, спрямованих на комплексне дослідження вимог до методичної складової системи фізичної підготовки в умовах реалії сучасного реформування Збройних Сил України та визначення напрямів її вдосконалення. Питання методичної підготовленості в комплексі, як складової фізичної підготовки курсантів раніше не вивчалось, або вивчалось епізодично та фрагментарно. При незалежній Україні відсутня новостворена система методичної складової фізичної підготовки військовослужбовців загалом і курсантів командних спеціальностей зокрема. **Мета дослідження** – полягає в представленні новітньої програми формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ в процесі фізичної підготовки. Завдання дослідження спрямовані на максимальну реалізацію формування методичної підготовленості курсантів в процесі фізичної підготовки. В процесі досягнення мети, нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методична підготовка – є однією із складових компетентностей професійної підготовки, сформованих у курсантів в процесі навчання у ВВНЗ. Цей розділ навчальної програми передбачає оволодіння курсантами знань і умінь з організації і методики проведення всіх форм фізичної підготовки військовослужбовців та розвитку основних психофізичних якостей [4]. Але питання змісту засобів, та обсягу навчання з цього розділу є різне. У навчальній програмі для ВВНЗ України з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» тісно пов'язані теоретичний, методичний та практичний розділи програми. Питання змісту, засобів та обсягу навчання у кожному розділі визначається в робочих програмах ВВНЗ з урахуванням специфіки навчання. Саме під час методичної практики формується компетентність, що забезпечується системою педагогічних умінь (методичних, командних, управлінських та організаторських).

Головною метою програми формування методичної підготовленості курсантів є оволодіння курсантами методичними знаннями, вміннями та навичками достатніми для ефективної організації та проведення фізичної підготовки на рівні роти, а також виконання функцій стосовно фізичної підготовки у відповідності зі своїм військово-професійним призначенням.

Головний принцип – формування методичних знань, умінь та навичок курсантів відбувається поступово – від простого до складного. Розроблена програма свідчить, що методична підготовка майбутніх керівників фізичної підготовки особового складу військових підрозділів Збройних Сил України є системою знань основ закономірностей фізичного вдосконалення людини в умовах військової служби, умінь та навичок, за допомогою яких відбувається передача курсантам знань, що формують здатність виконувати фізичні вправи та інші рухові дії та розвивають фізичні якості.

На основі досліджень ми представили зміст програми формування методичної підготовленості для курсантів ВВНЗ різних курсів навчання в процесі фізичної підготовки, який зображений у блок-схемі на рис. №1.

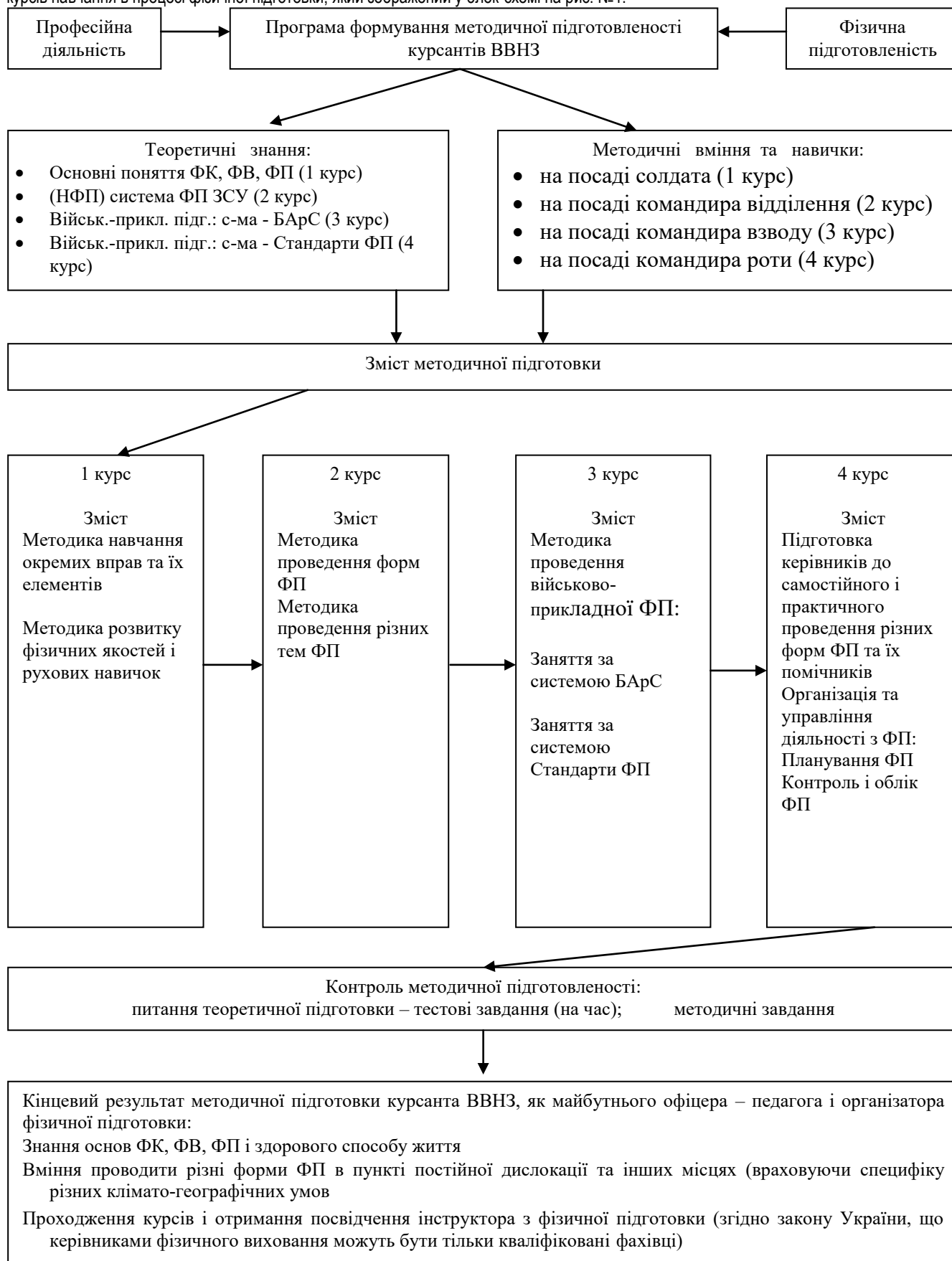


Рис. 1. Блок-схема формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ

З цього видно, що методична підготовленість є складовою і впливає на професійну (навчально-бойову) діяльність.

Згідно авторської програми формування методичної підготовленості курсантів починається у процесі їхньої професійної підготовки у військовому навчальному закладі в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» і відбувається з дотриманням певних закономірностей. Правильне розуміння цих закономірностей прискорює формування методичної підготовленості майбутніх керівників фізичної підготовки. Найвагомішими закономірностями формування та вдосконалення рівня методичної підготовленості військовослужбовців є наступні: формування педагогічних навичок та вмінь відбувається ефективніше, коли воно проходить одночасно з вивченням техніки виконання фізичних вправ, прийомів і дій; формування окремих методичних (педагогічних) знання навичок є взаємопов'язаним; навички керівництва особовим складом (подання команд, надання розпоряджень та ін.) формуються швидше, ніж інші методичні навички. Це зумовлено тим, що вони формуються у військовослужбовців і в процесі інших предметів професійної підготовки та переносяться на фізичну підготовку; темпи розвитку методичних (педагогічних) навичок і вмінь мають зворотну залежність від їх вихідного рівня. Чим вище початковий рівень розвитку навичок, тим менше їх приріст і навпаки. Але абсолютний приріст методичної підготовленості знаходиться у прямій залежності від початкового рівня підготовленості; ступінь збереження методичних навичок і вмінь залежить від їх складності та характеру. Складні навички та вміння (організація фізичного тренування, дозування навантаження, застосування методів навчання та розвитку) втрачаються швидше і меншою мірою зберігаються. Практика фізичної підготовки у військах показує, що періодичність проведення інструкторсько-методичних занять в 1–1,5 місяця дозволяє запобігти зниженню навіть найскладніших організаційно-методичних навичок та вмінь;

- навички, що базуються на рухових діях (показ вправ, прийомів та дій, надання страховки та допомоги), з часом змінюються дуже повільно;

чим вище рівень абсолютної методичної підготовленості, тим менше ступінь її зниження без підкріплення.

До методичної підготовки входять як теоретичні знання так і їх реалізація на практиці через методичні вміння та навички.

На I курсі ВВНЗ курсанти опановують знання, вміння та навички, необхідні для виконання обов'язків солдата. Основними з них є:

- знання мір попередження травматизму за розділами проведення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки;

- знання мети та завдань фізичної культури (фізичної підготовки військовослужбовців)
- виконання команд при навчанні стройових прийомів, фізичних вправ в русі та на місці;
- виконання простих загально-розвиваючих вправ на місці та в русі (ходьба, біг);
- здійснення страхування та надання допомоги при виконанні фізичних вправ;
- вивчення термінології фізичних вправ за розділами фізичної підготовки;

На II курсі ВВНЗ курсанти опановують знання, вміння та навички, необхідні для виконання обов'язків керівнику фізичної підготовки для командира відділення. До них відносяться:

- практичне подання команд при навчанні фізичних вправ, стройових прийомів та управління строєм на місці;
- практичне проведення простих загально-розвиваючих вправ на місці і в русі (ходьба, біг) способом "назвати, показати, провести";

- вміти самостійно скласти план-конспект проведення загально-розвиваючих вправ на місці, в русі (ходьби та бігу), а також підготовчої частини навчально-тренувального заняття;

- практичне проведення підготовчої частини заняття з фізичної підготовки в складі відділення;
- використання на практиці термінології фізичних вправ (як окремих, так і в цілому) за вивченими розділами фізичної підготовки;

- практичне виконання обов'язків помічника судді (з 2-3 видів спорту або військово-прикладних видів, секундометрист, стартер і т. п.);

- практичне навчання окремої вправи на одному снаряді у складі відділення;
- практичне проведення фізичних вправ в процесі комплексного фізичного тренування у складі відділення;
- практичне проведення основної і заключної частин навчального заняття у складі відділення;
- проведення підготовчої частини ранкової фізичної зарядки у складі відділення;
- вміти самостійно скласти план-конспект проведення занять з розділів фізичної підготовки;

Курсанти III курсу опановують комплекс знань, вмінь і навичок, що є необхідними керівнику фізичної підготовки для командира взводу:

- проведення з особовим складом підрозділу навчальних занять, спортивно-масової роботи, тренажів, супутніх фізичних тренувань, інструкторсько-методичних занять та інструктажів з помічниками керівника занять;

- складання плану-конспекту навчально-тренувальних та інструкторсько-методичних занять з фізичної підготовки, планів супутнього фізичного тренування, тренажів і спортивно-масової роботи;

- практична організація та проведення змагань з військово-спортивного комплексу на першість взводу згідно Настанови з фізичної підготовки;

- практичне ознайомлення, вивчення методики проведення занять за системою Барс в складі підрозділу;
- практичне ознайомлення, вивчення методики проведення занять за системою Стандартів фізичної підготовки в складі підрозділу;

Курсанти IV курсу опановують знання, вміння і навички, необхідні керівнику фізичної підготовки для командира роти:

- практичне проведення усіх форм фізичної підготовки в складі роти;
- практичне проведення перевірки та оцінювання фізичної та методичної підготовленості військовослужбовців, перевірки та оцінки фізичної підготовки роти;

- практичне здійснення заходів методичної підготовки молодших командирів щодо організації та проведення усіх форм і розділів фізичної підготовки в ролі помічника керівника заняття в роті;
- вміння оформляти та вести документи з обліку фізичної підготовки в роті;
- самостійне практичне проведення занять за системою Барс в складі роти;
- самостійне практичне проведення занять за системою Стандартів фізичної підготовки в складі роти;

Визначений зміст методичної складової фізичної підготовки курсантів ВВНЗ сформований відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик випускників різних спеціальностей. Методичні завдання відповідають принципу послідовності навчання, а також програм професійно-орієнтованих дисциплін, в змісті яких сформовані таким чином, що курсант повинен оволодіти професійними навичками солдата, а потім послідовно навичками командира взводу, роти тощо. Спеціальна спрямованість методичних завдань курсантам основних груп військових спеціальностей визначається змістом програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та порядком підготовки до методичної практики.

Програма вдосконалення методичної підготовленості курсантів ВВНЗ, яку нами було запропоновано включає чотири основні підетапи, зміст яких обґрунтовано вище. Організація навчально-методичного заняття також складається з декількох етапів, а саме: підготовчий етап; основний етап; заключний етап. У підготовчому етапі суб'єкт та об'єкт навчально-виховного процесу працюють в тісному тандемі, але основна відповідальність полягає на викладача. На основі робочої програми навчальної дисципліни та розкладу занять викладач визначає час для виконання завдання методичної практики, порядок її проведення та організаційно-методичні вказівки. В організаційно-методичних вказівках передбачається організація заняття, найефективніші методи і методичні прийоми формування педагогічних знань, умінь і навичок. Одночасно з розробкою концепту викладач дає завдання курсантам на підготовку і проведення методичної практики.

Нами розроблений та запропонований поради́ник для молодого офіцера – випускника ВВНЗ щодо підтримання та вдосконалення індивідуальної фізичної (та методичної – як складової) підготовленості та фізичної підготовки підрозділу.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Розкрито нові особливості програми формування методичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів в процесі фізичної підготовки. Представлено компоненти методичної майстерності, вимоги й оцінювання керівника фізичної підготовки, методичні завдання для курсантів різних курсів навчання та різних спеціальностей, які враховують особливості організації фізичної підготовки у військових підрозділах, куди прибудуть випускники для подальшого проходження служби на посадах командирів – керівників фізичної підготовки. Розроблено поради́ник щодо організації індивідуальної фізичної (методичної як складової) підготовки молодим офіцерам.

Перспективами використання результатів дослідження буде впровадження даної програми у практику; вивчення взаємозв'язку між рівнем методичної, фізичної, теоретичної підготовленості і розробка конкретніших методичних вказівок з проведення різних форм та заходів фізичної підготовки військовослужбовців.

Література

1. Грибан Г. П. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(1). - С. 100-105. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112%281%29_24
2. Камаев О.И. Оптимизация соотношения физической и методической подготовки курсантов командного факультета Академии внутренних войск МВД Украины / Камаев О.И., Пилипец О.В., Белошенко Ю.К. // Физическое воспитание студентов: [сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С.]. – Харьков, 2011. - № 2. – С. 47-49.
3. Магльований А. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій [Електронний ресурс] / А. Магльований, А. Петрук, О. Лесько, Н. Кожух // Спортивна наука України. – 2015 – № 5 – С. 16-20. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>
4. Маракушин А.И. Формирование и диагностика уровня педагогических умений студентов в процессе физического воспитания / [Маракушин А.И., Поддубный А.Г., Коновалов В.В., Кирпенко В.Н.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1 (45). – С. 75-80. – [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.014](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.014)
5. Методична підготовка / Укладачі: Логінов Д.О., Лойко О.М. – Львів: Військовий інститут при Державному університеті «Львівська політехніка», 2000.-70с.
6. Ol'khovyy O. M. Modul'no-reytnynhova systema pidhotovky ofitseriv - kerivnykiv zanyat' z fizychnoyi pidhotovky : avtoref. dys. na здобuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychnе vykhovannya riznykh hrup naselennya» / O. M. Ol'khovyy. – L'viv, 2005. – 20 s.
7. Petruk A. Metodychna pidhotovka kursantiv v protsesi fizychnoho vykhovannya u komandnykh vyshchykh viys'kovykh navchal'nykh zakladakh Zbroynykh Syl Ukrainy / Petruk Andriy, Vorontsov Oleksandr, Demkiv Andriy ta in. // Sportyvnyy visnyk Prydniprova. – 2016. – №3. – S. 164–168
8. Petruk A.P. Riven' metodychnoyi pidhotovlenosti ofitseriv yak skladovoyi fizychnoyi pidhotovky pidrozdilu / Petruk A.P. // naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova .Seriya №15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (Fizychna Kul'tura i Sport)» zb. Nauk. Prats' / za red. O.V. Tymoshenka . – K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova 2017. – vyp. 3 K (84)17.- S. 353-358
9. Pro zatverdzhennya Polozhennya pro orhanizatsiyu fizychnoho vykhovannya i masovoho sportu u vyshchykh navchal'nykh zakladakh: nakaz MON Ukrainy №4 vid 11.01.2006 r.
10. Romanchuk S. V. Metodychnyy praktykum z navchal'noyi dystsypliny «Fizychnе vykhovannya, spetsial'na fizychna pidhotovka i sport» : [navch.-metod. posib.] / S. V. Romanchuk, D. O. Lohinov, Ye. D . Anokhin. – L., 2010. – 128 s.

11. Shlyamar I. L. Metodychna pidhotovlenist' komandyr – osnova fizychnoyi pidhotovky pidrozdilu / Shlyamar I. L. // Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroynykh syl, inshykh viys'kovykh formuvan' ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist', problemy ta perspektyvy rozvytku : materialy nauk.-metod. konf. 26–28 lystopada 2014 r. – Kyiv : MOU, 2014. – S. 358–363

УДК :376+159.91+616-007.1

Подгорна В. В.

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

ОБҐРУНТУВАННЯ РУХОВОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ У ШКОЛЯРІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ

Анотація. У статті визначаються напрями рухової корекції психофізичного розвитку дітей, які йдуть до школи з широким спектром медичних діагнозів: з мінімальними мозковими дисфункціями (синдром гіперактивності та дефіциту уваги), різним ступенем олігофренії, затримкою психічного розвитку, легка ступінь ДЦП, з порушеннями мовлення, з труднощами навчання і ін. В роботі уточнено поняття «рухова корекція психофізичного розвитку». Встановлено, що вона нерозривно пов'язана з досягненням належного рівня функціонування центральної нервової, дихальної та кістково-м'язової систем, що дозволяє дітям з порушеннями розвитку без шкоди для здоров'я, а також без надмірного напруження опановувати шкільну програму. Охарактеризовані поняття «психофізичний розвиток», «морфофункціональне забезпечення психофізичного розвитку» стосовно до дітей з вадами здоров'я. З'ясовано, що кістково-м'язовий апарат, дихання і сенсомоторика не єдині системи, які лежать в основі психофізичного розвитку, однак саме ці системи є енергетичною базою рухової корекції психофізичного стану школярів з порушеннями розвитку.

Ключові слова: психофізичний розвиток, молодші школярі, порушення розвитку, рухова корекція, інклюзивна фізична культура.

Аннотация. Подгорная В. В. Обоснование двигательной коррекции психофизического состояния школьников с нарушением развития. В статье определяются направления двигательной коррекции психофизического развития детей, которые идут в школу с широким спектром медицинских диагнозов: с минимальными мозговыми дисфункциями (синдром гиперактивности и дефицита внимания), разной степенью олигофрении, задержкой психического развития, легкой степенью ДЦП, с нарушениями речи, с трудностями обучения и др. В работе уточнено понятие «двигательная коррекция психофизического развития». Установлено, что она неразрывно связана с достижением надлежащего уровня функционирования центральной нервной, дыхательной и костно-мышечной систем, что позволяет детям с нарушениями развития без ущерба для здоровья, а также без чрезмерного напряжения овладевать школьной программой. Охарактеризованы понятия «психофизическое развитие», «морфофункциональное обеспечение психофизического развития» применительно к детям с нарушениями здоровья. Выяснено, что костно-мышечный аппарат, дыхание и сенсомоторики не единственные системы, которые лежат в основе психофизического развития, однако именно эти системы являются энергетической базой двигательной коррекции психофизического состояния школьников с нарушениями развития.

Ключевые слова: психофизическое развитие, младшие школьники, нарушения развития, двигательная коррекция, инклюзивная физическая культура.

Annotation. Podgornaja V. V. Substantiation of motor correction of the psychophysical state of students with a developmental disorder. The article defines the directions of motor correction of psychophysical development of children, who go to school with a wide range of medical diagnoses: with minimal brain dysfunction (syndrome of hyperactivity and attention deficit), varying degrees of oligophrenia, delayed mental development, mild degree of cerebral palsy, with speech disorders, with learning difficulties and others.

Analysis of the literature demonstrated that traditional, The generally accepted correctional methods have in many cases ceased to produce the desired results, as in the learning process, and in the process of purposeful correction. The results are not fully achieved, since in the modern population of children, systemic disturbances of psychophysical functions predominate with a large number of mosaic, apparently multidirectional defects.

The article is defines motor correction of psychophysical development. It is established that it is inextricably linked with the achievement of an appropriate level of functioning of the central nervous, respiratory and musculoskeletal systems, which allows younger students with developmental disorders without harm to health, and also without excessive stress to master the school curriculum. The concepts are characterized "psychophysical development", "morphofunctional provision of psychophysical development" for children with disabilities.

It was found that the musculoskeletal system, respiration and sensorimotorics are not the only systems that underlie mental development, however, these systems are the energy base of the motor correction of the psychophysical state of schoolchildren with developmental disabilities.

Key words: psychophysical development, younger students, developmental disorders, motor correction, inclusive physical culture.

Постановка проблеми. Реформування освіти (Закон України «Про освіту», Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки) передбачає приділення значної уваги до психофізичного розвитку дітей як передумови успішного

опанування програми навчання у школі. Особливої уваги потребують діти, які йдуть до школи з різними порушеннями розвитку, що охоплює широкий спектр медичних діагнозів: це діти з мінімальними мозковими дисфункціями (синдром гіперактивності та дефіциту уваги), різним ступенем олігофренії, затримкою психічного розвитку, легка ступінь ДЦП, з порушеннями мовлення, з труднощами навчання і ін. Необхідність пошуку нових підходів і напрямів роботи сучасної школи з фізичного і психічного розвитку таких учнів відзначена в Концепції розвитку інклюзивного навчання. Соціальна значущість означеної проблеми, її недостатня науково-теоретична розробленість зумовили вибір теми дослідження.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язбережувальної професійної діяльності зі студентами ВНЗ» (протокол № 5 від 26 грудня 2013 р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки в Україні було виконано чимало наукових досліджень, які підтверджують взаємозв'язок рухового розвитку з різними компонентами загального розвитку дітей (О. Дубогай, М. Єфименко, Ю. Лянной, Б. Сермеев, Б. Шеремет та ін.). Науковцями розкрито особливості моторики у дітей з порушеннями зору (А. Андрасян, В. Вертугіна, В. Ковиліна), слуху (А. Івахненко, Н. Лещій, О. Форостян); з розумовою відсталістю (В. Вайзман, О. Литовченко), з вадами опорно-рухового апарату (С. Холодов, О. Чеботарьова). Автори вважають (і свідчать статистичні дані), що традиційні загальноприйняті психолого-педагогічні методи в багатьох випадках перестали приносити бажані результати і в процесі навчання, і в процесі спрямованої корекції. Результати не досягаються в повному обсязі, бо в сучасній популяції дітей переважають системні порушення психофізичних функцій з великою кількістю мозаїчних, зовні різноспрямованих дефектів. Так, А. Семенович зазначає, що загальнопопуляційна дизонтогенетична картина стає дедалі більш поліморфною і не завжди піддається традиційним методам корекції [6].

Тому метою роботи стало визначення шляхів рухової корекції психофізичного стану школярів із порушеннями розвитку.

Завдання роботи:

1. Провести аналіз спеціальної літератури з питань значення рухового аналізатора у психофізичному розвитку.
2. Виявити основні напрями рухової корекції, які можуть застосовуватись у школярів із порушеннями психофізичного розвитку.
3. Визначити засоби рухової корекції при порушеннях психофізичного розвитку школярів.

Виклад основного матеріалу. Біологічна потреба в русі у дитини закладена генетично. Саме рух є тим основним системоутворюючим фактором, який запускає інші механізми життєзабезпечення зростаючої дитини, стимулює практично всі види його діяльності. Структурні і функціональні особливості рухового аналізатора полягають у тому, що він має широкі зв'язки з усіма відділами центральної нервової системи (ЦНС) і бере участь в їх діяльності, що дає можливість стверджувати, що рухова активність має особливе значення в розвитку спільної діяльності мозку. Взаємозв'язок рухової та психічної діяльності підтверджується дослідженнями вітчизняної та зарубіжної педагогічної теорії про взаємозв'язок фізичної та психічної сфер розвитку, який полягає в їх морфофункціональному забезпеченні [1; 3-6; 8].

У багатьох дослідженнях говориться про те, що рухова діяльність є результатом установаження індивідуальних, конституціональних, а також пов'язаних зі статтю і віком особливостей рухових реакцій людини. Вважається, що рухова сфера тісно пов'язана з етапами формування фізіологічних вигинів хребта [6]. А. Запорожець (1964 р.) указував на те, що в організмі новонародженого провідною системою є скелетно-м'язова, а всі інші розвиваються послідовно та залежно від неї. Кістково-м'язовий апарат через розвиток руху створює передумови для нормального розвитку дитини, який реалізується численними фізіологічними системами.

Існує велика кількість експериментальних фактів, що підтверджують відмінності у структурно-функціональній організації психіки і мозку в дітей, які мають різні порушення у фізичному розвитку, у тому числі в кістково-м'язовому апараті [5]. Вітчизняні й зарубіжні науковці схарактеризували типові порушення рухової системи, які пов'язані з різними вадами опорно-рухового апарату, та визначили закономірний зв'язок між порушенням постави і неврологічними відхиленнями, які свідчать про пороки розвитку спинного або головного мозку, що впливає на розвиток психічної сфери дитини [1; 5].

Велике значення для формування рухової і психічної сфер відводиться пологовим травмам хребетних артерій. Система хребетних артерій забезпечує кровопостачання базальних відділів головного мозку і має безліч розгалужень. Тому навіть невелика деформація шийних хребців може призвести до порушення кровопостачання, а за деяких умов може призводити до спазму артеріального русла і стати причиною різноманітних патологій у розвитку і функціонуванні головного мозку [1].

Наслідки недостатнього кровопостачання і порушення лікворо-обміну можуть призвести до появи різних органічних уражень головного мозку, легких мозкових дисфункцій (ЛМД), позначитися на включенні гнучких зв'язків, що забезпечують становлення мовленнєво-слухових функцій, вербальної пам'яті та уваги, що в кінцевому підсумку може призвести до різних порушень розвитку вищих функцій ЦНС. [3; 8]. Виникають ускладнення і в роботі внутрішніх органів, функціонування яких безпосередньо пов'язано зі спинним мозком і нервами, що проходять через міжхребетні отвори [1].

При порушеннях постави в першу чергу страждає адекватне співвідношення м'язового тону, у тому числі й дихальної мускулатури. Внаслідок останнього відбувається зниження багатьох параметрів функції зовнішнього дихання [1].

Залежно від того, в якому відділі дихальної системи виникають патологічні процеси, розрізняють такі форми недостатності легеневого дихання: обструктивна – прохідність бронхів утруднена; рестриктивна – порушення вентиляційної здатності легких, що є наслідком процесів, які обмежують розпрямлення легенів. Це можуть бути зміни грудної клітки у вигляді її деформації або

малорухливості (кіфосколиоз, хвороба Бехтерева) [5].

Порушення синхронізації ритму дихання є одним із ранніх показників дисфункції в організмі. Ритм дихання, характер дихальних рухів відображають механізми адекватного пристосування людини до мінливих умов існування організму. З іншого боку, він відображає діяльність руброспінального рівня регуляції рухів, який М. Бернштейн визначив найдавнішим у філогенезі й дозріваючим раніше інших [2].

Ритм дихання забезпечує несвідому, мимовільну регуляцію тону мускулатури тіла за допомогою пропріорецепції. Як механізми, що приводять до утруднення дихання при порушеннях постави, найчастіше розглядається слабкість дихальних м'язів і особливо діафрагми, дисфункція реберно-хребетних зчленувань і хребетно-рухових сегментів [5].

В управлінні диханням беруть участь як стовбурові й підкоркові, так і коркові відділи мозку. З корковими механізмами пов'язана можливість свідомого керування диханням [9].

Дихання через ніс впливає на кровопостачання мозку, бо кожна половина носа пов'язана нервовими закінченнями з півкулями головного мозку. Під час вдиху через ніс подразнюються нервові закінчення, збудження передається у відповідні півкулі головного мозку, рефлекторно викликаючи помірне підвищення мозкових судин, під час видиху – зниження [7].

Порушення механізму дихання призводить до зміни газового обміну в тканинах мозку, режиму кровообігу, функціонування мозку, що проявляється різними симптомами з боку психіки, свідомості, поведінки, сприйняття. Виникнення певних церебральних розладів, зміна деяких феноменів свідомості порушують адекватний контакт людини з зовнішнім середовищем. Порушення зв'язку з середовищем у значній мірі дезадаптує людину, дезорганізують її поведінку. Зміна психічних функцій призводить не тільки до проблем взаємодії із зовнішнім середовищем. З'являється певний дисбаланс і у внутрішньому середовищі організму. Переструктурування, виникнення іншої, патологічної структури церебро-соматичних зв'язків, є, мабуть, конкретним механізмом виникнення незвичайних варіантів церебро-вегетативних, церебро-вісцеральних (у тому числі церебро-дихальних) і церебро-моторних взаємовідносин. Важливо підкреслити, що такі психосоматичні аранжування є лише окремим випадком більш широкого видозміненого континууму соціо-психо-біологічної єдності. На тлі цієї єдності порушення дихання виступає як конкретний провокатор, ініціює патологічний зсув у взаємозалежних системах в контексті порушеного розвитку.

Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити **психофізичний розвиток** як біосоціальний процес становлення складних функціональних систем, що об'єднує кілька самостійних функціональних структурних одиниць з підлеглими взаємообумовленими характеристиками, сформованими в певні вікові періоди розвитку дитини.

Під **руховою корекцією психофізичного розвитку** у нашій роботі слід розуміти сприяння накопиченню індивідуального сенсомоторного досвіду, що характеризується особливостями вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою біологічного дозрівання морфофункціональних структур центральної та периферичної нервової системи, стану кістково-м'язової системи та дихального апарату, які піддаються педагогічному впливу.

Під **морфофункціональним забезпеченням** ми розуміємо досягнення належного рівня функціонування центральної нервової, дихальної та кістково-м'язової систем, що дозволяє молодшим школярам із порушеннями розвитку без шкоди для здоров'я, а також без надмірного напруження оволодівати шкільною програмою.

Поза сумнівом, кістково-м'язовий апарат, дихання та сенсомоторика не єдині системи, які лежать в основі психофізичного розвитку, але, якщо не брати до уваги опосередкований зв'язок, то саме ці системи є енергетичною базою рухової корекції психофізичного стану школярів із порушеннями розвитку. Справа в тому, що будь-яке порушення в розвитку починається з порушень формування базових компонентів психофізичного стану (кістково-м'язовий апарат, дихання), за які відповідають найбільш древні структури мозку (ті, що формуються раніше інших та є основою для подальшого розвитку). Недостатній розвиток базових систем може уповільнити або спотворити становлення пізніших, що відповідають за вищі психічні функції.

На нашу думку, в умовах шкільної освіти корекційний процес слід будувати з урахуванням можливостей навчального закладу, вже наявних засобів, які він має у своєму розпорядженні, а саме: уроки з фізичної культури.

Першим кроком на шляху інтенсифікації психофізичного розвитку повинно стати формування його базового рівня, що неможливо без відповідної оптимізації сприйняття, пам'яті та елімінації багатьох несприятливих знаків (гіпер- і гіпотонус, синкінезії, патологічні ригідні тілесні установки тощо). Все перераховане в дітей з порушеннями розвитку є в першу чергу наслідком одного й того самого нейропсихологічного радикала: недостатності підкіркових утворень мозку та міжпівкульних взаємодій.

Комплекси вправ, які орієнтовані на оптимізацію 1-го функціонального блоку мозку (рівень стабілізації, активації і енергопостачання психомоторики), можуть включатись у підготовчу частину уроку. Мішень корекції – підкоркові і стовбурові утворення головного мозку. Для здійснення корекційного впливу, на нашу думку, мають використовуватися: самомасаж кистей рук, пальців; диференційовані дихальні вправи, а також вправи на корекцію хребта, що сприяє активації великих півкуль мозку. З умовою диференційованого використання останніх ефективно здійснюється корекція різних видів порушення постави.

Додержуючись ідей Е. Симерницької, вважаємо, що в процесі уроку фізичної культури повинна використовуватися система вправ, орієнтованих на формування довільної саморегуляції, тобто інтенція спрямована від 3-го (блок програмування, регуляції і контролю діяльності) до 1-го, потім до 2-го (блок прийому, переробки і зберігання інформації) і знову до 3-го функціонального мозкового блоку. Спочатку в пасивному, репродуктивному варіанті відображення і багаторазове відтворення дитиною правильних паттернів, потім – у активному варіанті, коли школяр сам, без сторонньої допомоги реалізує і створює алгоритми довільної саморегуляції. Наприклад, дитина без залучення додаткових засобів буде несвідомо контролювати тонус свого тіла і ритм дихання, утримувати власні афективні реакції. Цю вимогу слід уважати провідною, за якою вирішуються корекційні завдання в процесі фізичного виховання.

В основній частині уроку на рівні з програмними засобами доцільно виконувати вправи, спрямовані на стимуляцію 2-го функціонального блоку мозку (на координацію рухів). Розвиток спритності невіддільний від швидких (обмежених за часом), точних і узгоджених рухів в умовах складного просторового орієнтування. Складовими компонентами такого роду занять можуть бути бігові, стрибкові вправи, а також вправи, що включають дрібні рухи кистей і пальців рук (із застосуванням великих і малих м'ячів, гімнастичної палиці, кілець тощо). Серійна організація рухів вирішується в більш складних фізичних вправах, подібні вправи сприяють формуванню реципрокних взаємодій рук.

До заключної частини уроку включаються рухливі ігри для розвитку гностико-праксичних функцій, а також проводиться самомасаж стоп із використанням нерівної поверхні (мішечків, наповнених дрібними предметами або насінням).

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Аналіз спеціальної літератури дозволив стверджувати, що робота з дітьми, які мають порушення розвитку, вимагає знання мозкової організації психофізичної діяльності дитини, а також розуміння, на які «важільці» потрібно натискати, щоб запустити програму відновлення.

Виявлено, що основні напрями рухового впливу на психофізичний стан дітей пов'язано із відновленням функціонування центральної нервової, кістково-м'язової та дихальної систем.

Визначено, що засобами рухової корекції є масаж і самомасаж кістей та стоп; вправи на розтягування хребта та корекцію постави; дихальні вправи, рухливі ігри. Запропоновані засоби можуть бути ефективно використані в уроці фізичної культури як спеціальний так і загальноосвітній шкіль.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямі є вивчення впливу цілеспрямованої рухової корекції на психофізичний розвиток школярів.

Література.

1. Ефименко Н. Н. Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» / Н. Н. Ефименко. – Таганрог, изд-во «Центр развития личности». – 2007. – 48 с.
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
3. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Р. Лурия. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.
4. Освіта, охорона здоров'я та соціальне забезпечення дітей з порушеннями психофізичного розвитку: проблеми та шляхи їх вирішення. [електронний ресурс] http://kno.rada.gov.ua/komosviti/control/uk/publish/article?art_id=61951&cat_id=59256
5. Podgornaya, V.V. (2015). K voprosu o vzaimosvyazi korrektsii dvigatel'noy i rechevoy sfer mladshih shkolnikov s tyazhelyimi narusheniyami rechi [To the question of the relationship of the correction of motor and speech areas of younger schoolchildren with serious speech disorders]. *Problemyi ozdorovitel'noy fizicheskoy kulturyi i fizicheskoy reabilitatsii - Problems of physical culture and physical rehabilitation* A.P. Romanchuk, V.V. Klapchuk (Ed.), (pp.143-158). Odessa: publisher in V. Bukayev. [in Russian]
6. Rostomashvili L.N. (2009) Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie detey so slozhnymi narusheniyami razvitiya [Adaptive physical education of children with complex developmental disorders] Moscow: Soviet sport [in Russian]
7. Semenov A.B. (2007). Vvedenie v neyropsihologiyu detskogo vozrasta [Introduction to neuropsychology childhood]. Moscow: Genezis [in Russian]
8. Tarasun V.V. (2008). Morfofunktsionalna hotovnist do shkilnoho navchannia ditei z osoblyvostyamy v rozvytku: diahnozyka i formuvannya. Monohrafiia. [Morfofunctional readiness to the school studies of children with features in development: diagnostics and forming.]. Kyiv. [in Ukrainian]
9. Tsvetkova L.S. (2010). Afaziologiya: sovremennyye problemy i puti ih resheniya. [Afasiology: modern problems and ways of their decision]. Moscow. : MPSI; Voronezh: MODEK. [in Russian]

УДК 613.71:612.67,

Прокопенко Н. О.,

ДУ «Інститут геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова НАМН України», м. Київ

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Специфіка занять оздоровчою фізичною культурою людьми похилого віку обумовлена як віковими фізіологічними змінами в організмі в процесі інволюції, так і поліморбідністю. В статті приведено вікова структура хвороб за класами серед опитаних осіб різної статі. Ведучі патології серед людей похилого віку – серцево-судинні захворювання, захворювання нервової системи й органів чуття, опорно-рухового апарату і сполучної тканини. Дослідження показало, що індекс рухової активності серед опитаних осіб дуже низький, особливо у жінок. У статті обґрунтована необхідність регулярних фізичних тренувань для людей похилого віку. Наведено критерії розподілу осіб похилого віку на групи для занять фізичною культурою в залежності від рівня функціональних резервів серцево-судинної системи. Обґрунтовано основні принципи оздоровчої фізкультури для осіб похилого віку. Запропоновано рекомендації зі складання програм оздоровчого тренування. Основою будь-якої оздоровчої програми для людей похилого віку повинні бути циклічні вправи аеробної спрямованості. Наведено зразок комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Ключові слова: люди похилого віку, рівень здоров'я, вікові зміни, оздоровча фізкультура, критерії, принципи.

Аннотация. Прокопенко Н. А. Возрастные особенности оздоровительной физической культуры.

Специфика занятий оздоровительной физической культурой людьми пожилого возраста обусловлена как возрастными физиологическими изменениями в организме в процессе инволюции, так и полиморбидностью. В статье приведена возрастная структура болезней по классам среди опрошенных лиц разного пола. Ведущие патологии среди пожилых людей - сердечно-сосудистые заболевания, заболевания нервной системы и органов чувств, опорно-двигательного аппарата и соединительной ткани. Исследование показало, что индекс двигательной активности среди опрошенных лиц очень низкий, особенно у женщин. В статье обоснована необходимость регулярных физических тренировок для людей пожилого возраста. Приведены критерии распределения лиц пожилого возраста на группы для занятий физической культурой в зависимости от уровня функциональных резервов сердечно-сосудистой системы. Обоснованы основные принципы оздоровительной физкультуры для лиц пожилого возраста. Предложены рекомендации по составлению программ оздоровительной тренировки. Основой любой оздоровительной программы для людей пожилого возраста должны быть циклические упражнения аэробной направленности. Приведен образец комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Ключевые слова: люди пожилого возраста, уровень здоровья, возрастные изменения, оздоровительная физкультура, критерии, принципы.

Summary. Prokopenko N.A. The age specific features of the health-improving physical culture. The specificity of the health-improving physical culture for elderly people is determined by both age-related physiological changes in the organism in the process of involution and by polymorbidity. The article shows the age structure of diseases by classes among the respondents of different sexes. It is shown that for the period of 60-69 years occurs the main share of diseases on almost all classes of diseases. The main pathologies among the elderly are cardiovascular diseases, diseases of the nervous system and sense organs, diseases of the bone-muscular system. Correlation between the level of physical activity and presence of diseases among the interviewed persons was revealed. The study showed that the index of physical activity among the interviewed persons is very low, especially among women. The article substantiates the necessity of regular physical training for the elderly. The main goal of training for elderly people is the prevention of cardiovascular diseases, which are the main cause of disability and mortality in modern society. Simultaneously, with physical exertion, the reserve adaptive capabilities of the cardiorespiratory system play a crucial role. The criteria for the distribution of elderly people to groups for physical training, depending on the level of functional reserves of the cardiovascular system are given. The basic rules of health-improving physical culture for elderly people are substantiated: individual approach, medical control, competent self-control, exclusion of high-speed exercises, sudden movements, gradual increase in intensity and duration of loads, full restoration of working capacity to the initial level after training. Recommendations for program composition of health-improving training are offered. The basis of any health program for the elderly people should be cyclic exercises of aerobic direction. The sample of a complex of exercises of morning hygienic gymnastics is given.

Key words: elderly people, level of health, age changes, physical exercises, criteria, principles.

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я людини є найактуальнішою проблемою сьогодення. Здоров'я людини – це така цінність, яку, з одного боку, повинне оберігати суспільство, з іншого боку, повинна зберігати сама людина. На жаль зростання чисельності людей старших вікових груп спостерігається на тлі передчасного старіння їх організму. Ведуча патологія серед людей похилого віку – серцево-судинні захворювання. Головну роль у профілактиці серцево-судинних захворювань відіграє корекція способу життя, зокрема, підвищення фізичної активності [3,5,6]. Ефективність фізичних навантажень для профілактики захворювань серцево-судинної системи не викликає сумнівів. У людей з низькою фізичною активністю частіше спостерігається коронарний атеросклероз і інфаркт міокарда, ніж у фізично активних людей. У людей, що ведуть малорухомий спосіб життя, ризик виникнення артеріальної гіпертензії на 20–50 % вище, ніж у фізично активних. Саме фізичне навантаження є основним і ефективним компонентом комплексу немедикаментозної терапії і реабілітації для хворих з порушенням функцій серцево-судинної системи і не тільки. Так, при вивченні ролі фізичної активності в онкопрофілактиці було встановлено, що регулярне виконання фізичних вправ уповільнює розвиток деяких онкологічних захворювань, зокрема, рака молочної залози. Цей ефект учені пояснюють позитивним впливом фізичних навантажень на гормональне тло й обмін речовин [1].

Будь-яке хронічне захворювання сприяє передчасному старінню організму. Дослідження, проведене в Гарвардському університеті по кількісному визначенню тягаря хвороб (починаючи з 1990 р. і з прогнозом до 2020 р.; використаний такий показник, як загальне число років життя, скоректованих на інвалідність), пов'язаного з передчасною смертністю й інвалідністю в глобальному масштабі, показало основні його причини, серед яких ішемічна хвороба серця, цереброваскулярні хвороби, депресія, рак трахеї, бронхів і легень, дорожньо-транспортні події [4]. Саме регулярне фізичне тренування дозволяє в значній мірі загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем. Під впливом фізичних вправ поліпшується використання кисню всіма тканинами організму, знижується рівень холестерину в крові, поліпшується моторна діяльність шлунково-кишкового тракту, підвищується працездатність нервових центрів, м'язів, поліпшуються показники рефлексорної діяльності, підвищуються захисні сили організму. Позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини неможливо переоцінити. Однак, враховуючи потужний регулюючий і тренуючий вплив фізичної культури на організм, перш ніж приступити до оздоровчого тренування необхідно більш строго підходити до організації систематичного лікарського контролю над рівнем здоров'я осіб, що займаються. При цьому необхідно враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі в процесі інволюції. Усе це обумовлює специфіку занять оздоровчою фізичною культурою й вимагає відповідного відбору тренувальних навантажень, методів і засобів тренування.

Метою нашого дослідження було вивчення фізичного стану здоров'я людей похилого віку та формування основних принципів щодо фізичних тренувань людей похилого віку з метою зміцнення здоров'я та попередження прискореного старіння.

Методи дослідження. На першому етапі дослідження за спеціально розробленою анкетой опитано 1704 чоловіків і жінок у віці 50 років і старше, які відвідували поліклінічне відділення Інституту геронтології. Психофізіологічне тестування (другий етап дослідження) пройшли 195 чоловіків і жінок у віці 20-95 років. У обстежуваних осіб вимірювали м'язову силу (МС), м'язову витривалість (МВ), систолічний і діастолічний артеріальний тиск (САТ і ДАТ), життєву ємність легенів (ЖЄЛ), затримку дихання на вдиху (ЗДвд) і на видиху (ЗДвид), частоту серцевих скорочень у спокої (ЧССс) і після навантаження (10-20 присідань, ЧССн).

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно отриманих даних поліморбідність у віці 60–69 років у чоловіків складає 4,6 хронічних захворювань, у жінок – 5,3 (за матеріалами звернень). На рис. 1 приведена вікова структура хвороб за класами серед опитаних осіб різної статі. На період 60–69 років приходить основна частка хвороб майже за всіма класами хвороб. Ведучі патології серед людей похилого віку – серцево-судинні захворювання, захворювання нервової системи й органів чуття, опорно-рухового апарату і сполучної тканини.

Відомо, що вікові зміни серцево-судинної системи виявляються, насамперед, у підвищенні систолічного артеріального тиску, органів дихання – у зниженні життєвої ємності легенів. Отримані результати ще раз підтвердили зв'язок цих показників з віком (табл. 1).

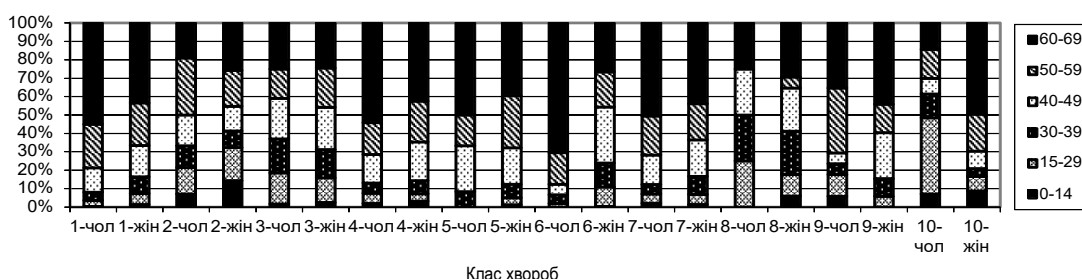


Рис.1. Структура хвороб за класами серед опитаних осіб різної статі за періодами життя: 1 – хвороби системи кровообігу; 2 – хвороби органів дихання; 3 – хвороби органів травлення; 4 – хвороби нервової системи і органів чуття; 5 – хвороби ендокринної системи, розлади харчування; 6 – хвороби сечостатевої системи; 7 – хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини; 8 – хвороби шкіри і підшкірної клітковини; 9 – новоутворення; 10 – травми.

Таблиця 1

Кореляція показників функціонального стану серцево-судинної, нервової-м'язової систем, органів дихання і віку в обстежених осіб

Показник	Чоловіки	Жінки
САТ	0,47*	0,69**
ДАТ	0,29	0,27
ЧССс	-0,39*	-0,29
ЧССн	-0,6**	-0,45*
ЖЄЛ	-0,86***	-0,9***
ЗДвд	-0,43*	-0,3
ЗДвид	-0,25	-0,29
МС	-0,16	-0,72***
МВ	-0,14	0,33

Примітка. Достовірність r : * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Найбільш вік залежним виявився показник ЖЄЛ, незалежно від статі обстежуваних ($r = -0,86$ і $r = -0,9$, $p < 0,001$, відповідно у чоловіків і жінок). При проведенні функціональних проб, що дозволяють судити про кисневе забезпечення організму, виявлена достовірна кореляція показника затримки дихання на вдиху і віку у чоловіків ($r = -0,43$, $p < 0,05$).

Про реакцію серцево-судинної системи на навантаження судили за результатами функціональної проби (з присіданнями), при цьому фіксували частоту серцевих скорочень (ЧСС). Аналіз результатів проби показав, що збільшення ЧСС під час навантаження в молодих чоловіків і жінок виражено більш значно, ніж у людей похилого віку. Частково це можна пояснити віковим ослабленням функції синусового вузла. Згідно отриманих даних, малорухомий спосіб життя поряд з іншими чинниками сприяє виникненню і розвитку низки захворювань (табл. 2). Перш за все це стосується хвороб системи кровообігу. Що стосується рухової активності впродовж життя, тобто занять фізкультурою чи спортом, те чоловіки найбільш активні в віці до 30 років, жінки – до 15 років. Однак, навіть в ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок (рис. 2).

Таблиця 2

Кореляція патології і низької рухової активності в опитаних осіб різної статі

Клас хвороб	Чоловіки	Жінки
Хвороби системи кровообігу	0,43***	0,39**
Хвороби органів дихання	0,26	0,35*
Хвороби органів травлення	0,37**	0,36**
Хвороби сечостатевої системи	0,39**	0,33*
Новоутворення	0,42**	0,27
Травми	0,29	0,38**

Примітка. Достовірність г: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Враховуючи вищезазначене, найважливішою метою тренування для людей старшого й похилого віку є профілактика серцево-судинних захворювань, що є основною причиною непрацездатності й смертності в сучасному суспільстві. Одночасно, при фізичних навантаженнях найважливішу роль відіграють резервні адаптаційні можливості кардіореспіраторної системи. Необхідні рівні хвилинного об'єму дихання й кровообігу, артеріального тиску, швидкості кровотоку забезпечуються тільки у випадку наявності відповідного функціонального резерву. Якщо необхідні ресурси відсутні, то виникає функціональна недостатність організму, яка проявляється патологічними синдромами або захворюваннями.

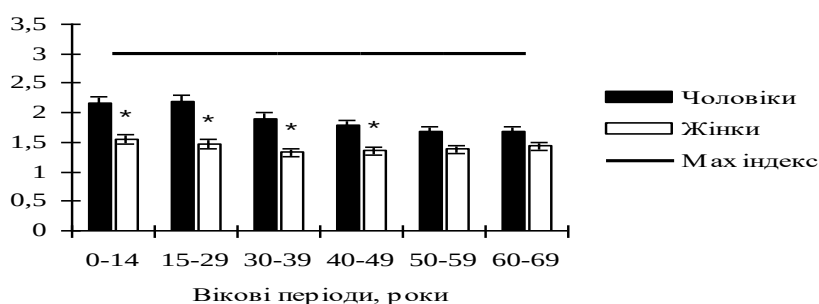


Рис. 2. Індекс рухової активності у опитаних осіб різної статі за періодами життя (* – $p < 0,05$ порівняно з чоловіками).

Виходячи з концепції, згідно якої серцево-судинна система є індикатором адаптаційних здібностей організму, рівень її функціонування можна розглядати як провідний показник рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Саме серцево-судинна система, її реакція відповідальна за адаптацію організму до фізичних навантажень. Для оцінки рівня функціонування системи кровообігу й визначення її адаптаційного потенціалу використовують інтегральний показник (ІП), для обчислення якого потрібні лише дані про частоту серцевих скорочень (до й після навантаження) і артеріальний тиск [2]. ІП як комплексний, інтегральний показник, відображає складну структуру функціональних взаємозв'язків, що характеризують рівень функціонування серцево-судинної системи. Показники, що входять до складу ІП, пов'язані з основними параметрами гемодинаміки, такими як ударний і хвилинний об'єм кровообігу, середній динамічний тиск, загальний периферичний судинний опір. Значення показників у здорових людей похилого віку, які використовуються при розрахунку інтегрального показника, наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Значення показників системи кровообігу у здорових людей похилого віку

Систолічний артеріальний тиск (САТ), мм рт. ст.	110-135
Діастолічний артеріальний тиск (ДАТ), мм рт. ст.	70-85
Частота серцевих скорочень в стані спокою (ЧССс), хв ⁻¹	60-80
Частота серцевих скорочень після навантаження (10-20 присідань) (ЧССн), хв ⁻¹	80-120

Якщо значення фактичного показника САТ, ДАТ, ЧССс і ЧССн у людини, що обстежилася, знаходиться в межах діапазону значень, наведеному у табл. 3, то цьому показнику присвоюється значення 1, якщо ні – мінус 1.

Інтегральний показник ІП обчислюється як сума цих показників. В залежності від значення ІП виділяються 3 групи осіб, відповідно до запропонованої класифікації рівнів здоров'я (табл. 4): перша група (основна) – високий рівень, друга (підготовча) – середній рівень і третя (спеціальна) – низький рівень. Такий спосіб оцінки адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи застосовується як в лікувально-профілактичних закладах, так і при самостійній оцінці рівня здоров'я.

Особи I групи – практично здорові, мають добрі адаптаційні можливості організму та фізичну підготовленість.

Особи II групи мають незначні відхилення у стані здоров'я, фізичному розвитку і фізичної підготовленості. Функціональні зміни виражені не різко, адаптація до фізичних навантажень задовільна.

Особи III групи мають відхилення в стані здоров'я, функціональна пристосованість знижена. У цьому випадку необхідне проведення поглиблених досліджень стану здоров'я. Заняття фізичною культурою в цій групі проводяться під наглядом лікаря-спеціаліста по лікувальній фізкультурі.

Таблиця 4

Розподіл на групи осіб, що займаються фізичною культурою, в залежності від рівня здоров'я

Група	Рівень здоров'я	Значення ІП
I – основна	Високий	4
II – підготовча	Середній	3
III – спеціальна	Низький	менше 3

Одним з обов'язкових принципів оздоровчої фізкультури є принцип індивідуального підходу. Основними протипоказаннями до використання фізичної культури особами похилого віку є наступні стани: всі захворювання в гострій стадії; недостатність кровообігу, починаючи з II стадії; аневризми серця та крупних судин; коронарна недостатність з тяжкими приступами стенокардії або серцевої астми; загроза тромбоемболійних ускладнень; онкологічні захворювання. При відсутності протипоказань перш ніж приступити до оздоровчого тренування, людям похилого віку слід пройти медичний огляд до й після функціональної навантажувальної проби (10-20 присідань), щоб об'єктивно оцінити функціональні можливості.

Лікарський контроль у процесі занять фізичною культурою повинен бути спрямований на виявлення протипоказань до фізичного навантаження, визначення групи за рівнем здоров'я для призначення адекватної тренувальної програми, контроль над станом організму в процесі занять.

Не менш важливе значення при рішенні питання про дозування тренувальних навантажень, їх ефективність має й грамотний самоконтроль, який дозволяє особам, що займаються, самостійно оперативно й регулярно контролювати поточний функціональний стан. Лікар повинен роз'яснити необхідність ведення самоконтролю.

У похилому віці на тлі збільшення об'єму вправ для розвитку загальної витривалості й гнучкості знижується необхідність у навантаженнях швидко-силового характеру (при повному виключенні швидкісних вправ). Крім того, в осіб похилого віку важливе значення має вплив на фактори ризику ішемічної хвороби серця (нормалізація холестеринового обміну, артеріального тиску й маси тіла), що можливо тільки при виконанні вправ аеробної спрямованості на витривалість. Таким чином, основою будь-якої оздоровчої програми для людей похилого віку повинні бути циклічні вправи аеробної спрямованості. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу й дихання.

Відносна тривалість вступної, основної і заключної частини заняття складає: для основної групи – 30-35 %, 50-60 %, 10-15 %; для підготовчої групи – 40-50 %, 35-45 %, 15-20 % відповідно. Інтервали відпочинку між заняттями фізкультурою повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до початкового рівня. Для осіб похилого віку, що займаються оздоровчою фізичною культурою, тренування у фазі недовідновлення неприпустиме за причини обмеженості адаптаційних можливостей. Чим більше величина тренувального навантаження, тим більш тривалими повинні бути інтервали відпочинку. Так, наприклад, при виконанні фізичних вправ з використанням середніх за величиною навантажень тривалість відпочинку 48 годин забезпечує повне відновлення функцій, тому заняття фізкультурою проводяться 3 рази на тиждень. При малих навантаженнях, коли відновлення працездатності завершується протягом декількох годин, тренування можуть проводитися 5-6 раз на тиждень.

Для осіб похилого віку, на початку занять фізичними вправами, рекомендована помірна інтенсивність на протязі однієї години з щільністю навантаження 30-40 % (відношення часу, що витрачається на виконання вправ, до всього часу заняття). Регулярність занять – 2-3 рази на тиждень. В міру розвитку витривалості обсяг, швидкість і тривалість тренувань поступово збільшується. При цьому необхідно чергувати вправи для різних м'язових груп, різні за характером вправи, дихальні вправи та ін.

Особливе значення для осіб похилого віку має виконання фізичних вправ у процесі трудової діяльності. Для профілактики стомлення в процесі роботи необхідно проводити фізкультурні паузи (фізкультхвилини). Тривалість фізкультурної паузи 7-10 хвилин, фізкультхвилини – 3-5 хвилин. У комплекс вправ включаються дихальні вправи, вправи в потягуванні, для м'язів спини, верхнього плечового пояса, нижніх і верхніх кінцівок, тулуба. Вправи виконуються в повільному чи середньому темпі.

Обов'язковим елементом режиму дня для людей похилого віку є ранкова гігієнічна гімнастика. Ранкова гімнастика поступово готує організм до включення його в повсякденну діяльність, сприяє створенню функціональної готовності організму до майбутньої роботи. В основну частину комплексу ранкової гімнастики включають 6-8 вправ. Паузи між вправами, а також вступна і заключна частини, заповнюються вправами в потягуванні, дихальними і вправами на розслаблення. Вправи виконуються в повільному чи середньому темпі, без ривків.

Нижче наведено зразок комплексу вправ основної частини ранкової гігієнічної гімнастики (вправи з гімнастичною палицею, кожна вправа виконується по 8-12 разів):

1. Тримавши палицю за кінці, по черзі витягувати руки вбік, злегка притискаючи палицю до тулуба (тривалість – 2 хв.).
2. Тримавши палицю за кінці двома руками, завести її за голову, не згинаючи тулуб (тривалість – 1-2 хв.).
3. Палиця за спиною на ліктьових згинах. Повороти тулуба ліворуч-праворуч (тривалість – 1-2 хв.).

4. Сидячи на стільці. Один кінець палиці покласти на праву ногу, другий розмістити під лівою ногою. Згинати і розгинати ліву ногу. Повторити вправу для правої ноги (тривалість – 2 хв.).
5. Сидячи на стільці. Палиця – на колінах. По черзі поводити внутрішнім і зовнішнім боком долонь обох рук вперед-назад по палиці (тривалість – 1 хв.).
6. Палиця за спиною. Самомасаж спини, хребта, міжлопаткової області (тривалість – 1-2 хв.).

Як показує досвід, фізична культура є одним з основних засобів, що сповільнює вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму. З віком функціональні можливості кардіореспіраторної системи знижуються навіть при відсутності клінічних ознак. Усі ці зміни спричиняють виражене зменшення аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності й витривалості. Тому основу будь-якої оздоровчої програми для людей старшого і похилого віку повинні складати циклічні вправи аеробної спрямованості. Адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі призупинити вікові зміни різних функцій організму. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості й рівень витривалості, що є показниками біологічного віку організму і його життєздатності. Однак, необхідно пам'ятати про строгий лікарський контроль і самоконтроль, строгу послідовність і індивідуалізацію тренувальних навантажень.

Література

1. Двигаться, чтобы жить // Наука, здоровье, жизнь. – 2007. – № 1. – С. 96.
2. Деклараційний пат. 16012 Україна, МПК А61В5/0205. Спосіб визначення функціональних резервів організму людини / Прокопенко Н.О.; заявник і патентовласник Н.О. Прокопенко. – № 200601515; заявл. 14.02.06; опубл. 17.07.06, Бюл. № 7.
3. Здоровье – 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. – Копенгаген: ВОЗ, Евр. рег. Бюро, 1999. – 310 с.
4. Murray C.J.L. The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from disease, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020 / C.J.L. Murray, A.D. Lopez // Global Burden of Disease and Injury Series. – Boston: Harvard University Press, 1996. – Vol. 1. – P. 35.
5. Trends in risk factors for lifestyle related diseases by socioeconomic position in Geneva Switzerland, 1993-2000: health inequalities persist / B. Galobardes, M.C. Costanza, M.S. Bernstein et al. // Pub. Health. – 2003. – 93, № 8. – P. 1302-1309.
6. Webber S.C. Mobility in older adults: a comprehensive framework / S.C. Webber, M.M. Porter, V.H. Menec // Gerontologist. – 2010. – № 4. – P. 443-450.

УДК 37.015.31:17.022.1:796.01

Проць Р.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич
Проць Л.
Дрогобицька філія ТОВ «Медичне училище «Медик»»

УКРАЇНСЬКІ ЄДИНОБОРСТВА В КОНТЕКСТІ ВІТЧИЗНЯНОГО СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Стаття присвячена проблемі військово-патріотичного виховання засобами хортингу. Автори розкривають зміст хортингу як національного виду єдиноборства та комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, і прослідковує можливість впровадження його елементів до процесу допризовної підготовки учнівської молоді в українських загальноосвітніх закладах.

Ключові слова: військово-патріотичне виховання, допризовна підготовка, прикладний хортинг, хортинг.

Аннотация. Проць Р., Проць Л. Украинские единоборства в контексте отечественного специализированного физического и военно-патриотического воспитания. Статья посвящена проблеме военно-патриотического воспитания средствами хортинга. Автор раскрывает содержание хортинга как национального вида единоборств и комплексной системы самосовершенствования личности, основанной на физическом, морально-этическом и духовном воспитании, и прослеживает возможность внедрения его элементов в процесс допризывной подготовки учащейся молодежи в украинских общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, допризывная подготовка, прикладной хортинг, хортинг.

Prots R., Prots L. Ukrainian martial arts in the context of national specialized physical and military-patriotic education. In this article the role and importance of the Ukrainian type of martial arts, in particular Horting, are shown in the context of specialized physical and military-patriotic education.

Fundamentally new methods, means and forms of military-patriotic education are getting more and more topical today and they allow to educate patriotism in high school students and love for their nation, homeland, national, cultural and historical values and to respect the Constitution of Ukraine better than with traditional methods; they help to define clearly its role and place in maintaining proper defense of the country; they promote the formation of the desire to take up military knowledge, motivation to prepare themselves to defend their country and serving in the Armed Forces of Ukraine and eventually lead to the development of the deep national system of military-patriotic education. A special place here belongs to the Ukrainian types of martial arts, including Horting. It is confirmed that in a narrow sense it is the full contact domestic version of mixed martial arts, and in a broad sense it is

multidimensional educational system, whose priority is to develop a healthy, physically developed, highly spiritual person who is a patriot. Its applied section aims to develop a set of moral and fighting qualities of future soldiers-defenders of Ukraine, where appears its strategic proximity to the process of pre-conscription training, that is implemented in local schools. Taken this into consideration, we think it is necessary to introduce elements of applied Horting to the paradigm of special physical training which is conducted within the study course "National defense". We believe that Ukrainian youth, who will be brought up on the traditions of Horting, its code of ethics and sporting achievements, will be able to acquire full moral, psychological and physical readiness to serve in the Armed Forces of our country, protect its integrity, independence and sovereignty.

Keywords: *military-patriotic education, pre-conscription training, applied horting, horting.*

Постановка проблеми. Накопичений протягом років незалежності досвід українських навчальних закладів в галузі військово-патріотичного виховання учнівської молоді показує, що сучасна його система є не дієва. Головними ознаками якої є використання змісту й методів, що не відповідають віковим і психологічним особливостям учнів, невідповідність теоретичних розробок в галузі військово-патріотичного виховання до злободенних суспільних вимог, нерозробленість механізмів стимулювання й самопідготовки учнів до військово-патріотичного виховання, ігнорування у роботі зі школярами індивідуального підходу і т. ін., з огляду на свою невисоку дієвість, вимагає невідкладного реформування. У зв'язку з цим значної *актуальності* набувають сьогодні принципово нові методи, засоби і форми військово-патріотичного виховання, що набагато ефективніше за традиційні дозволяють виховувати у старшокласників почуття патріотизму, любові до свого народу, Батьківщини, національних культурних та історичних цінностей, поваги до Конституції України; допомагають чітко визначати свою роль і місце у підтриманні належної обороноздатності країни; сприяють формуванню прагнення до оволодіння військовими знаннями, мотивації до підготовки себе до захисту своєї держави й служби в Збройних Силах України і у кінцевому результаті приводять до створення глибоко національної системи військово-патріотичного виховання. Особливе місце у цьому контексті належить українським видам єдиноборств, зокрема хортингу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна українська педагогічна наука вже звернула увагу на виховні можливості хортингу, про що свідчать численні публікації у фахових виданнях, присвячені різним аспектам виховання його засобами, таких авторів, як Е. Єрьоменко [2; 3; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**], Н. Мельник [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], М. Тимчик [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**] та інші. Важливо також згадати про те, що 5.12.2013 р. була підписана офіційна угода про наукову співпрацю між Міжнародною федерацією хортингу та Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, метою якої є наукове обґрунтування всіх напрямів розвитку єдиноборства та видання власного наукового фахового журналу «Теорія і методика хортингу». У контексті нашого дослідження на особливу увагу заслуговують ті з них, що стосуються проблем військово-патріотичного та патріотичного виховання. Зробимо їх стислий огляд.

Експериментальному підтвердженню ефективності хортингу як засобу патріотичного виховання присвячена розвідка «Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом» М. Тимчика. Описавши основні етапи проведеної ним дослідно-експериментальної роботи з формування патріотичної вихованості старших підлітків у процесі занять хортингом, автор формує переконливі висновки про те, що систематичне й цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає вихованню в школярів свідомих патріотичних переконань (в експериментальній групі кількість учнів з високим рівнем патріотичної вихованості наприкінці формувального етапу експерименту зросла на 21,16%, із середнім – на 17,46%, з рівнем нижче середнього зменшилася на 9,26%, з низьким – на 29,36%) [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В. Зелений у розвідці «Військово-патріотичне виховання учнів 10 – 11 класів засобами хортингу», звертає увагу на те, що в сучасній Україні хортинг став важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. На переконання автора, залучення молоді до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях та навчально-тренувальних семінарах сприяють зміцненню її здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей. Прослідкувавши можливість застосування різних організаційних форм військово-патріотичного виховання у процесі секційних занять хортингом, В. Зелений робить висновок про те, що його ефективність залежить від низки педагогічних умов, які є визначальними при застосуванні комплексу форм, методів і засобів у різних педагогічних ситуаціях та на певних етапах проведення військово-патріотичної роботи (відповідність форм і методів змісту військово-патріотичного виховання й підготовки учнівської молоді до військової служби; тісний зв'язок організаційних форм з життям і повсякденною діяльністю учнів 10 – 11 класів; спрямованість на встановлення ділових контактів і створення неформальних взаємин в учнівських та спортивних колективах; застосування різноманітних форм і методів, виходячи з певних закономірностей, що впливають з мети, змісту, принципів і методів військово-патріотичного виховання засобами хортингу тощо) [4].

Метою нашої статті є висвітлення ролі і значення українського виду єдиноборств, а саме хортингу в контексті спеціалізованого фізичного та військово-патріотичного виховання.

Виклад основного матеріалу.

Хортинг – це сучасна універсальна система змішаного єдиноборства (MMA – HORTING), створена Заслуженим тренером України, майстром спорту України міжнародного класу Едуардом Єрьоменком. Як задекларовано вже у самій назві (від «Хортиця» – назви острова, де була розташована Запорізька Січ), в основу хортингу лягли принципи і методи військової підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорізьких козаків, доповнені результатами узагальнення багаторічних напрацювань та творчих винаходів українських тренерів, учених і спортсменів.

Фундаментом хортингу є особлива форма двобою з двома різноплановими раундами, що суттєво відрізняє його серед інших подібних видів спорту. Перший раунд проводиться в шоломах (за бажанням) та рукавицях. У ньому дозволяються

удари ногами по ногах, руках, тулубу, голові. Дозволена також боротьба у стійці і партері як продовження прийому зі стійки. Двобій спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками в голову, короткочасними захватами рук, ніг, будь-якими збивами суперника з ніг. Якщо не було очевидної переваги, нагдауну, нокауту, то призначається другий раунд комплексного двобою, що проводиться без шолому і рукавиць. Тут спортсменам дозволені удари ногами у голову, тулуб, по ногах, по руках; голими руками і кулаками – удари у тулуб, по плечах, передпліччях, ногах. Дозволена також боротьба у стійці і партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми у стійці і партері, утримання суперника на підлозі хорту (змагального майданчика) за шию, тулуб, кінцівки. Після другого раунду у жінок, юнаків та юніорів визначається переможець. У дорослих у титульних двобоях, двобоях за третє або перше місце може призначатися третій раунд – за поєднаними правилами перших двох (т. зв. Прайд-раунд).

На Січі існував культ фізичної досконалості, на що поміж іншим вказують такі моменти: запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично вразливих людей; свій вільний час вони присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці; одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготованість; у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні фізичні можливості козаків [1]. Проте культ цей органічно поєднувався із високою духовністю і мораллю. Так, знаємо, що козаки були глибоко віруючими людьми, володіли різноманітними духовними практиками, вміли медитувати, займалися характерництвом. Їм були притаманні такі кращі риси людського характеру, як безмежна любов до Батьківщини, патріотизм, повага до історії і традицій рідної землі, повага до старших, мужність, хоробрість, вірність і відданість своїй справі та національній ідеї. Відродження давніх козацьких традицій саме у такому форматі і сформувало ідею хортингу не як окремого виду спорту, а як *«комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні»* [1, 5], метою якої є, з одного боку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, а з іншого – виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Вітчизни.

На його переконання Єрмоєнко, «без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших областях» [1, 28]. Відтак задля успішного виховання людини, здатної захистити себе, свою родину, дім та Вітчизну, організація хортингу виробила, паралельно до концепцій спортивної та оздоровчої роботи, програму з військово-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Запропонована теоретиками хортингу програма є системою комплексного типу, що передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу «Захист Вітчизни», фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті й екстремальних умовах. Її мета – «національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання і закріплення навичок дій у небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження» [1]. Згідно з програмою, завдання військово-патріотичного виховання хортингом полягають в оволодінні основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, наданні само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцненні морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів, ознайомленні з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в українській армії та підрозділах силових структур.

Звернемо увагу і на такий момент: спеціальна фізична підготовка, яка проводиться з учнями під час занять з допризовної підготовки, – це спеціалізоване фізичне виховання, спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних для вирішення професійних військових завдань. Цим самим цілям служить і прикладний хортинг – спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних із створенням широких передумов для формування фізичних якостей, що знадобляться юнакам в умовах служби у Збройних Силах (висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів тощо).

Як зазначає Е. Єрмоєнко, хортинг як бойове мистецтво означає насамперед засіб досягнення перемоги над озброєним противником; однією з його методик є також вид боротьби без зброї. Проте насправді у прикладному хортингу відкриваються можливості набагато ширші, різноманітніші. Арсенал хортингу володіє ефективними і систематизованими способами перетворення будь-якого органу або частини тіла в засіб протистояння озброєному супротивникові. Тому кожний підготований хортингіст має все різноманіття природних засобів протидії, в числі яких не тільки кулаки, але й загартовані ноги, лікті, коліна, і що важливо – широкий арсенал ефективної кидкової техніки. З допомогою добре натренованих засобів хортингу спортсмен може нанести один, але потужний і остаточний удар у больову точку на ділянці тіла противника. В межах прикладного хортингу відбувається також розучування вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості; вивчаються основи самозахисту та самостраховки; виконуються підвідні та підготовчі вправи; формуються поняття про необхідну самооборону та захист від ударів руками, ногами; відпрацьовується нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів; прогноуються варіанти захисту від раптового нападу; тренуються прийоми боротьби з декількома противниками; вивчаються прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях [1, 34]. Зважаючи на все це, можна констатувати, що з практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу хортингу цілком і повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби. Ще більшою мірою цим потребам відповідають методики хортингу з формування військово-патріотичної вихованості, здатні, на наш погляд, міцно прищеплювати учнівській молоді патріотизм та відданість інтересам своєї держави.

Висновки. Підведемо підсумки. Хортинг, як один з українських видів єдиноборств, у вузькому розумінні – це вітчизняна повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, у широкому – багатоаспектна виховна система, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної людини-патріота. Прикладний його розділ має на меті вироблення комплексу морально-бойових якостей майбутніх воїнів-захисників України, в чому виявляється його стратегічна близькість до процесу допризовної підготовки, здійснюваного у вітчизняних школах. З огляду на це, вважаємо за потрібне широко вводити елементи прикладного хортингу до парадигми спеціальної фізичної підготовки, що проводиться в межах вивчення курсу «Захист Вітчизни». Переконані: вихована на традиціях хортингу, його етичному кодексі та спортивних напрацюваннях українська молодь зможе набути повної моральної, психологічної та фізичної готовності до служби у Збройних Силах нашої держави, захисту її цілісності, незалежності та суверенітету.

Література

1. Єрьоменко Е. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛІВОДА А. В., 2012. – 268 с.
2. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н.С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Вип. 46. – С. 233–240.
3. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6 – 7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12. – С. 39–47.
4. Зелений В. О. Військово-патріотичне виховання учнів 10 – 11 класів засобами хортингу [Електронний ресурс] / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу: збірник наукових праць. – 2014. – Вип. 1. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41357>.
5. Mel'ny'k N. Duxovno ta fizy'chno vdoskonalyuyemosya na zanyatt'yx iz xorty'ngu / N. Mel'ny'k, O. Grechany'j // Zastupny'k dy'rektora shkoly'. – K. : Vy'd-vo MON Ukrainy', 2013. – Vy'p. 12. – S. 32 – 36.
6. Naukovi statti chleniv Naukovo-metody'chnoyi Kolegiyi UFX na tematy'ku xorty'ngu [Elektronny'j resurs]. – Rezhym' dostupu : <http://www.horting.org.ua/node/40688>.
7. Ty'mchy'k M. V. Vy'xovannya patrioty'zmu v starshy'x pidlitkiv u procesi zanyat' xorty'ngom [Elektronny'j resurs] / M. V. Ty'mchy'k // Teoriya i metody'ka xorty'ngu : zbirny'k naukovy'x prac'. – 2014. – Vy'p. 1. – Rezhym' dostupu : <http://horting.org.ua/node/41307>.
8. Ty'mchy'k M. V. Patrioty'chne vy'xovannya uchniv 7 – 9 klasiv u procesi zanyat' xorty'ngom / M. V. Ty'mchy'k // Novi tekhnologii navchannya : Naukovo-metody'chny'j zbirny'k / Instytut innovacijny'x tekhnologij i zmistu osvity' MON Ukrainy'. – K., 2013. – Vy'p. 77. – S. 37–41.
9. Ty'mchy'k M. V. Xorty'ng yak zasib vy'xovannya napolegly'vosti v molodshy'x shkolyariv / M. V. Ty'mchy'k, E. A. Yer'omenko // Fizy'chne vy'xovannya v ridnij shkoli. – 2014. – # 1 (89). – S. 38–41.

УДК: 378:37.013-057.87

Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Анотація. В статті висвітлено педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів. Встановлено, що основними педагогічними умовами були: використання національних традицій фізичного виховання пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю; суб'єкт-суб'єктна взаємодія в процесі оздоровчого тренування; активізація самостійної тренувальної роботи студентів у поза навчальний час; використання природних факторів у процесі формування рівня рекреаційної активності; акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на формування рівня рекреаційної активності; правила безпеки під час занять з оздоровчого тренування у природному середовищі; урахування інтересів, потреб і мотивів студентів в процесі навчання; пошук та використання доступних для оздоровчих занять природних місць.

Ключові слова: педагогічні умови, рекреаційна активність, оздоровче тренування, природне середовище.

Аннотация. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р. Педагогические условия формирования уровня реакционной активности студентов высшей школы. В статье рассмотрены педагогические условия формирования уровня рекреационной активности студентов высших учебных заведений. Установлено, что основными педагогическими условиями были: использование национальных традиций физического воспитания связанных с будущей профессиональной деятельностью; субъект-субъектное взаимодействие в процессе оздоровительной тренировки; активизация самостоятельной тренировочной работы студентов во вне учебное время; использования природных факторов в процессе формирования уровня рекреационной активности; акцентирование внимания студентов на непосредственном и опосредованном влиянии занятий на формирование уровня рекреационной активности; правила безопасности во время занятий оздоровительной тренировкой в естественной среде; учет интересов, потребностей и

мотивов студентів в процесі навчання; пошук і використання доступних для оздоровчих занять природних місць.

Ключевые слова: педагогические условия, рекреационная активность, оздоровительная тренировка, природная среда.

Annotation. Rimik R., Malaniuk L., Synytsya A., Leshchak O., Rimik V. **Pedagogical conditions of the formation of recreational activity level of students in higher educational establishments.** The article highlights the pedagogical conditions of the recreational activity level formation of students of higher educational institutions.

Scientists define the term "pedagogical condition" as a certain circumstance or situation which speeds up the formation and development of pedagogical phenomena, processes, systems and qualities of personality. Pedagogical conditions consider being the circumstances that contribute to the development or hindering of the educational process. They are determined as a complex of means available to the educational institution for the effective implementation of the educational process. Pedagogical conditions are a structural component of pedagogical technology or pedagogical models which help to implement the components of the technology.

Pedagogical conditions of the recreational activity level formation are viewed as the circumstances under which the components of the content improving the training process are in the interrelationship and they guarantee the cooperation between the teacher and the student. It was determined that the main pedagogical terms of realization of recreational health programs were: the use of national traditions of physical education related to future professional activity; subject-subject interaction in the process of improving health training; activation of independent work of students training beyond the school time; usage of natural factors in the process of recreational activity level formation; focusing students' attention on the direct and an indirect impact of occupation on the recreational activity level formation; safety rules during work with rehabilitation training in a natural environment; taking into account the interests, needs and motivations of the students in the learning process; the search and usage of available natural environmental places for recreational activities.

Assiduously selected and structured pedagogical conditions are an essential component for effective implementation of the recreational activity program of students of higher educational institutions which secured its positive impact on the students' recreational activity high level formation.

Keywords: pedagogical conditions, recreational activities, fitness training, natural environment.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. До сучасних та першочергових проблем, які потребують наукового обґрунтування та нових підходів, належать зміцнення здоров'я студентів, профілактика захворюваності та травматизму, дотримання здорового способу життя, фізична та психічна підготовка до ведення активного, повноцінного життя й ефективної професійної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Пилипей, 2010; Ж.Л. Козіна, 2013).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість робіт присвячено вивченню проблеми організації професійної підготовки студентів ВНЗ різних рівнів акредитації (Н.В. Петренко, 2013; Л.П. Пилипей, 2013; Р.В. Римик, 2014; Ю.О. Остапенко, 2015).

В науковій літературі існують роботи у яких розглядаються шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді (В.І. Ильинич, 1999; М.В. Базилевич, 2010; Т.С. Бондар, 2010; В.М. Ефимова, 2010) та велика їх кількість швидше свідчить про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ.

Незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (О.В. Долганов, 2006; R.P. Pangazi, 2007; Т.А. Базилук, 2013; В.О. Темченко, 2015) на часі є актуальною розробка нових технологій, програм, які передбачають використання засобів і методів оздоровчого тренування на основі популярних для студентства видів спорту.

Проте ефективність будь-яких програм потребує використання педагогічних умов для їх реалізації. Про необхідність створення педагогічних умов при впровадженні програм відмічали низка вчених (Т.Ю. Круцевич, 2003; М.О. Третьяков, 2008; Б.М. Шиян, 2009; О.Д. Дубогай, 2015). Дані твердження і актуалізують проблему нашого дослідження.

Формулювання мети роботи. Виявити педагогічні умови ефективної реалізації програми рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури [1, 4] та власний досвід свідчать, що в процесі організації певної педагогічної діяльності для її ефективності необхідно забезпечити відповідні педагогічні умови. У довідковій літературі надаються різні тлумачення поняття «умова», які мають багато спільного. Так, у «Філософському енциклопедичному словнику» зазначено: «умова – філософська категорія, в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять з можливості в дійсність». Науковці спеціально визначають термін «педагогічна умова» як певну обставину чи обстановку, яка прискорює формування та розвиток педагогічних явищ, процесів, систем, якостей особистості. Педагогічними умовами вважають обставини, що сприяють розвитку чи гальмуванню навчально-виховного процесу, їх визначають як комплекс засобів, наявних у навчального закладу для ефективного здійснення навчально-виховного процесу [1].

На думку О. Бражнич [2], педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети. Педагогічні умови – це структурна складова педагогічних технологій або педагогічних моделей, за допомогою якої реалізуються компоненти технології.

Тобто, педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності доцільно розглядати як обставини, за яких компоненти змісту оздоровчого тренувального процесу перебувають у взаємозв'язку і забезпечують співпрацю викладача і студента.

Для реалізації рекреаційно-оздоровчої програми нами були запропоновані педагогічні умови, покликані забезпечити ефективне використання засобів, методів, організаційних форм у процесі формування рівня рекреаційної активності в оздоровчому тренуванні. Найефективнішими з них у процесі експерименту виявились наступні.

1. Використання національних традицій фізичного виховання пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю. Втілюючи програму підвищення рівня рекреаційної активності, широко використовували національні традиції фізичного тіловиховання. Головним чинником формування національної самосвідомості виступає діяльність, спрямована на любов до «всього рідного» (краю, мови, традицій, звичаїв, героїчного чи трагічного минулого). У подальшому у конкурсах, святах, змаганнях, туристичних та краєзнавчих походах, які пропонувались студентам, включали фізичні вправи та рольові ігри з фольклору й міфології [4, 11].

2. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія в процесі оздоровчого тренування сприяла формуванню рівня рекреаційної активності оскільки у міжособистісній взаємодії в системі «викладач-студент» її учасники функціонують як особистості. Метою виховання культури здоров'я є гармонійне формування і всебічний розвиток особистості, повне розкриття його творчих сил, неповторної індивідуальності, становлення суб'єктом життєдіяльності, а не тільки опанування певною сукупністю знань, умінь і навичок. Впровадження суб'єкт-суб'єктної взаємодії в процесі оздоровчого тренування у природному середовищі дозволяло формувати такі особистісні якості як впевненість, рішучість, самостійність, відповідальність [2, 3].

3. Активізація самостійної тренувальної роботи студентів у поза навчальний час. Це одне з головних завдань, які стоять перед викладачем - прищепити студентам уміння вчитись. Приходячи на заняття, викладач повинен створювати сприятливий психологічний настрій у студентів, викликати прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками, а й самостійно. Мають значення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу професійної діяльності на організм студентів, спрямовану підготовку функціональних систем і органів для забезпечення високої продуктивності праці та навчання.

На самостійних заняттях за завданнями викладача студенти закріплюють програмний матеріал, який вивчали на заняттях з фізичного виховання, звикають до систематичних занять фізичними вправами, збільшують загальну рухову активність прискорюють процес фізичної підготовки. У самостійній роботі пропонували заняття різними інноваційними системами фізичного виховання (системи загартовування за Івановим, система Норбекова, дихальна гімнастика за Бутейко, парадоксальна гімнастика Стрельнікової, система йога) [4, 6, 9].

4. Використання природних факторів у процесі формування рівня рекреаційної активності. Оздоровче тренування спрямоване також на загартовування людського організму, що підвищують його резервні можливості. Зміст загартування полягає в тому, що під впливом зовнішніх подразників організм пристосовується до змін умов навколишнього середовища (дощу, вітру, снігу, коливань зовнішньої температури).

Основою для здійснення комплексу загартовуючих процедур виступає самостійність студента. Реалізуючи дану педагогічну умову, ми намагались, щоб комплекс загартовуючих процедур міцно увійшов в режим дня, органічно поєднувався із звичайними щоденними обов'язками. Дана діяльність передбачає виконання комплексу загартовуючих процедур також і у домашніх умовах (повітряні й сонячні ванни, водні процедури, ходіння босоніж). Ці процедури ми поєднували з гімнастичними вправами, рухливими і спортивними іграми безпосередньо на заняттях з оздоровчого тренування в природному середовищі [3, 4, 11].

5. Акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на формування рівня рекреаційної активності. Реалізуючи цю умову, необхідно націлювати студентів на оволодіння знаннями про основні засоби, форми фізичної підготовки та рухової активності, а також професійно важливі якості. Отриманні знання закріплювали на практичних заняттях, пов'язуючи їх із загальними гігієнічними вимогами, що висувуються в навчальній і професійній діяльності, у заключній частині заняття навчали їх вправам на дихання і розслаблення, використовували автогенне тренування та дихальну гімнастику Стрельнікової.

В процесі реалізації програми акцентували увагу студентів на прямий та опосередкований вплив окремих фізичних вправ та занять на покращення рівня рекреаційної активності, впливаючи на відновлення розумової працездатності; розвиток уваги, пам'яті, статичної витривалості; вміння дозувати різноманітні силові напруження; удосконалюючи тактильну чутливість, точність рухів руками; розвиваючи рухову реакцію [4, 5, 7].

6. Правила безпеки під час занять з оздоровчого тренування у природному середовищі. Безпека - це відсутність неприпустимого ризику, пов'язаного з можливістю завдання будь-якої шкоди життю, здоров'ю і добробуту. В процесі формування рівня рекреаційної активності в оздоровчому тренуванні у природних умовах, готуючи студентів до різноманітних життєвих ситуацій, які в тій чи іншій мірі пов'язані з небезпекою, навчали їх уникати можливих небезпек, передбачаючи наслідки своїх вчинків; визначати небезпеку, що наближається або виникла; аналізувати рівень небезпеки, вживати правильних заходів та свідомо діяти, щоб відвернути небезпеку або зменшити її негативні наслідки [3, 10].

7. Урахування інтересів, потреб і мотивів студентів в процесі навчання. Значну увагу приділяли психологічній підготовці студентів. Зусилля при цьому спрямовували на те, щоб навчити їх управляти своїм психологічним станом. Реалізація фізичного і духовного потенціалу можлива лише за умови, коли студент сам повірить у свої сили та можливості. Завдання викладача полягає у тому, щоб його воля збігалася з прагненням студентів досягти спільної мети. Тому, під час повідомлення завдань на заняттях, прагнули викликати в усіх студентів зацікавленість у їх розв'язанні. Цьому сприяла постановка завдань, пов'язаних із потребою студентів у формуванні рівня рекреаційної активності. Викладач наголошував на

важливості опанування руховими діями, звертався до знань, які отримали студенти з інших дисциплін.

У процесі занять прагнули дізнаватись, які вправи, види оздоровчої та спортивної діяльності привабливі та цікаві студентам і враховувати побажання студентів, активізуючи їх особливо в тих заходах, в яких проводились конкурси і змагання з спортивно-професійною та народознавчою спрямованістю [4, 8, 10].

8. Пошук та використання доступних для оздоровчих занять природних місць. Пропонували шукати красиві і практичні місця для занять. Це місця в яких проявляються всі природні стихії (земля, вода, вогонь, повітря). Вони можуть бути створені як самою природою, так і людиною, тут немає промислових комплексів, технологічних споруд, машин. Це - парки, ліси, лісосмуги, береги річок, ставки, озера, гориста місцевість.

Ефективність програми рекреаційної активності студентів ВНЗ, яка реалізувалась за названих педагогічних умов підтверджена в експерименті. Так встановлено, що упровадження в навчальний процес даної програми підвищило рівень фізичної підготовленості студентів з показників на силу, швидкість, спритність, швидко-силової здібності [3, 11].

Висновок. В результаті нашого наукового дослідження підтверджуються положення про необхідність використання педагогічних умов при формуванні програм різностороннього спрямування, та доводять, що ретельно підібрані та структуровані педагогічні умови є невід'ємним компонентом для ефективної реалізації програми рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів яка забезпечила її позитивний вплив на формування у студентів високого рівня рекреаційної активності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення фізичного стану та соматичного здоров'я студентів ВНЗ.

Література

1. Бабюк С.М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.08 "Дошкільна педагогіка" / С.М. Бабюк; Ін-т проблем виховання НАПН України.-К., 2011.-20 с.
2. Бражнич О.Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи: дис. канд. пед. наук / О.Г. Бражнич. – Кривий Ріг, 2001. – 238 с.
3. Кузь Ю.С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. С. Кузь; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника".-Івано-Франківськ, 2011.-20 с.
4. Римик Р.В. Педагогічні умови ефективної реалізації програми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів / Римик Р.В. // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2007. – С. 90-94.
5. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти // Б.М. Мицкан, Р.В. Римик, Л. Б. Маланюк / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2014. – Вип.20. – С. 122-127.
6. Buchner D.M. Physical activity / D.M. Buchner, L. Goldman, D. Ausiello // Cecil Medicine. – Philadelphia: Saunders Elsevier, 2008. – 23 rd ed. – P. 64–67.
7. King A.C., Stokols D. et al. Theoretical approaches to the promotion of physical activity Forging a transdisciplinary paradigm // Am. J. Prev. Med. – 2002. – V 23. – № 2. – Suppl. I. – P. 15–25.
8. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education / J. Liukkonen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. – P. 295–308.
9. Palushka S.A., Schwenk T. L. Physical Activity and Medical Health. Current Concepts // Sports Med. – 2000. – V. 29. – № 3. – P. 167–180.
10. Slater C. Behaviour, lifestyle, and socioeconomic variables as determinants of health status: implications for health policy development / C. Slater, B. Carlton // Am. J. Prevent. Med. – 2005. – № 5. – P.25.
11. Zaniewski I. Active and healthy tourism in the Carpathian recreation region / I. Zaniewski, L. Zaniewska // Health strengthening: factors, mechanisms, and health strategies. – Radom, 2013. – P. 398–401.

УДК 796.052.24.322

Рипак І., Карпа І.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

СТРУКТУРА ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ОКРЕМИХ ЗОНАХ ІГРОВОГО ПОЛЯ

Анотація. Результати досліджень дозволили встановити, що вдосконалення виконання техніко-тактичних дій має бути обумовлено функціональними обов'язками футболістів залежно від ігрового амплуа та різних зон ігрового поля. Встановлено специфічні особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних зонах поля. В процесі дослідження встановлено, що в кожній із ігрових зон спостерігається домінуюче виконання техніко-тактичних дій гравцями різних амплуа.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, футболісти, зони ігрового поля, змагальна діяльність.

Аннотация. Рипак Игорь, Карпа Игорь. Структуры выполнения технико-тактических действий

квалифицированных футболистов в отдельных зонах игрового поля. Результаты исследований позволили установить, что совершенствование выполнения технико-тактических действий должно быть обусловлено функциональными обязанностями футболистов в зависимости от игрового амплуа и различных зон игрового поля. Установлены специфические особенности выполнения технико-тактических действий квалифицированными футболистами в разных зонах поля. В процессе исследования установлено, что в каждой из игровых зон наблюдается доминирующее выполнения ТТД игроками разных амплуа.

Ключевые слова: технико-тактические действия, футболисты, зоны игрового поля, соревновательная деятельность.

Abstract. Ripak Ihor, Karpa Ihor. Structures for the performance of technical and tactical skilled players in certain areas of the playing field.

The research results revealed that the performance improvement of technical and tactical actions should be functional duties due to players depending on the game role and different areas of the playing field. Established specific features perform the technical and tactical players qualified in different areas of the field. On the one hand, these features are due by the intensity, efficiency, gaming concentration and difficulty coordinating and on the other hand are due by priority using of major playing methods – transmission, dribbling, stroke, interception, shots on goal.

According to a research, indicators of footballers gaming concentration depending on indicators of difficulty coordinating. That is players, who are most active in these areas, must have a high level of technical and tactical training, especially, this concerns central defenders and forwards.

It has been analyzed in this article that the performance HDT of players different roles is ambiguous according to the gaming areas of the field. So flanking players (defenders and midfielders) do more HDT in extreme areas of the field, players on a central areas play more in central areas of the field. Yet there is universality players on different roles. Most involved areas (from 12) accounted for midfielders - 9-10 areas, least in extreme defenders and forwards – 6-8 areas.

The study found that in each of the gaming zones observed performance HDT dominant players in different roles.

Keywords: technical and tactical actions, players, area board competitive activity.

Постановка проблеми. Процеси, що спостерігаються в сучасному футболі, вимагають розвитку та вдосконалення методів організації рівня навантаження у тренувальній та змагальній діяльності. Вирішення цієї проблеми в сучасних умовах можливе лише шляхом інтенсифікації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а також диференціації засобів і методів підготовки футболістів різного ігрового амплуа [6].

Найбільш інформативними показниками, які характеризують рівень навантаження в тренувальному та змагальному процесі, є показники виконання техніко-тактичних дій гравцями різного ігрового амплуа в зонах ігрового поля [10].

Результати аналізу останніх досліджень і публікацій дозволили встановити зосередженість уваги фахівців до вивчення параметрів змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації. Завдяки отриманим показникам змагальної діяльності формуються модельні характеристики, які дозволяють визначити стан підготовленості футболістів [5, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури [4, 5, 7] встановив, що дослідженню техніко-тактичних дій футболістів різного ігрового амплуа на окремих етапах підготовки присвячено велику кількість робіт.

Слід зауважити, що навантаження футболістів у матчі постійно зростають, підтвердженням цього є результати дослідження ігор за участю провідних команд світу та Європи. Варто зазначити, що одним із важливих компонентів в управлінні кваліфікованими футболістами є контроль їх змагальної діяльності з урахуванням ігрового амплуа і зон футбольного поля.

Однак рівень техніко-тактичної підготовленості, який демонструють національні та клубні команди України в умовах змагальної діяльності, потребує удосконалення та залишається актуальною проблемою у досягненні високих спортивних результатів.

У зв'язку із зазначеним вище, дослідження можна вважати актуальним, оскільки удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів, відповідно до специфіки ігрового амплуа та зон ігрового поля, сприятиме підвищенню рівня індивідуальних і командних функцій в умовах змагальної діяльності, що відображається на результативності гри команд.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту темою 2.4 "Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження – визначити показники виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в зонах ігрового поля.

Завдання дослідження:

1. Встановити зони виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами.
2. Визначити структуру виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в зонах ігрового поля.
3. Визначити координаційну складність виконання техніко-тактичних дій в зонах ігрового поля.

Результати дослідження. У нашому дослідженні для більш цілеспрямованого аналізу змагальної діяльності і більш об'єктивного визначення специфічності виконання ТТД футбольне поле було розбито на 12 ігрових зон (рис. 1).



Рис. 1. Схема розподілу ігрового поля на 12 зон

Варто зазначити, що у практиці сучасного футболу ігрове поле розподіляють на три зони (по 33 м кожна). Перша з них – зона початку атаквальних дій, друга – зона розгортання атаквальних дій, третя – зона завершення атаквальних дій [3, 6, 7]. У той самий час тренерові важливо для управління змагальною діяльністю футболістів володіти інформацією щодо проведення проникних атак, у тому числі флангових, загострювальних передач м'яча, ефективності застосування різних видів пресингу тощо. Тобто показники змагальної діяльності лише по трьох зонах ігрового поля не дозволяють визначити модель гри як команди в цілому, так кожного гравця окремо. З другого боку, кожен гравець у процесі гри виконує певні обов'язки, що обумовлені його амплуа. Наприклад, крайній захисник більше виконує ТТД у флангових зонах, ніж у центральних, тобто при аналізі його змагальної діяльності потрібна інформація, в яких саме зонах був задіяний гравець і якими є кількісні та якісні показники виконаних ним ТТД.

Таким чином, розподіл футбольного поля на 12 ігрових зон дозволяє встановити таке:

1) у загальнокомандному аспекті:

- визначити і проаналізувати атаквальні дії, зокрема позиційні та швидкі атаки;
- проаналізувати ігрові комбінації;
- визначити коаліції гравців і ефективність їх взаємодій під час фази володіння м'ячем і фази відбору м'яча;
- розробити алгоритми взаємодії гравців при виконанні стандартних положень;
- визначити універсальний рівень гравців команди;

2) для гравців різних ігрових амплуа:

- визначити і проаналізувати кількісні та якісні показники виконання ТТД залежно від ігрових зон;
- визначити активність гравця впродовж матчу, а саме його гру в різних зонах поля;
- оцінити рівень тактичного мислення та його вміння ефективно взаємодіяти з партнерами по команді в процесі атаквальних і захисних дій.

Експертним шляхом було визначено, що максимальна ігрова концентрація (10 балів) має бути у гравців, які виконують ТТД в ігровій зоні «А₂». При достатньо високій ігровій концентрації виконуються ТТД в ігровій зоні «Г₂» (9 балів). Тобто, найбільш високі коефіцієнти ігрової концентрації спостерігаються у гравців, що наближені до воріт, як своїх так і суперника (рис. 2).

Показники концентрації при виконанні ТТД в різних зонах поля дозволяють оптимізувати управлінські дії в процесі змагальної діяльності. Дослідження показали, що показники ігрової концентрації футболістів залежать від показників координатної складності. Як видно з табл. 1 найбільш високі показники координатної складності виконання ТТД зафіксовані в ігрових зонах «А₂» (0,61) та «Г₂» (0,75). Тобто гравці, які найбільше «грають» в цих зонах мають володіти високим рівнем техніко-тактичної підготовленості, в першу чергу, це стосується центральних захисників і нападників.

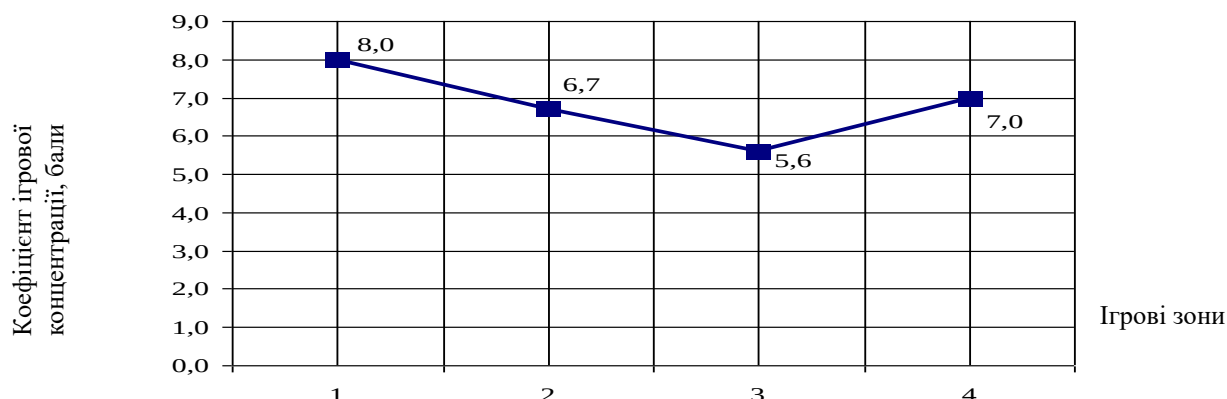


Рис. 2. Ігрова концентрація при виконанні техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних ігрових зонах поля:

1 – зони сектору «А»; 2 – зони сектору «Б»; 3 – зони сектору «В»; 4 – зони сектору «Г»

Отже, виконання ТТД гравцями обумовлено специфікою ігрових зон поля. Як видно із табл. 1, кожна ігрова зона

характеризується такими показниками специфічності виконання ТТД: коефіцієнтом інтенсивності, коефіцієнтом ефективності, коефіцієнтом концентрації, коефіцієнтом координаційної складності, кількісним складом коаліції гравців двох команд.

Коефіцієнти інтенсивності (КІ), ефективності (КЕ) та коефіцієнт координаційної складності (ККС) обчислювалися відповідно до формул, які розробив В.М. Костюкевич [3].

Коефіцієнт концентрації (КК) (бали) визначено експертним шляхом.

Коаліцію гравців встановлено за кількістю гравців двох команд, які зазвичай знаходяться в ігровій зоні під час атакуючих дій однієї команди і відбору м'яча – другої.

Аналіз табл. 1 дозволяє стверджувати, що кожна ігрова зона характеризується відповідною специфічністю виконання ТТД. При цьому спостерігається певна закономірність.

Таблиця 1

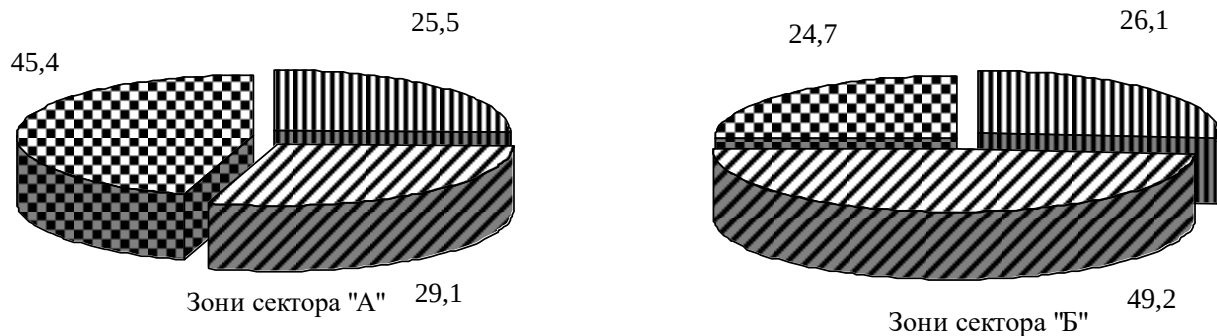
Специфічні особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних ігрових зонах поля (n=19)

Зони футбольного поля	Показники специфічності виконання ТТД				
	коефіцієнт інтенсивності, бали	коефіцієнт ефективності, бали	коефіцієнт концентрації, бали	коефіцієнт координаційної складності, бали	коаліції гравців, кількість гравців
Зони сектора «А», у т.ч. А ₁	0,9 0,5	0,71 0,56	8,0 6,0	0,58 0,45	2–6
А ₂	1,75	0,78	10,0	0,61	10–18
А ₃	0,55	0,56	6,0	0,45	2–6
Зони сектора «Б», у т.ч. Б ₁	2,1 1,9	0,76 0,69	6,7 5,0	0,29 0,27	3–6
Б ₂	2,5	0,81	7,0	0,31	6–12
Б ₃	1,9	0,69	6,0	0,27	3–6
Зони сектора «В», у т.ч. В ₁	2,1 1,9	0,72 0,79	5,6 4,0	0,34 0,31	4–7
В ₂	2,5	0,68	7,0	0,39	6–12
В ₃	1,9	0,79	4,0	0,31	4–7
Зони сектора «Г», у т.ч. Г ₁	0,9 0,5	0,47 0,66	7,0 6,0	0,58 0,43	2–6
Г ₂	1,7	0,30	9,0	0,75	10–18
Г ₃	0,5	0,66	6,0	0,43	2–6

Отже в нашому дослідженні встановлено, що виконання ТТД гравцями різних амплуа неоднозначне відповідно до ігрових зон поля. Так флангові гравці (захисники та півзахисники) більше виконують ТТД в крайніх зонах поля, гравці центральної осі більше грають в центральних зонах поля. Водночас спостерігається відповідна універсальність гравців різних амплуа. Найбільше задіяних зон (з 12-ти) припадає на півзахисників – 9–10 зон, найменше у крайніх захисників та нападників – 6–8 зон.

За даними дослідження, показники ігрової концентрації футболістів залежать від показників координаційної складності. Найбільш високі показники координаційної складності виконання ТТД зафіксовано в ігрових зонах «А₂» (0,61) та «Г₂» (0,75). Тобто гравці, які найбільше діють у цих зонах, повинні володіти високим рівнем техніко-тактичної підготовленості, передусім, це стосується центральних захисників і нападників.

Необхідно зазначити, що рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів обумовлено ефективністю виконання ігрових прийомів у 2-му та 3-му режимах координаційної складності (РКС), тобто в русі з обмеженням у просторі та часі, а також в умовах активної перешкоди з боку суперника.



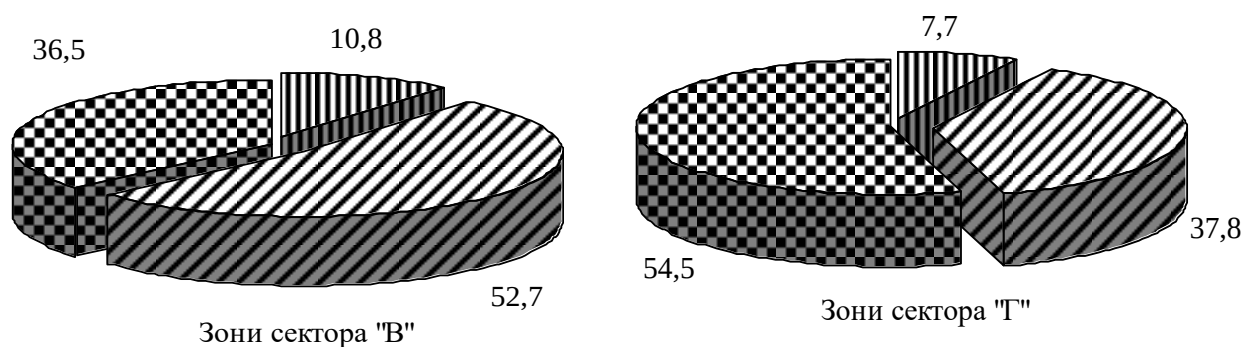


Рис. 3. Виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами з урахуванням ігрових зон поля та режимів координаційної складності, %:

■ – 1-й РКС; ▨ – 2-й РКС; ▩ – 3-й РКС

Тому важливо було визначити виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами з урахуванням ігрових зон поля та режимів координаційної складності. Як було зазначено попередньо, найвищою координаційною складністю характеризуються техніко-тактичні дії, що виконуються в 3-му РКС. У процесі дослідження визначено, що кожна ігрова зона характеризується певним співвідношенням виконання ТТД у трьох режимах координаційної складності (рис. 3).

Загалом найбільшою координаційною складністю виконання ТТД характеризуються ігрові зони сектора «Г», в яких ТТД, що виконуються в 1-му РКС, становлять лише 7,7 %, а найбільше ТТД виконується в 3-му РКС (54,5 %). Достатньо високою координаційною складністю виконання ТТД визначаються ігрові зони сектора «А», в яких ТТД, що виконуються в 3-му РКС, дорівнюють 45,4 %.

Отже в нашому дослідженні встановлено, що кожна ігрова зона характеризується певними особливостями виконання техніко-тактичних дій. Ці особливості обумовлені, з одного боку, інтенсивністю, ефективністю, ігровою концентрацією і координаційною складністю, а з іншого – переважним використанням основних ігрових прийомів – передач, ведення, обведень, відборів, перехоплень, ударів у ворота.

Висновки

1. Встановлено, що кожна із 12-ти ігрових зон характеризується своєю специфічністю щодо інтенсивності, ефективності, координаційної складності, концентрації та коаліції гравців.

2. Визначено, що виконання ТТД гравцями різних амплуа неоднозначне відповідно до ігрових зон поля. Так флангові гравці (захисники та півзахисники) більше виконують ТТД в крайніх зонах поля, гравці центральної осі більше грають в центральних зонах поля. Водночас спостерігається відповідна універсальність гравців різних амплуа. Найбільше заграних зон (з 12-ти) припадає на півзахисників – 9–10 зон, найменше у крайніх захисників та нападників – 6–8 зон.

3. Найбільшою координаційною складністю виконання ТТД характеризуються ігрові зони сектора «Г», в яких ТТД, що виконуються в 1-му РКС, становлять лише 7,7 %, а найбільше ТТД виконується в 3-му РКС (54,5 %). Достатньо високою координаційною складністю виконання ТТД визначаються ігрові зони сектора «А», в яких ТТД, що виконуються в 3-му РКС, дорівнюють 45,4 %.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження рухової активності кваліфікованих футболістів у відповідності до зон поля та специфіки ігрового амплуа.

Література

- Байрачный О. В. Анализ соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации с учетом игровых амплуа / Байрачный О. В. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 8. – С. 7 – 10.
- Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дулібський // Практикум з футболу : [Науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.- практ. конф.] – К., 2001. – С. 5 – 7.
- Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
- Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
- Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
- Перевозник В. І. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій (відбір) гравців команди „Металіст” / Перевозник В. І., Журид С. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Х., 2006. – № 9. – С. 49 – 52.
- Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Д., 2001. – 104 с.
- Kopera K. Piłka nożna : unificacja procesu szkolenia dzieci i młodzieży / K. Kopera, L. Sledziwski. – Warszawa, 1997. – 134 s.
- Szyngier W. Monitorowanie treningu piłkarzy nożnych o różnym poziomie zaawansowania sportowego / Szyngier W., Gumola W. // Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną. – Opole, 2009. – S. 177 – 192.
- Szwarc A. Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy nożnych / Andrzej Szwarc. – Gdańsk : AWFIS, 2003. – 158 s.

УДК 796.012.3-055.2

Рипак М.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК ДО РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. У статті висвітлено роль рухової активності у житті жінок. Узагальнено дані літературних джерел з питань реального стану та проблем залучення дорослих жінок до систематичної рухової активності. Вказано причини, які перешкоджають жінкам систематично займатися різними видами рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, жінки, заняття фізичними вправами.

Аннотация. Марьяна Рипак. Состояние и проблемы вовлечения взрослых женщин к разным формам двигательной активности. В статье высветлена роль двигательной активности в жизни женщин. Обобщено данные литературы по вопросам реального состояния и проблем вовлечения взрослых женщин к систематической двигательной активности. Указаны причины, которые препятствуют женщинам систематически заниматься разными видами двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, женщины, занятия физическими упражнениями.

Annotation. Mariana Ripak. State and problems of attraction adult women to various forms of physical activity. The literature data on the real situation and problems of attracting adult women to systematic motor activity has been analyzed in the article. The role of motor activity in the lives of women has been described in the article. It has been indicated that motor activity is an important factor of preserving high people efficiency. It acts as a means of implementation of motor function and has a general biological significance. It is noted that in modern conditions of life motor activity of women decreases drastically. Insufficient motor activity negatively affects the course of complex biochemical and physiological processes in the people body. Herewith the function of the central nervous system drastically reduced, fatigue occurs sooner. Certain changes occur in the cardiovascular system. Because of insufficient motor activity rapidly develop symptoms of old age.

It has been indicated that only 3% of women regularly engage in physical exercise, 8% engage at least 2-3 times a week, 16% of women do daily morning hygienic gymnastics. Women lose interest in sports and recreational activities after graduating from university. Higher physical and sports activity among women is manifested before the age of 30 years. After 30 years of age the frequency of weekly classes is reduced by half.

These causes that prevent women regularly engage in various types of physical activity. Women, who work, have 50% less free time than men. Established that married working women work on average 80-90 hours a week. With an average duration of leisure by the women are 3-3.5 hours budget of free time is only 1 hour a day. The reduction in leisure time for women is one of the most important factors that prevent to do physical exercises.

It is noted that in the first period of mature age women no systematic motivation for physical activity. An important psychological feature of a person of this age is a good feeling, a feeling considerable reserve forces and endurance.

It is noted on the need to attract adult women to different forms of physical activity, the development of recommendations for sanative motor activity for women.

It has been indicated the prospects of further research, which consisting in developing a set of measures that will encourage adult women to systematic specially organized physical activity in leisure time.

Key words: physical activity, women, physical exercise.

Постановка проблеми. Упровадження досягнень науки і техніки у виробництво та побут вносить відчутні зміни в характер життєдіяльності людини. Науково-технічний прогрес дає людині ряд благ і разом з тим ставить її в умови обмеженого обсягу рухової активності і величини м'язових зусиль, що створює значну серйозну її здоров'ю [3, 9, 15 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини є одним із найважливіших соціальних чинників, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та організації виробництва. Здоров'я тісно пов'язане з професією людини, її руховою активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто способом її життя [17, 18].

Рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона виступає як засіб здійснення рухової функції і має загальнобіологічне значення [2]. Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність (С. Занюк, 1997; А. Рибковський, 1998; Ю. Павлова, В. Тулайдан, 2012; С. Романчук, 2014; Ю. Павлова, 2016 та ін.).

На думку Г. Малахова [10], рухова активність – найбільш потужний «важіль» впливу на організм. Фізичне навантаження супроводжується перебудовою діяльності нервової, ендокринної, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Займаючись фізичними вправами, людина змушує свій організм виробляти життєву енергію, підтримує працездатність усіх систем організму на високому рівні.

У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується. Недостатня рухова активність негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі людини. При цьому різко знижується функція центральної нервової системи, швидше настає втома. Певні зрушення відбуваються у серцево-судинній системі. Знижується діяльність гормонів. Так, значно зменшується вміст адреналіну в крові – гормону, який відіграє важливу роль у регуляції роботи серця. У

серцевому м'язі відзначають також зменшення норадреналіну, що різко знижує його працездатність. При гіподинамії спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес посилюється ще більше. Людина, яка мало рухається, не може пробігти сто метрів чи піднятися сходами на 4-5 поверх без задишки і прискореного серцебиття. У таких людей під час невеликого фізичного навантаження відмічається головокружіння у результаті порушення мозкового кровообігу, знижується кров'яний тиск. В осіб, які мають шкідливі звички, цей стан виражений ще більше [12, 14 та ін.].

У більшості людей через недостатню рухову активність прискорено розвиваються симптоми старості. Надмірне ожиріння, задишка навіть при невеликих фізичних навантаженнях, скуті рухи – такі зовнішні ознаки передчасного старіння. Внутрішні ознаки є більш небезпечними: атеросклероз, послаблення працездатності всіх органів, звуження діапазону реакцій організму. Все це є результатом низької рухової активності [12, 14, 16, 21].

Більшість фахівців вважають, що низька рухова активність, як чинник ризику розвитку ішемічної хвороби серця, збільшує частоту її виникнення на 30-43%. Це підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад, бігом підтюпцем у 7 разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю [12].

Варто зазначити, що одного лише оздоровчого тренування недостатньо, щоб уникнути захворювань серця. Найбільший ефект фізичні вправи дають у поєднанні з раціональним повноцінним харчуванням, оптимальним дозуванням праці, відпочинку, сну, відмовою від шкідливих звичок. Як свідчать наукові дослідження, проведені у різних країнах, серед тих, хто систематично й активно виконує фізичні вправи, випадків інфаркту значно менше, ніж серед тих, хто не тренує свій організм [10].

Дослідження, проведені у США, показали, що люди, обсяг рухової активності яких складає 2500 ккал на тиждень⁻¹, у 80% випадків можуть дожити до 75 років і у 50% випадків – до 85 років. Науковці зазначають, що серед людей, обсяг рухової активності яких значно менший (менше ніж 1000 ккал на тиждень⁻¹), смертність у вказаному віці приблизно на 20% вища [14].

На важливість і необхідність збільшення обсягів рухової активності різних груп населення вказують багато науковців (Г. Павлова, С. Галайтата, 2004; Т. Круцевич, 2008; М. Дутчак, 2009; В. Кашуба, 2010; Ю. Павлова, 2012; Н. Семенова, А. Магльований, 2015 та ін.).

Сьогодні вже чітко зрозуміле велике значення регулярної рухової активності для здоров'я жінки. Багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідженнями доведені факти підвищення фізичного розвитку, функціональних резервів та опірності організму, поліпшення адаптації до дії різних несприятливих чинників середовища, народження здорових дітей у фізично більш тренуваних жінок [4, 9].

Мета дослідження полягала у вивченні та узагальненні даних літератури щодо реального стану та проблем залучення дорослих жінок до систематичної рухової активності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації.

Виклад основного матеріалу. Огляд науково-методичної літератури свідчить, що активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною, оскільки здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою. Як свідчить статистика, до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 12,5% населення [5, 6, 11].

Фахівці [4, 8, 16] наголошують, що залучення жінок до спеціально організованої рухової активності є досить важкою справою. У літературі наводяться дані, що жінки всіх вікових категорій у декілька разів менше, ніж чоловіки використовують засоби фізичної культури і спорту з метою оздоровлення; в рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль, порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (простудні та хронічні захворювання, нервові зриви та ін.).

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яку було ухвалено указом президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія.

Аналогічні дані наводить В. Сила (2016), який вказує, що лише 3% жінок регулярно займаються фізичними вправами та 8% займаються не менше 2-3 разів на тиждень, 16% жінок кожного дня роблять ранкову гігієнічну гімнастику.

Фахівці [4, 7, 9] стверджують, що закінчивши навчання у вищих навчальних закладах, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять. Найвища фізкультурна і спортивна активність у жінок проявляється у віці до 30 років. Після 30-літнього віку частота щотижневих занять зменшується вдвічі [1].

Низький рівень участі жінок у фізкультурно-оздоровчій діяльності обумовлюють соціальні чинники. Протягом останніх двох-трьох поколінь жінки мають однакові права з чоловіками. Більшість працюючих жінок вдома виконують три функції: домашньої господині, жінки і матері. Кожна з цих функцій вимагає від жінки зосередженості, уваги, повної самовіддачі, що призводить до виснаження, переважно психічного [15].

Жінки, які працюють, мають на 50% менше вільного часу, ніж чоловіки. Установлено, що заміжня працююча жінка працює в середньому по 80-90 годин на тиждень. При середній тривалості дозвілля у жінок 3-3,5 год. бюджет вільного часу складає лише 1 год. на добу. Скорочення вільного часу у жінок є одним із найважливіших чинників, що обмежує можливість займатися фізичними вправами [1, 3, 4].

Крім того, вказують науковці [13, 19], у перший період зрілого віку у жінок відсутня мотивація до систематичної рухової активності. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, відчуття значного запасу сил і

витривалості. Тому необхідна спеціальна роз'яснювальна робота для виховання потреби у систематичній раціонально організованій руховій активності.

Фахівці наголошують на необхідності повсякденних занять фізичними вправами у зв'язку з недостатнім обсягом інтенсивної рухової активності сучасної жінки. Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем є основною причиною багатьох захворювань жінок. Вченими доказано, що жінки, які займаються фізичною культурою і спортом, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни у порівнянні з тими, що не займаються фізичними вправами [18, 20].

Тому вкрай актуальним є питання залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності, розробка рекомендацій з оздоровчої рухової активності для жінок.

Висновки. Рівень залучення дорослих жінок до різних видів рухової активності є недостатнім (лише 3% жінок регулярно займаються фізичними вправами). У той же час, недостатня кількість вільного часу у жінок є одним із найважливіших чинників, що обмежує можливість займатися фізичними вправами. Існує необхідність у розробці програм оздоровчої рухової активності для жінок різного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу заходів, що сприятимуть залученню дорослих жінок до систематичної спеціально організованої рухової активності у вільний час.

Література

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами / І. Боднар // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. – Т.1. – С.157-161.
2. Булич Е.Г. Валеологія: Теоретичні основи валеології: Навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Грегор О. Жить не старея: Пер. с чешск. / О. Грегор. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 271 с.
4. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ісаєва Ю. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 220-223.
5. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2008. – С. 169-173.
6. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
7. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – М.: Медицина, 1990. – 240 с.
8. Кириленко О. Проблеми залучення жінок до спортивної активності (соціологічний аналіз) / О. Кириленко, Р. Волинець // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 575.
9. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
10. Малахов Г. П. Полная система оздоровления / Г. П. Малахов. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 400 с.
11. Мартин П. Діяльність в Україні мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» / П. Мартин // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 257-262.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 273 с.
13. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
14. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
15. Пістун І.П. Працездатність та здоров'я людини: Навчальний посібник / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін. – Л.: Афіша, 2003. – 280 с.
16. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.
17. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Л.: Ліра-Прес, 2001. – 112 с.
18. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре / Б. В. Сермеев. – К.: Здоров'я, 1991. – 192 с.
19. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
20. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P.25-41.
21. Connors J. Don't count yourself out: staying fit after 35 / J. Connors, N. Gordon. – New York: Hyperion, 1992. – 246 p.

УДК:796.071.4(438)

Романчук О. В.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ІНШОМОВНОЇ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ПОЛЬЩІ

Анотація. У статті проаналізовані організаційні аспекти іншомовної професійно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в Польщі на прикладі Академії фізичного виховання імені Броніслава Чеха у Кракові. Результати дослідження показали, що в академіях фізичного виховання Республіки Польща викладають іноземну мову як обов'язкову дисципліну. Навчання проходить на двох освітньо-кваліфікаційних рівнях ліценціат і магістратура для студентів денної, вечірньої та заочної форми. Кількість навчальних годин з дисципліни іноземна мова для студентів спеціальності фізичне виховання в Академії фізичного виховання імені Броніслава Чеха у Кракові становить 120 – для ліценціату денної та вечірньої форми і 80 – для студентів заочної форми. У магістратурі – 45 год. для денної та вечірньої форми та 20 год. для заочної форми навчання. Організація навчального процесу базується на диференційованому підході до формування груп.

Ключові слова: іншомовна професійно-орієнтована комунікація, підготовка фахівців, фізичне виховання і спорт.

Аннотация. Романчук О. В. Организационные аспекты иноязычной профессионально-ориентированной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в Польше. В статье проанализированы организационные аспекты иноязычной профессионально-ориентированной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в Польше на примере Академии физического воспитания имени Бронислава Чеха в Кракове. Результаты исследования показали, что в академиях физического воспитания Республики Польша преподают иностранный язык как обязательную дисциплину. Учеба проходит на двух образовательно-квалификационных уровнях: лиценциат и магистратура для студентов дневной, вечерней и заочной формы. Количество учебных часов из дисциплины иностранный язык для студентов специальности физическое воспитание в Академии физического воспитания имени Бронислава Чеха в Кракове представляет 120 – для лиценциата дневной и вечерней формы и 80 – для студентов заочной формы. В магистратуре – 45 часов для дневной и вечерней формы и 20 часы для заочной формы обучения. Организация учебного процесса базируется на дифференцированном подходе к формированию групп.

Ключевые слова: иноязычная профессионально-ориентированная коммуникация, подготовка специалистов, физическое воспитание и спорт.

Annotation. Romanchuk O. Organizational aspects of foreign languages professional competence development of future specialists in physical education and sport in Poland. The article deals with the organizational aspects of foreign languages professional competence development of future specialists in physical education and sport in Poland on the sample of Bronisław Czech Academy of Physical Education.

The results of the research show the Department of Foreign Languages as the main body for organization and providing educational process in foreign language.

The Department of Foreign Languages at the Bronisław Czech Academy, Faculty of Physical Education in Krakow deals with organizing and conducting foreign language classes. General vocabulary as well as languages for specific purposes are taught there. Foreign language classes are based on university study programmes and curricula for students and doctoral candidates, and are both mandatory and elective. Department of foreign languages also deals with the development of specialised educational assistance, cooperates with other university departments, translates scientific papers, evaluates students' language competences before scholarships abroad, participates in doctoral examinations and organizes different courses in foreign languages for university employees. The Department of Foreign Languages consists of five language units: English, German, Roman languages, Spanish and Russian. The main aim of Department of foreign languages is to give students an opportunity to continue learning of a chosen language and enable them to use specialized lexis in physical education, tourism and leisure, rehabilitation, sport and sport management, and to develop the ability to use a foreign language in expert literature.

Key words: foreign language professional competence, specialist training, physical education and sport.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Інтеграція України у європейський простір зумовлює необхідність перегляду і реформування вітчизняної вищої школи, оскільки вона не в повній мірі відповідає вимогам сучасного суспільства. Державна політика у сфері вищої освіти чітко спрямована на підвищення її якості і конкурентоспроможності в нових економічних і соціокультурних умовах. Саме тому серед стратегічних напрямів розвитку вітчизняної вищої школи визначена модернізація її структури, змісту та розвитку на засадах компетентнісного підходу, узгодженого з новою структурою освітньо-кваліфікаційних рівнів та з національною рамкою кваліфікацій [1].

Розширення й оновлення освітняського діапазону вимагає створення технологій професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, спрямованих на підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкурентоспроможності відповідно до зростаючих умов на ринках праці. Тому професійно підготувати майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, здатних цілком відповідати високим професійним орієнтирам ХХІ століття, є складним і відповідальним завданням.

Виятково важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах, де забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й розвиток професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, її інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов [2].

Концептуальні положення щодо змісту і організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах базуються на засадах Конституції України, Законів України "Про освіту", "Про вищу освіту", Державної національної програми "Освіта" ("Україна ХХІ століття"), Національної доктрини розвитку освіти, Болонської декларації (1999), Євросоюзу, рекомендаціях ЮНЕСКО, які наголошують на необхідності фундаменталізації, неперервності, диверсифікації й гнучкості навчання.

Питання професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в Україні та за кордоном досліджувалися в працях Л.П.Сущенко, М.В. Данилевич, І. Гринченко, І.А. Лисенко, . Зазначимо також, що Е. Вільчоський та В. Пасічник вивчали особливості професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичного виховання у Польщі [3]. Н. Долгова зосередила свою увагу на аналізі хореографічної підготовки студентів в академіях фізичного виховання Польщі [4]. У працях М. Данилевич, У. Проценко, Т. Пантук проаналізовані шляхи оптимізації системи підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах України [5]. Іноземна мова виступає невід'ємним компонентом освіти, а володіння нею – це не лише показник високого культурного рівня особистості, а й запорука її успішної професійної діяльності. З огляду на це, проблема формування іншомовної комунікативної компетентності студентів немовних спеціальностей набула особливої актуальності й стала предметом низки наукових досліджень [6].

Лише окремі аспекти вдосконалення іншомовної комунікативної компетентності студентів вищих навчальних закладів галузі фізичної культури та спорту заторкуються у роботі У. Проценко, О. Романчук. [7].

Однак не вирішеною частиною цього досить актуального питання залишається аналіз основних шляхів і способів формування іншомовної комунікативної компетентності як педагогічної проблеми в світі.

Останнім часом змінився статус іноземної мови в суспільстві. Найважливішим завданням для випускників немовних спеціальностей стає не тільки практичне оволодіння іноземною мовою, але і придбання тих соціокультурних та комунікативно поведінкових навичок і вмінь, які в подальшому їм ефективно допоможуть.

Зазначимо, що розширення міжнародного співробітництва вимагає від сучасного фахівця володіння іноземною мовою на принципово новому рівні – як інструментом, який дозволяє не тільки вільно орієнтуватися в сучасному суспільстві, але і якісно виконувати свої професійні функції, розширювати свій професійний і культурний кругозір в процесі залучення до різноманітних джерел інформації. Вивчення досвіду викладання іноземної мови, формування професійно-орієнтованих комунікативних навичок у вищих навчальних закладах країн Європи допоможе удосконалити навчальний процес в Україні.

Тому метою цієї розвідки є дослідження організації іншомовної професійно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту Польщі. Завдання дослідження: 1) вивчити та узагальнити спеціальну літературу з предмету дослідження; 2) проаналізувати організацію навчального процесу з іноземної мови для майбутніх фахівців з фізичного виховання у Польщі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту у Республіці Польща здійснюється у шести академіях: Академія фізичної культури імені Е. П'ясецького в Познані, Академія фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського у Варшаві, Академія фізичного виховання в Катовіцах, Академія фізичної культури у Вроцлаві, Академія фізичного виховання і спорту імені Енджея Снядецького у Гданську, Академія фізичного виховання імені Броніслава Чеха У Кракові. Система підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у Польщі має два основні освітньо-кваліфікаційні рівні: ліценціат (термін навчання три роки) та магістратура (термін навчання два роки). Навчальний процес проводиться згідно стандартів освіти Міністерства науки і вищої освіти. У цьому дослідженні ми зосередили увагу на вивченні організації іншомовної професійно-орієнтованої підготовки в Академії фізичного імені Броніслава Чеха У Кракові. Кафедра іноземних мов в Академії фізичного виховання імені Броніслава Чеха у Кракові займається організацією та проведенням занять з іноземної мови професійного спілкування (languages for specific purposes) та загального курсу (general vocabulary). Заняття з іноземної мови проводяться відповідно до навчальної програми для студентів та здобувачів наукових ступенів. Передбачено як обов'язкові так й елективні програми. Кафедра іноземних мов співпрацює з іншими кафедрами університету, перекладає наукову літературу, оцінює рівень знань студентів перед стажуванням закордоном, бере участь в іспитах для здобувачів наукового ступеня, проводить курси іноземних мов для працівників університету.

На кафедрі функціонує п'ять відділень: англійської мови, німецької мови, романських мов, іспанської мови російської мови. Основна мета діяльності цього підрозділу дати можливість студентам поглибити знання з іноземної мови та набути навичок володіння спеціальною лексикою з туризму і рекреації, реабілітації, спорту і спортивного менеджменту; розвинути вміння використовувати іноземну мову для роботи над літературою з фаху [8]. Навчальні програми для спеціальностей фізичне виховання, фізіотерапія містять дисципліну іноземна мова.

Навчальна програма для спеціальності туризм і рекреація передбачає викладання двох іноземних мов. Студенти продовжують вивчати ту мову, яку вивчали у середній школі, друга – це мова за вибором. У кожній навчальній групі є 17 студентів. Поділ на групи здійснюється відповідно до рейтингу з іноземної мови при вступі в академію. Під час першого заняття проводиться лексико-граматичний тест для точнішого визначення рівня знань і правильного поділу на групи. У процесі навчання не передбачено зміни групи. Відвідування занять є обов'язковим. У кінці кожного семестру є форма контролю (pass). До підсумкового іспиту допускають студентів, які склали усі проміжні форми контролю passes. Усі вступники до Академії фізичного виховання у Кракові повинні заповнити аплікаційну форму щодо мови, яку вони вивчали у середній школі і другої

мови для студентів спеціальності туризм і рекреація. Аплікаційну форму можна завантажити і віддрукувати зі сторінки кафедри іноземних мов. Вибрана мова є обов'язковою до вивчення упродовж усього навчання в академії. Оскільки кількість студентів у групі є обмежена, то їх формують на основі набраних балів на випускному іспиті у середній школі (матура). Студенти з вищими балами з іноземної мови мають право вибору, інші – заповнюють вільні місця у групах. Студенти спеціальності туризм та рекреація вивчають дві іноземні мови: курс основної мови (та, яку вивчали у середній школі) триває шість семестрів; другої іноземної мови – чотири семестри (мова за вибором, окрім англійської).

Права та обов'язки студентів. Студенти повинні відвідувати усі заняття. У разі відсутності вони повинні представити викладачу медичну довідку чи пояснення тьютора. Студенти, яким надано право навчатися за індивідуальним планом (ITS), повинні повідомити про це викладача на початку кожного семестру і визначити умови складання тестів та іспитів. Студенти, які приходять на навчання з інших академій чи університетів, беруть участь у програмах обміну повинні повідомити про це кафедру з метою визначення різниці в академічних планах і вибору навчальної групи. Бали і оцінки набрані під час попередніх мовних курсів чи програм не зараховуються автоматично. Студенти, які пропустили заняття через хворобу, після представлення медичної довідки, повинні упродовж двох тижнів скласти тести чи іспит. Терміни складання та вимоги можуть визначатися викладачем індивідуально. Студенти можуть перейти в іншу групу лише упродовж перших трьох занять першого семестру вивчення дисципліни. Для цього потрібно представити письмове пояснення підписане викладачем іноземної мови та представником деканату (DFL). Специфічні вимоги та правила щодо вивчення дисципліни пояснює викладач на початковому етапі викладання [8].

Оцінювання. При отриманні оцінок за проміжні форми контролю (passing grades) беруть до уваги відвідування та активність на заняттях, складання 84 – 89 % (good plus), 90 – 100 % (very good), додаткове читання літератури з фаху, підсумок пройденого матеріалу (making up for the course material). Студенти, які проходять повторний курс повинні відвідувати заняття як свого рівня так і попереднього впродовж одного академічного року, спочатку нижчого, потім вищого рівня.

Іспити. Кожен курс, як обов'язків так і елективний, закінчується письмовим або усним іспитом. Письмові завдання розроблені викладачами кафедри за типовою схемою. Після допущення деканатом проводиться іспит.

Таблиця 1

Шкала оцінювання

№	Результат (у %)	Оцінка
1	0 – 54 %	незадовільно;
2	55 – 65 %	задовільно;
3	66 – 72 %	задовільно з плюсом;
4	73 – 83 %	добре;
5	84 – 89 %	добре з плюсом
6	90 – 100 %	дуже добре.

Форма проведення усного іспиту обговорюється в групі. Студенти можуть вибрати між представлення професійної статті, діалогом для перевірки навичок мовлення на побутову тематику та темою для дискусії. Студенти, які склали один з нижче зазначених іспитів звільняються від проходження дисципліни, а оцінка зараховується як підсумкова.

Таблиця 2

Сертифіковані іспити з іноземних мов

№	Назва іспиту	Мова
1	CAE (Certificate in Advanced English)	Англійська
2	CPE (Cambridge Proficiency in English)	Англійська
3	Diplôme Approfondi de la Langue Française D.A.L.F.	Французька
4	Diploma Superior de Espanol Como Lengua Extranjera	Іспанська
5	Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang DSH	Німецька
6	Kleines Deutsches Sprachdiplom	Німецька
7	Großes Deutsches Sprachdiplom	Німецька
8	Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP)	Німецька
9	Dyplom CELI Livello 4	Італійська
10	Dyplom CELI Livello 5	Італійська

Для кращого розуміння та з метою подальшого порівняльного аналізу представимо навчальний план з іноземної мови за напрямками підготовки [9].

TL – загальна кількість годин / кількість годин у семестрі /*E – підсумковий іспит

Фізичне виховання

3- річне навчання ліценціат (BS) денна форма/вечірня форма

Основна мова - 30/15/15/30/30*E, TL – 120 год.

2-річне навчання магістратура (MS) денна форма

Основна мова 1 - 15/15/15*E, TL – 45 год.

3- річне навчання ліценціат (BS) заочна форма

Основна мова - 20/10/10/20/20*E, TL – 80 год.

2-річне навчання магістратура (MS) заочна форма

Основна мова - 0/10/10*E, TL – 20 год.

Туризм і рекреація

3-річне навчання ліценціат (BS) денна форма/вечірня форма

основна мова - 30/30/30/30/30/30*E, TL – 180 год

друга мова - 30/30/30/30*E, TL – 120 год

2-річне навчання магістратура (MS) денна форма/вечірня форма

Основна мова - 30/30/30/30*E, TL – 120 год.

3-річне навчання ліценціат (BS) заочна форма

Основна мова - 20/20/20/20/20/20*E, TL – 120 год.

Друга мова - 20/20/20/20 TL*E, TL – 80 год.

2-річне навчання магістратура (MS) заочна форма

Основна мова - 20/20/20/20*E, TL – 80 год.

Фізіотерапія 3-річне навчання ліценціат (BS) денна форма/вечірня форма. Основна мова - 30/30/26/39*E, TL – 125 год. 2-

річне навчання магістратура (MS) денна форма/вечірня форма

Основна мова - TL 0 – 0 год.

2-річне навчання магістратура (MS) заочна форма

Основна мова - TL 0 – 0 год. [9].

Висновки. Результати дослідження підтвердили, що в академіях фізичного виховання Республіки Польща викладають іноземну мову як обов'язкову дисципліну. Навчання проходить на двох освітньо-кваліфікаційних рівнях ліценціат і магістратура для студентів денної, вечірньої та заочної форми. Кількість навчальних годин з дисципліни іноземна мова для студентів спеціальності фізичне виховання в Академії фізичного виховання імені Броніслава Чеха у Кракові становить 120 – для ліценціату денної та вечірньої форми і 80 – для студентів заочної форми. У магістратурі – 45 год. для денної та вечірньої форми та 20 год. для заочної форми навчання. Організація навчального процесу базується на диференційованому підході до формування груп. За наявності сертифікату про складання іспиту відповідно до Загальноєвропейських Рекомендацій з мовної освіти студент звільняється від проходження дисципліни, а оцінка зараховується як підсумкова. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення організаційних та методичних аспектів формування іншомовної комунікативної компетенції майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в інших вищих навчальних закладах Польщі та проведення порівняльно-зіставного аналізу з вищими навчальними закладами України.

Література:

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні до 2021 р. [Електронний ресурс]: указ Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/15828.htm>

2. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л.П.Сущенко. – Київ, 2003. – 46 с.

3. Вільчковський Е., Вільчковська А., Пасічник В. Особливості професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичного виховання у ВНЗ Польщі // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми / Вільчковський Е., Вільчковська А., Пасічник В. – Київ-Вінниця, 2006. – С. 270 – 274.

4. Долгова Н. О. Хореографічна підготовка студентів в академіях фізичного виховання Польщі / Н. О. Долгова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2015. - Вип. 129(2). - С. 138-141. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_30).

5. Protsenko U., Pantiuk T., Romanchuk O., Danylyevych M. Improvement features of the Ukrainian physical education system // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 16 (1), Art 19, pp.113 – 117, 2016.

6. Свириденко І. М. Особливості формування іншомовної комунікативної компетентності у студентів немовних спеціальностей / І. М. Свириденко // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Філологічна. - 2015. - Вип. 58. - С. 309-311. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf_2015_58_118.

7. Проценко У., Романчук О. Формування іншомовної комунікативної компетенції студентів вищих навчальних закладів галузі фізичної культури і спорту // Z 40 Zbior artukulow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej " Filologia, socjologia i kulturoznawstwo. Osiagniecia naukowe, rozwoj, propozycje na rok 2015" – Warszawa: Sp. z o. o. "Diamond trading tour", 2015. – 53 – 56 str.

8. <http://www2.awf.krakow.pl/index.php/structure/language-centre>

9. http://www.awf.krakow.pl/pdf/studia/organizacja_2016_2017.

УДК 796.85:355.23 (075.5)

*Романчук С. В., Одеров А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М.
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів*

ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ДУМКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз та узагальнення даних з питань фізичної підготовленості військовослужбовців. Проаналізовано динаміку показників основних фізичних якостей. Виявлено основні недоліки, які не дають можливості вирішувати основні завдання фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу на етапі первинного становлення, можливі шляхи їх вирішення, основні напрями удосконалення військовослужбовців. Розглянуто тенденції досліджень фізичної підготовки у Збройних силах. Визначено вплив фізичної підготовленості

військовослужбовців під час виконання основних видів бойових завдань. Проаналізовано вимоги професійної діяльності військовослужбовців на різних етапах підготовки. Проведений аналіз важливості використання військово-прикладних навиків в умовах ведення бойових дій. Доведено, що система оцінювання та перевірки фізичних якостей військовослужбовців відіграє значну роль у формуванні професійних здібностей військових фахівців. Запропоновано напрямки удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної підготовки у ВВНЗ та навчальних центрах Сухопутних військ Збройних Сил України. Результати перевірки виконання вправ дозволили з'ясувати, що використання засобів індивідуального захисту і зброї сприяє вдосконаленню професійних якостей військовослужбовців.

Ключові слова: бойова готовність, фізична підготовка, військово-прикладні навиків, учасники бойових дій, вимоги, військовослужбовці.

Аннотация. Романчук С. В., Одеров А. М., Федак С. С., Афонин В. М., Лесько О. М. Исследование субъективного мнения участников боевых действий о важности физической подготовленности военнослужащих. Исследование субъективного мнения участников боевых действий о важности физической подготовленности военнослужащих. Романчук Сергей Викторович, Одеров Артур Михайлович, Федак Сергей Сергеевич, Афонин Вячеслав Николаевич, Лесько Орест Михайлович.

В статье осуществлен теоретический анализ и обобщение данных по вопросам физической подготовленности военнослужащих. Проанализирована динамика показателей основных физических качеств. Выявлены основные недостатки, которые не позволяют решать основные задачи физической подготовки курсантов высшего военного учебного заведения на этапе первичного становления, возможные пути их решения, основные направления совершенствования военнослужащих. Рассмотрены тенденции исследований физической подготовки в Вооруженных силах. Определено влияние физической подготовленности военнослужащих во время выполнения основных видов боевых задач. Проанализированы требования профессиональной деятельности военнослужащих на различных этапах подготовки. Проведенный анализ важности использования военно-прикладных навыков в условиях ведения боевых действий. Доказано, что система оценки и проверки физических качеств военнослужащих играет значительную роль в формировании профессиональных способностей военных специалистов. Предложены направления совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в ВВУЗ и учебных центрах Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины. Результаты проверки выполнения упражнений позволили выяснить, что использование средств индивидуальной защиты и оружия способствует совершенствованию профессиональных качеств военнослужащих.

Ключевые слова: боевая готовность, физическая подготовка, военно-прикладные навыки, участники боевых действий, требования, военнослужащие.

Annotation. Romanchuk S., Oderov A., Fedak S., Afonin V., Lesko O. Research of subjective point of view of those who participated in combat operations concerning the importance of servicemen physical fitness. Theoretical analyses and summary of servicemen physical training are done in the article. The dynamic of characteristics of main physical qualities has been under analyses. Main disadvantages that prevent from solving main tasks of cadets' physical training on the basic level, probable ways of their solving, core ways of servicemen improvement have been exposed. Tendencies of physical training research in the Armed Forces of Ukraine have been considered. Influence of servicemen physical training on fulfilling combat tasks has been determined. Requirements of professional activities of servicemen on various levels of training have been analyzed. Importance of military implied skills in combat environment was also under analyses. It has been proved that the system of evaluation and examination of servicemen physical characteristics plays a vital role in building up military experts' professional capabilities. Approaches of improving educational process concerning physical training in higher military education establishment and Army research centers of the Armed Forces of Ukraine have been proposed. Examination results of fulfilled tasks gave the possibility to determine that utilizing personal protective equipment and arms assist in improvement servicemen professional qualities.

Key words: combat readiness, military-applied skills, participants of combat operation, requirements, servicemen.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Одним з основних напрямків реформування Збройних Сил України на період до 2020 року поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури є професіоналізація, яка включає як перехід збройних сил до комплектування особовим складом на добровільних засадах, так і суттєве підвищення значимості бойової підготовки усіх категорій військовослужбовців [1, 3, 9]. Тому вже сьогодні постає питання: яким має бути рівень фізичної підготовленості військовослужбовців професійної армії? В роботах низки науковців проаналізовано вимоги, які висуває сучасний бій до фізичної підготовленості військовослужбовців, але ще не визначено рівень, який би дозволяв їм успішно вирішувати професійні завдання в бойових умовах [2, 5, 10]. На сьогодні результати військовослужбовців, оцінених за чинними нормативами з фізичної підготовки не дозволяють з впевненістю стверджувати про бойову готовність військовослужбовців. Зміст перевірочних комплексів, які представлені в керівних документах в основному спрямовані на оцінювання загальної фізичної підготовки, на відміну від змісту тестів, які застосовуються в провідних іноземних державах та які характеризують військово-професійну діяльність [2, 4, 7].

Найбільш актуальною дана проблема стоїть у військових навчальних закладах та навчальних центрах Сухопутних військ де готують майбутніх командирів підрозділів, які виконують бойові завдання протягом 20-25 років.

Робота виконана відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «ПЕРСПЕКТИВА-ФП»

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка науковців (О.Д. Гусак, 2011; С.С. Федак, 2013; С.В. Романчук, 2014; І.Л. Шлямар, 2015) у своїх роботах зазначають, що прогресивні зміни форм бойового застосування збройних сил та способу їх комплектування зумовлюють перебудову всієї системи фізичної підготовки [1, 6, 11].

Учені (Ю.М. Антошків, 2004; О.М. Ольховий, 2010; О.М. Боярчук, 2011; С.В. Романчук, 2015 та ін.) виділяють широкий спектр засобів фізичної підготовки, які чинять позитивний вплив на військово-професійну діяльність військових фахівців. Але у науковій літературі не має чіткого визначення засобів, методів, форм організації і проведення спеціально спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців, які б дозволяли формувати військовослужбовця з врахуванням специфіки їх військово-професійної діяльності. [5, 8].

У Настанові з фізичної підготовки вказано, що основне завдання фізичної підготовки військовослужбовців є підвищення ефективності бойової роботи, успішність якої досягається здатністю виконувати професійні прийоми й дії, незважаючи на вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища та бойової обстановки.

Наші наукові дослідження доводять, що найбільш ефективною умовою виконання бойового завдання є поетапна організація системи фізичної підготовки з використання військово-прикладних вправ, максимально наближених до умов професійної діяльності [1, 11].

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити вплив фізичної підготовленості військовослужбовців на виконання ними завдань в умовах, максимально наближених до бойових.

Завдання:

1. Провести аналіз використання загальних фізичних якостей військовослужбовців під час виконання бойових завдань.

2. Визначити залежність використання загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок під час ведення різних видів бойових дій

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовка відіграє важливу роль у підвищенні бойової майстерності, військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів під час виконання навчально-бойових та бойових завдань. Бойова діяльність значної кількості військових спеціалістів продовжують бути пов'язаними зі значними, а в критичних умовах й з максимальними фізичними навантаженнями, тобто продовжує мати риси важкої фізичної праці.

З метою оцінювання військово-прикладних навичок у військовослужбовців нами було обґрунтовано та впроваджено низку фізичних вправ для яких розроблено нормативи. При формуванні фізичних вправ нами враховані результати анкетування учасників бойових дій.

Під час проведення дослідження використовувались методи аналізу, анкетування, бесіди та математично-статистична обробка отриманих даних. Апробація проводилася під час планових занять з фізичної підготовки, проведення спортивно-масової роботи, а також в ході супутнього фізичного тренування в комплексі з іншими предметами військово-професійної підготовки.

В результаті проведення аналізу отриманих результатів анкетування було встановлено, що основними видами бойових завдань (дій), до яких були залучені респонденти, були: наступ (9,6 %), засідка (6,0 %), оборона (19,2 %), марш (30,0 %), чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів (17,0 %), ведення розвідки, пошук, спостереження (3,9 %), вихід з оточення (8,4 %), забезпечення бойових дій, розвантаження боеприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування (6,0 %) (рис. 1).

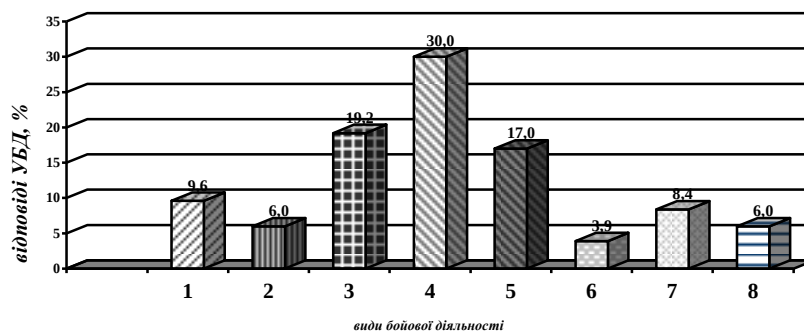


Рис 1 Основні види бойових завдань (анкетування з учасниками АТО), (n=105)

Примітка: 1 – наступ, 2 – засідка, 3 – оборона, 4 – марш, 5 – чергування на блокпостах та охорона таборів, об'єктів, 6 – ведення розвідки, пошук, спостереження, 7 – вихід з оточення, 8 – забезпечення бойових дій, розвантаження боеприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування.

Таким чином, стає зрозумілим, що ведення оборонного бою, здійснення маршів, несення служби на блок постах були найбільш розповсюдженими бойовими діями та завданнями, які виконували майбутні офіцери. Респонденти у своїх відповідях звернули увагу на специфічність кожного з виду бойових дій відносно пріоритетності розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, сформованості військово-прикладних рухових навичок, ступеня фізичного та психічного навантаження.

Опитуваними було здійснено, за показниками «особисті відчуття» та «дії підлеглих», відносний розподіл використання у більший чи менший ступені різних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок під час виконання бойових завдань.

Обробка отриманих результатів дала можливість виявити певні залежності використання фізичних якостей та навичок у тих чи інших видах бойових дій (завдань), що подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця використання загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок під час ведення різних видів бойових дій (завдань), (n=105), %

Види бойових дій (завдань)	Фізичні якості					Військово-прикладні навички				
	сила	витривалість	швидкість	спритність	гнучкість	рукопашний бій	подолання водних перешкод	марш-кидки у пішому порядку	подолання перешкод, загорожень, загороджень	пересування на техніці
Наступ	15,6	36,3	25,6	12,5	10	2,9	0	37,1	20	40
Засідка	8,0	35	13	15	29	12,5	2,5	17,5	42,5	25
Забезпечення бойових дій	50,0	29	10	5	6	0	13,3	6,7	38,3	41,7
Оборона	19,4	29,3	24,4	18,8	8,1	3,1	7	3,6	39,7	46,6
Марш	14,2	51,6	11	12,4	10,8	0,2	1,5	7,3	14,3	76,7
Чергування на блок постах, охорона	14,3	42,8	18,6	15,7	8,6	2,9	0	10,7	30	56,4
Вихід з оточення	18,3	45	16,7	14,2	5,8	0	4,3	14,3	20,7	60,7
Ведення розвідки	15,0	56,7	10	10	8,3	0	0	38,3	31,7	30

Так, співвідношення використання загальних фізичних якостей при веденні усіх видів бойових дій, свідчить про провідну роль рівня розвитку витривалості у формуванні високого рівня готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Саме високий рівень витривалості визначено як провідна фізична якість у всіх випадках (крім забезпечення бойових дій) зі значним відривом. За узагальненими даними рівень розвитку сили має друге значення за рейтингом (в основному за рахунок ведення певних дій, які притаманні не лише спеціальним, а й всім іншим підрозділам). Окрім того, більш детальний аналіз свідчить про відносно рівномірний розподіл решти фізичних якостей із незначним пріоритетом швидкості та спритності відносно гнучкості. На рис. 2 відображено результати опитування учасників АТО, які зазначили та розподілили важливість використання загальних фізичних якостей під час ведення наступу в умовах ведення бойових дій. В даному випадку ми можемо стверджувати, що витривалість забезпечує та є важливою у досягненні позитивного результату під час наступу в умовах ведення бойових дій. Цікаво зазначити що 36,3 % респондентів на перше місце поставили витривалість, тому що 90 % маршу особовий склад виконує на техніці. Вона полягає в систематичному, багаторазовому повторенні пересувань на різні відстані і по різній місцевості з різною швидкістю, а отже, і неоднаковим режимом руху. Тому, військовослужбовці з високим рівнем витривалості в умовах бойових дій (впливу значних фізичних і психічних навантажень) переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий. Щодо відповідей про місце гнучкості, ми повністю згодні, у зв'язку з відсутністю дій у військово-професійній діяльності, які б вимагали розвитку даної якості.

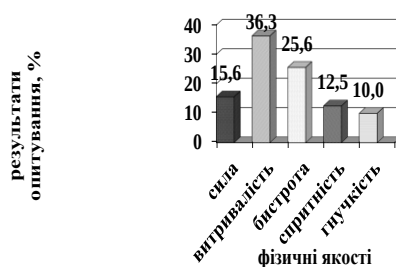


Рис 2 Використання загальних фізичних якостей під час ведення наступу, % (n=105)

Аналіз результатів апробації анкет учасників бойових, які розподілили важливість використання загальних фізичних якостей під час ведення засідки в умовах ведення бойових дій та на полі бою показав, що 35 % особового складу надає перевагу, як при веденні наступу такої фізичної якості як витривалість та гнучкості (29 %). І це дійсно так, що під час ведення розвідки найбільше необхідні саме ті фізичні якості, які дозволять досягнути перемоги та якісного виконання поставленого завдання командиром.

Проведений аналіз анкетування щодо важливості використання загальних фізичних якостей під час забезпечення бойових дій (доставка та розвантаження боеприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування) в зоні проведення АТО свідчить, що силові якості військовослужбовців (50 %) відіграють важливу роль у виконанні дій бойового призначення. Адже, це справді так, у зв'язку з тим, що в умовах ведення бойових та перебування в пунктах постійної дислокації військовослужбовці виконують обслуговування та ремонт техніки, заряджання та розряджання бойових розрахунків, здійснення обладнання опорних пунктів з підготовкою, перенесення вантажів на значні дистанції, що потребує в свою чергу значних силових затрат та витримки (розвиток витривалості). Відповідь на дане питання має повну кореляцію з виконанням військово-професійних завдань.

Аналізуючи важливість використання загальних фізичних якостей в процесі ведення оборони в умовах ведення бойових дій ми можемо стверджувати, що під час оборони майже усі загальні фізичні якості відіграють свою важливу роль. І ми з цим погоджуємося, адже дійсно військовослужбовці виконують саме ті дії, які притаманні військово-професійній діяльності в процесі оборони. Хоча значне місце в даному випадку респонденти надають витривалості (29,3 %) та швидкості (24,4 %). Щодо швидкості, то саме ці дії пов'язані із швидким та рішучим прийняттям та виконанням рішень у разі виникнення складних неочікуваних ситуацій.

Результати опрацювання анкет учасників АТО, щодо важливості використання загальних фізичних якостей під час виконання маршу свідчить, що значна перевага надається витривалості (51,6 %). В даному випадку ми можемо стверджувати, що витривалість забезпечує та є важливою у досягненні позитивного результату під час здійснення маршу, як на техніці та і у пішому порядку. Цікаво зазначити, що особовий склад в процесі виконання здійснює подолання значних відстаней для досягнення та виконання поставленого завдання. Прийоми і дії, що виконують військовослужбовці різних військових спеціальностей у процесі навчально-бойових і бойових завдань, за своїм характером істотно відрізняються. Адже витривалість – є найбільш необхідною під час виконання військово-професійних дій тим або іншим військовим фахівцем.

Проведений аналіз використання загальних фізичних якостей під час виходу з оточення в умовах ведення бойових дій свідчить, що витривалість (45 %) відіграє важливу роль у позитивному вирішенні питання. Саме дана фізична якість необхідна для швидкого подолання значних відстаней із найменшими втратами особового складу на полі бою. Слід зазначити, що решта фізичних якостей, а саме сила (18,3 %), швидкість (16,7 %), спритність (14,2 %) та гнучкість (5,8 %) відіграють неабияку роль під час здійснення маршу та виходу з оточення. Тому ми твердо можемо засвідчити, що усі фізичні якості в тій чи іншій мірі відіграють свою позитивну роль для якісного виконання поставленого бойового завдання.

Як видно з проведення апробації фізична якість витривалість знову займає перше місце в розподілі важливості використанні фізичних якостей (56,7 %). Адже, дослідження багатьох вчених доводять, що військово-професійна діяльність більшості військових спеціалістів продовжує мати чітко виражений руховий компонент. Саме здійснення багатокілометрових маршів в екстремальних умовах потребують значного розвитку витривалості, на важливість якої звернули увагу респонденти у своїх відповідях.

Щодо важливості використання військово-прикладних навиків під час наступу в ході проведення бойових дій респонденти зазначили, що марш-кидки у пішому порядку (37,1 %) та пересування на техніці (40 %) відіграють значне місце у досягненні мети. В даному випадку ми погоджуємося з військовослужбовцями з якими було проведення анкетування, адже саме марші та пересування на техніці найбільше виконуються в процесі бойової діяльності, здійснюється значне подолання дистанції із використанням озброєння та військової техніки.

Проведений нами аналіз важливості використання військово-прикладних навиків в засідці під час проведення бойових дій, безпосередньо в зоні проведення АТО (за результатами надання відповідей учасниками АТО) свідчить, що значна перевага надається військово-прикладним навикам (42,5 %), які пов'язані з подоланням перешкод, загороджень, завалів. Це підтверджується тим, що особовому складу постійно доводиться змінювати місце для проведення засідки, долаючи при цьому на своєму шляху значні перешкоди, загородження. Разом з тим, респонденти звернули увагу на менш важливе використання військово-прикладних навиків у подоланні водних перешкод. Це супроводжується тим, що бойові дії, які на сьогоднішній день ведеться на Сході нашої держави, характеризуються виконанням завдань в основному в містах, застосування артилерії, в меншій мірі ведення дій на водоймищах.

Відповідь опитуваних на питання важливості військово-прикладних навиків в умовах ведення бойових дій в ході надання допомоги та забезпечення бойових дій (розвантаження боеприпасів, ремонт техніки, інженерне обладнання місць розташування) свідчить, про те, що значна увага приділяється подолання перешкод, загороджень, завалів (38,3 %) та пересуванню на техніці (41,7 %). Не випадково зазначені результати (рис. 3.16) в процентному відношенні вказують на те, що військовослужбовці виконують дії на важкопрохідній місцевості з подолання природних та штучних перешкод на фоні виконання бойових завдань як у пішому порядку так і під час пересування на техніці у складі своїх підрозділів. Під час пересування по місцевості на шляху підрозділів можуть зустрічатися різноманітні за характером і складністю природні й штучні перешкоди. Для успішного виконання бойового завдання в таких умовах вимагається наявність у воїнів навичок у їх подоланні зі зброєю з використанням предметів спорядження й різного роду підручних засобів. Слід звернути увагу на те, що респонденти не зазначили на важливість застосування прийомів рукопашного бою під виконання певного виду бойової діяльності.

В своїх відповідях на питання важливості військово-прикладних навиків в процесі оборони важливих об'єктів, складів учасники бойових дій зазначили, що значне місце посідає пересування на техніці (46,6 %). На нашу думку, це пов'язано з тим, що ведення бойових дій потребує постійну зміну своїх позицій для зайняття позицій і здійснення оборони важливих об'єктів, які знаходяться на значних відстанях, що в свою чергу і потребує використання автотранспорту. Адже, більшість завдань бойової підготовки військовослужбовців має виконувати після тривалих маршів в пішому порядку або на військовій техніці.

За результатами обробки анкет та опитування учасників АТО пересування на техніці (76,7 %) відіграє значну важливу роль в досягненні позитивного результату. Це пов'язано з тим, що військовослужбовців, що вправно виконують дії на техніці (укладка бойового комплексу, посадка (висадка) з техніки) досягають позитивних результатів у виконанні бойових завдань. Також, в усіх випадках командир повинен забезпечити прибуття взводу (відділення, танка) в призначений район або на вказаний рубіж своєчасно, у повному складі і в готовності до виконання бойового завдання.

За результатами анкетування учасників бойових дій, важливість використання військово-прикладних навиків в процесі чергування на блокпостах та здійснення охорони важливих об'єктів належить військово-прикладним навикам в пересуванні на техніці (56,4 %). Звісно, що необхідність володіння навиками у оволодінні озброєння та військової техніки була завжди актуальною, а на сьогоднішній день набула важливого значення. Слід зазначити, що респонденти не зазначили доцільності у оволодіння навиками в подоланні водних перешкод (0 %).

Що стосується важливості використання військово-прикладних навиків під час виходу з оточення, респонденти на перше місце віднесли навик у пересуванні на техніці (60,7 %). Не випадково, зазначені військово-прикладні навик посідають вирішальне місце у зв'язку із тим, що більшість бойових дій, які ведуться на Сході країни потребують долати значних відстаней та підготовленого особового складу, який володіє навиком.

Аналізуючи результати опитування військовослужбовців – учасників АТО щодо важливості вправ військово-прикладного характеру під час ведення розвідки можна сказати, що основна увага здійсненню марш-кидків (38,3 %). Це пов'язано з тим, що ведення розвідки є специфічним видом ведення бою. Саме для ефективного результату та надання достовірної інформації щодо застосування сил противником, особового складу необхідно долати значні дистанції різної місцевості в пішому порядку та на техніці, в лісистій місцевості, в приміщеннях, в місті. Виконання марш-кидків не можливе без оволодіння навиками в подолання перешкод, загороджень, завалів (31,78 %) та використання військово-прикладних навиків в пересуванні на техніці (30,0 %).

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, проаналізувавши результати проведеного нами дослідження встановлено, що під час опитування респонденти не згадали про випадки подолання водних перешкод (в екіпіровці) та ведення рукопашних сутичок. Значна увага у виконанні бойових завдань приділяється виконанню марш-кидків у пішому порядку та на техніці, розвитку силових якостей та витривалості, навчанні та оволодінні військово-прикладними навиками в пересуванні на техніці, подоланні перешкод, загороджень, завалів того. Слід зазначити, що респонденти вважають за доцільне не виключати з системи підготовки розділи щодо навчання у подоланні водних перешкод та ведення рукопашних сутичок, а лише змінити їх спрямованість та використовувати як один із засобів виховання психологічної стійкості до дій в екстремальних умовах, впевненості у своїх силах.

Разом з тим, спостереження за учасниками бойових дій, які повернулися із зони АТО, бесіди з ними, а також власний досвід участі у бойових діях свідчать, що через наявність ряду негативних чинників відбуваються фізіологічні зміни в організмі військовослужбовців, а саме: постійне перебування у стані нервового, фізичного напруження та у стані стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (блокпости, кунги, намети, бліндажі); необхідність діяти вночі, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; перенесення на собі важкої ваги (зброя, набої, спорядження); не регламентованість рухового режиму та ін.

Отже, існування цих розділів в системі фізичної підготовки доцільне на рівні формування навичок всіма військовослужбовцями під час ознайомлення, а сам процес тренування та пристосування сформованих навичок до конкретних умов бойової діяльності повинно бути складовою морально-психологічного забезпечення і тактико-спеціальної підготовки.

Тому проведені роботи в подальшому дозволяють нам у повному обсязі виявити потрібні засоби, методи, форми організації і проведення спеціально спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей ЗС України з урахуванням специфіки їх військово-професійної діяльності.

Література

1. Одеров А. М. Роль фізичного стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності / А.М. Одеров, О. В. Одерова, В.І. Гульоватий // Фізична підготовка особового складу ЗС України, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали доп. наук.-метод. конф. НУОУ. – Київ, 2014. – С. 84–90.
2. Ольховий О. М. Професійно спрямована система фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з врахуванням специфіки подальшої військово-професійної діяльності / О. М. Ольховий // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матеріали Всеарм. наук.-метод. конф., (Київ, 24.11.2011 р.). – Київ, 2011. – С. 48–52.
3. Романчук С. В. Залежність бойової готовності курсантів ВНЗ Сухопутних військ від їх фізичної підготовленості / Сергій Романчук, Олександр Попович, Вадим Красота // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 222–226.
4. Романчук С. В. Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій / С. В. Романчук // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 3К1(56). – С. 316–319.

5. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. Кирпенко, В. Романчук, С. Романчук, С. Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – №4 (22). – С. 12–18.

6. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Л., 2013. – С. 273–274.

7. Bonn K. E. Guide to Military Operations Other Than War. Tactics, Techniques and Procedures for Stability and Support Operations / Bonn K. E., Baker A. E. // Domestic and International. – 2000. – P. 13–17.

8. FM 100–23 „Peace Operations”. US. Headquarters Departure of the Army. – Washington, DC, 1994.

9. FM 3–0 „Operations”. US. Headquarters Departure of the Army, Washington, DC, 2001.

10. FM 3–07 „Stability Operations and Support Operations”. US. Headquarters Departure of the Army. – Washington, 2003.

11. Oderov A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Serhii Fedak, Maksym Kuznetsov, Andrii Petruk, Antonina Dunets-Lesko Orest Lesko, Oleh Olkhovyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3) – Art 4, PP. 23-27. – ISSN 2247-8051.

УДК 796.011.3

Самойлик С.В., Максим'як В.М., Дудник Р. І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розглядаються проблеми формування культури здоров'я студентів – майбутніх вчителів фізичної культури. Висвітлено теоретичні засади поняття «культура здоров'я». Обґрунтовується необхідність підвищення якості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як фахівців, спроможних дбати не тільки про власне здоров'я, а здатних формувати культуру здоров'я школярів, впливати на розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Ключові слова. Культура здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, майбутні вчителі фізичної культури.

Аннотация. Самойлик С.В., Максимьяк В.М., Дудник Р.И. Формирование культуры здоровья будущих учителей физической культуры. В статье рассматриваются проблемы формирования культуры здоровья студентов – будущих учителей физической культуры. Освещены теоретические основы понятия «культура здоровья». Обосновывается необходимость повышения качества подготовки будущих учителей физической культуры, способных заботиться не только о собственном здоровье, а способных формировать культуру здоровья школьников, влиять на развитие здоровьесохраняющей компетенции учеников.

Ключевые слова. Культура здоровья, здоровьесохраняющая компетенность учеников, будущие учителя физической культуры.

Summary. Samoilyk Serhiy Vitaliiovych, Maksymiak Vasyl Myroslavovych, Dudnik Rostyslav Ihorovych. Formation of the Health Culture in Future Physical Education Teachers. This article deals with the issues of the formation of health culture in the students – future physical education teachers. Theoretical foundations of the notion «health culture» are provided. The necessity of quality enhancement in the training of future physical education teachers as specialists, able to care not only about their own health but also capable to form the health culture in the pupils, is demonstrated; as well as the importance of skills in influence of the development of the pupils' competence in health care.

The care about the health of every citizen is and has always been the most important aim of the society. Education has in priority an aim to develop the future physical education teachers in a way that they care about their own health and health of the others as the highest social value. One of the most important tasks in the preparation of the future physical education teachers is the formation of their health culture on the high level. Due to the fact that it is a physical education teacher who not only forms pupils' notion of health and it's role in our life, but also uses teaching technologies which form pupils' competence in health care.

The urgency of the search of ways of healthy people upbringing, and not only conservation and maintaining of health, shows the problem of the health culture formation of a future physical education teacher as a specialist able to form pupils' knowledge and skills in care of their health.

Keywords. The health culture, the competence in health care, future physical education teachers.

Постановка проблеми. Найважливішою проблемою суспільства було і залишається піклування про здоров'я кожного громадянина. Пріоритетним завданням освіти є виховання особистості вчителя, яка відповідально ставиться як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності. Одним з головних завдань у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури – є формування у них високого рівня культури здоров'я. Адже саме вчитель фізичної культури не тільки формує в учнів уявлення про здоров'я, його роль у житті людини, а й застосовує в педагогічній практиці технології, які формують здоров'язбережувальну компетентність учнів.

Нагальність пошуку способів виховання здорової людини, а не тільки збереження і підтримки здоров'я, висуває проблему формування культури здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як фахівця, спроможного сформувати в учнів знання, вміння та навички здоров'язбереження. Тільки за умови створення відповідного освітнього середовища для студентів ВНЗ, цілеспрямованого навчання здорового способу життя, визначення шляхів формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури стане реальністю здоров'язберігаючий освітній процес у кожній школі України.

Як зазначив А.Турчак: «Слід відзначити, що одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти повинне стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів та студентів, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від вчителя, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування їх професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення нації».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема культури здоров'я глибоко досліджена у психолого-педагогічній літературі починаючи з 80-х років ХХ століття.

Предметом особливої уваги педагогів у ХХ столітті стала організація рухової активності як ефективного методу в збереженні здоров'я людини. У цей час особливої актуальності набуває проблема впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих заходів (Г. Ващенко, П. Лесгафт, А. Макаренко, О. Сухомлинський). Наприкінці ХХ століття починається міжнародний рух до здоров'я через культуру (І. Матюшин, Ю. Мельник, В. Скумін). У сучасних дослідженнях проблеми формування здоров'я вивчали В. Бабаліч, В. Бабич, О. Багнетова, В. Горащук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, О. Маркова, В. Оржеховська, Л. Татарнікова, А. Турчак, В. Язловецький та ін.) загальновизнаною стає думка про те, що потреба в здоров'ї повинна трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури показав, що уперше термін «культура здоров'я» зустрічається у роботі філософа В.Климової [6]. Поняття «культура здоров'я», подане в теоретичних дослідженнях педагогів, медиків та філософів В. Климової, В.Скуміна, Л.Татарнікової. Деякі автори розглядають окремі змістові культури здоров'я. Г.Апанасенко [1], І.Брехман [11]. акцентують увагу на тому, що здоров'я людини треба розглядати диференційовано та комплексно.

Серед наукових робіт привернули увагу дослідження щодо формування культури здоров'я школярів. Про це писали В.Антінкова, В.Бабич, О.Дубогай, Л.Биковська тощо. Проблемам професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування у школярів високого рівня культури здоров'я присвячені праці К.Оглобліна, Н.Крутогорської, В.Бабич, Л.Іванової та багатьох інших науковців.

У сучасній педагогічній науці можна визначити деякі напрямки дослідження проблеми здоров'язбереження, культури здоров'я: філософські та методологічні проблеми та питання формування культури здоров'я, здорового способу життя висвітлювали М.Алексєєв, В.Афанасьєв, А.Богущ, В.Горащук, М.Носко, Л.Сущенко. Про здоров'язберезувальні технології в підготовці фахівців писали Н.Башавець, В.Бобрицька, Д.Воронін, М.Гончаренко, М.Коржова. Дослідженням проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності займалися О.Адеєва, В.Бобрицька, О.Гришина, Л.Зацепіна, С.Нікітенко [3].

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні моделі формування культури здоров'я та визначенні шляхів формування культури здоров'я студентів – майбутніх вчителів фізичної культури.

Результат дослідження. Культура здоров'я студентів є складовою духовної культури, однією з головних умов їх активного повноцінного життя не тільки в студентські роки, але і в майбутній професійній діяльності. Формування культури здоров'я студентів не розпочинається тільки у вищих навчальних закладах, як і не закінчується в них. Однак, саме в студентські роки воно набуває особливого значення. Це пов'язано з тим, що вік 18-22 роки характеризується як період духовно-культурної сензитивності, найбільш активного розвитку фізичних якостей, інтелектуальної, моральної та естетичної сфери, становлення й стабілізації волі та характеру, оволодіння юнаками і дівчатами повним комплексом соціальних ролей дорослої людини.

Культура здоров'я - це якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя. Вона зумовлює формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного й духовного самовдосконалення, самооздоровлення [4].

Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання та саморозвитку.

Культура здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури - поняття багатопланове. Воно охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміння застосування народних методів оздоровлення, пропаганду медико-валеологічних знань і свідчить про прагнення студента до самовдосконалення.

Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Майбутні вчителі фізичної культури повинні добре розуміти, що кожна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником».

Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх [10].

Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, вживають алкоголь, палять, дратівливі, некомфортно почувають себе з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя, – це означає, що у них низький рівень культури здоров'я.

Свідоме розуміння необхідності бути здоровим і прагнути стати таким – це і є елементи культури здоров'я, якими повинні володіти майбутні вчителі фізичної культури. Адже за даними МОН України та Міністерства охорони здоров'я тільки 4% випускників ВНЗ можна назвати практично здоровими, 70-80% студентів мають нервово-психічні розлади, понад 50% – страждають різними морфо-функціональними захворюваннями, 30-40% – хронічно хворі.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення впливу шкідливих звичок на організм людини. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо) [2].

Тому майбутні вчителі фізичної культури повинні не тільки самі вести здоровий спосіб життя, а й виховувати в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формувати в них гігієнічні навички і потребу вести здоровий спосіб життя.

Для того, щоб проаналізувати мотиваційний та когнітивний компоненти культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури ми провели анкетування 65 студентів 3 та 4 курсів факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка. Було з'ясовано, що більшість студентів (85,7%) вважають необхідним вести здоровий спосіб життя, проте тільки 25% визнають свій спосіб життя здоровим. Дотримуються правильного режиму праці і відпочинку лише 27,9% опитаних, а режиму харчування – 23,4% студентів. Методи загартовування для збереження та зміцнення здоров'я використовують лише 29% респондентів. Серед факторів, що послаблюють здоров'я студентів, необхідно виділити малорухомий спосіб життя. Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Стає очевидним, що поняття «культура здоров'я» тісно пов'язане з визначенням «здоровий спосіб життя».

Як зазначила Кривошеєва Г.Л. формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях студентів. Його основу складають визначені нами психолого-педагогічні умови, форми, методи і засоби розвитку культури здоров'я. Вона вважає, що формування культури здоров'я студентів відбувається в три етапи: етап самопізнання свого організму; етап самооцінювання стану свого здоров'я; етап самооздоровлення [7].

Етап самопізнання характеризується поглибленням знань з медико-валеологічних дисциплін, самостійністю студентів щодо вивчення свого здоров'я, рівня його культури, індивідуальних можливостей та особливостей організму. Основною метою цього етапу було створення оптимальних умов для одержання студентами найбільш повного уявлення про здоров'я в цілому і кожного з них окремо, про чинники, котрі на нього впливають. На даному етапі закладається основа формування «настанови» на здоров'я, на активне ставлення до нього.

Етап самооцінювання характеризується самостійністю студентів щодо адекватного оцінювання свого здоров'я, рівня його культури. Основна мета цього етапу – створення оптимальних умов для набуття студентами вмінь співвідносити отримані в результаті самопізнання уявлення про індивідуальні показники культури здоров'я з відповідними нормативними показниками.

Етап самооздоровлення характеризується дієвим, активним ставленням студентів до самих себе, до свого здоров'я; прагненням до поглиблення та поширення медико-валеологічних знань. Мета його полягає у створенні умов для вироблення у студентів потреби в проведенні розроблених заходів із самооздоровлення організму [7].

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до формування власної культури здоров'я та розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів передбачає виховання позитивної мотивації щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, розуміння негативного впливу шкідливих звичок, застосування всіх можливих засобів щодо здоров'язбереження.

Структура підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, повинна обов'язково включати в себе:

- спортивну та професійну підготовку;
- медико-біологічну підготовку;
- викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки вчителя;
- використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності фахівців фізичної культури.

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові вимоги, відповідно до сучасних, міжнародних, національних вимог щодо підготовки фахівців. Майбутній вчитель фізичної культури розглядається як вмотивована особистість, яка дбає про власну культуру здоров'я та спрямує свою майбутню професійну діяльність на формування здорового способу життя школярів, розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів [8].

Висновки. Формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури набуло пріоритетного значення в системі підготовки майбутніх фахівців. Поряд з фаховими предметами студенти все більше вивчають такі навчальні дисципліни, які мають великі можливості для формування знань щодо культури здоров'я, мотивують до здорового способу життя. Така підготовка є одним із сучасних напрямів професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на

озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається пошук підходів до формування культури здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку фахової освіти та визначення найоптимальніших шляхів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури з питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Апанасенко Г.Л., Долженко Л.П. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С.17-21.
2. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ В.М.Бабич. – Луганськ, 2006. – 321 с.
3. Гаркуша С.В. Теоретичні аспекти проблеми формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання технологій збереження здоров'я / С.В.Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – №113. – С.171-173.
4. Данилко М.Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури//Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: [монографія] / Микола Тихонович Данилко. – Луцьк, 2003. – С.26-32.
5. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук: спец.13.00.04/ Л.Іванова. – К., 2007. – 376 с.
6. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И.Климова. – М. : Знание, 1985. – 192с.
7. Кривошеєва Г.Л. Система формування культури здоров'я студентів/Рідна шк.. – 2000 - №5. – С.66-67
8. Kryvosheieva H.L. Kultura zdorovia osobystosti yak sotsialno-pedahohichna problema// Shliakh osvity – 2001 – №1. – С.35-37
9. Kryvosheieva H.L. Kontseptsiiia pidhotovky studentiv z vysokym rivnem kultury zdorovia v umovakh universytetskoï osvity // «Kultura zdorovia yak predmet osvity». – Zb. nauk. znan. – Kherson, Oldy, 2000.- S.101-105.
10. Moiseiuk V.P. Suchasni pidkhody do vyvchennia fenomenu kultury zdorovia. – Ternopil: Bohdan, 2012. – 125s.
11. Turchak A. Pidhotovka maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do roboty z poperedzhennia shkidlyvykh zvychok uchniv : navch.-metod. posib. / A. L. Turchak.– Kirovohrad : RVV KDPU im. V. Vynnychenka, 2013.– 212 s.
12. Brekhman I. I. Investigation and extensive utilization of wild plants / I. I. Brekhman // Nutr. A. Health. – 1982. – Vol. 1, No1. – P. 39 – 44.
13. Brekhman I. I. Man and biologically active substances. The effect of drugs, diet and pollution on health / I. I. Brekhman / Oxford: Pergamon Press. – 1980. – 89 p.
14. Popova, Larisa, Holisticky pristyp ve formovani, ochrane a upevnovani zdravi ditete / Larisa Popova // Problematika vychovydetia mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. –Brno, 1997. – С. 104 – 105.

УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

Самокиш І.І.

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

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИШІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Аналіз науково-методичної літератури показав, що у навчально-виховному процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах в якості моніторингу функціональних можливостей студентів в основному використовуються тестування з фізичної підготовленості. Також має місце застосування в оцінюванні функціональних можливостей функціональних проб та тестувань за допомогою дозованих фізичних навантажень з метою встановлення фізичної працездатності та інших параметрів. У світлі опублікованих даних є помітною спірність думок у визначенні функціональних можливостей за допомогою педагогічних (фізична підготовленість) та біологічних (функціональні проби) тестувань через певні неточності в одержанні результатів. На наш погляд, при використанні методики визначення функціональних можливостей за допомогою фізичного навантаження зі зміною потужності за замкненим циклом та певних тестувань з фізичної підготовленості, можна дати комплексну, більш точну та різносторонню оцінку рівня функціональних можливостей студентів.

Ключові слова: моніторинг, функціональні можливості, фізична підготовленість, фізична працездатність, дозовані фізичні навантаження, функціональне тестування.

Аннотация. Самокиш И.И. Основные проблемы мониторинга функциональных возможностей студентов вузов во время учебно-воспитательного процесса физического воспитания. Анализ научно-методической литературы показал, что в учебно-воспитательном процессе физического воспитания в высших учебных заведениях в качестве мониторинга функциональных возможностей студентов в основном используются тестирования по физической подготовленности. Также имеет место применение в оценке функциональных возможностей функциональных проб и тестирований с помощью дозированных физических нагрузок с целью установления физической работоспособности и других параметров. В свете опубликованных данных является заметной спорность мнений в

определении функциональных возможностей с помощью педагогических (физическая подготовленность) и биологических (функциональные пробы) тестирований через определенные неточности в получении результатов. На наш взгляд, при использовании методики определения функциональных возможностей с помощью физической нагрузки с изменением мощности по замкнутому циклу и определенных тестов по физической подготовленности, можно дать комплексную, более точную и разностороннюю оценку уровня функциональных возможностей студентов.

Ключевые слова: мониторинг, функциональные возможности, физическая подготовленность, физическая работоспособность, дозированные физические нагрузки, функциональное тестирование.

Annotation. Samokish I.I. The main problems of monitoring the functional capabilities of university students during the educational process of physical education. Analysis of scientific and methodological literature showed that in the educational process of physical education in higher education institutions, as a monitoring of the functional capabilities of students, tests on physical preparedness are mainly used. There is also an application in the evaluation of the functionality of functional tests and tests with the help of metered physical loads in order to establish physical performance and other parameters.

In the light of the published data, it is notable that the opinions are disputed in determining the level of functionality through certain inaccuracies in obtaining results and the incorrectness of approaches to finding relevant indicators that do not take into account the age changes occurring in the body of students and students. In our opinion, the most accurate, operative and informative is functional testing, in which the capacity of physical load changes in a closed cycle. This technique allows you to identify not only the indicators of physical performance and the reaction of the cardiovascular system, but also allows you to establish regulatory and energy components of the systemic response of the human body.

The introduction of such a monitoring technology and information program that provides an automated assessment of the functional capabilities of the human body, and is accurate, informative and physiologically sound, is relevant in our time. To optimize the educational process of physical education and to obtain more complete information about the level of functional capabilities of students at higher educational institutions, it is advisable to apply comprehensive monitoring, taking into account the relevant functional testing and individual tests for physical fitness. This will help specialists in the field of physical education to obtain more accurate and comprehensive information about the functional capabilities of students, to assess their state of health, on the basis of the data obtained, to implement individual and differential approaches in the educational process of physical education, and to correct the educational process.

Key words: monitoring, functional capabilities, physical readiness, physical performance, metered physical loads, functional testing.

Постановка проблеми. Однією з основних причин негативної тенденції розвитку підростаючого покоління, поряд з підвищенням інтенсивності навчальної діяльності, зниженням рухової активності та низькою ефективністю практичних занять з фізичної культури в рамках навчально-виховного процесу в різних закладах освіти, є практична відсутність інформації про функціональні можливості учнівської та студентської молоді.

Сучасні системи моніторингу являють собою постійні динамічні спостереження визначених груп населення з метою отримання певної інформації. Результати, одержані в ході таких спостережень, допомагають у вирішенні поставлених завдань. Результати моніторингу функціональних можливостей в сфері фізичного виховання і спорту у вищій школі дають можливість, перш за все, встановити рівень розвитку рухових якостей та проаналізувати причинно-наслідкові зв'язки між функціональними можливостями студентської молоді та навчально-виховним процесом фізичного виховання. Багаторічні дослідження ряду авторів [9; 12; 14; 22], присвячені розробці уніфікованої системи моніторингу функціональних можливостей студентської молоді, не дали остаточної відповіді на питання, як і з яким набором тестів і вимірювань доцільно проводити обстеження випробовуваних.

Складність вирішення цього питання пов'язана з цілим рядом проблем: обґрунтування та застосування моніторингових технологій з позиції тільки однієї спеціальності – педагогіка, фізіологія, медицина та ін.; відсутність концепції за змістом і економічним обґрунтуванням системи моніторингу; максимальне розширення набору тестів і вимірювань, що робить систему громіздкою і малопридатною для масових обстежень; спрощення моніторингу при використанні малої кількості тестів, що веде до недостатньо об'єктивного оцінювання рівня функціональних можливостей; застосування лише показників антропометрії та фізичної підготовленості в оцінці функціональних можливостей, без урахування фізичної працездатності і показників провідних систем організму, які в більшій мірі дають оцінку функціональним можливостям і т.д.

Кожен вищий навчальний заклад вирішує на свій розсуд здійснення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, у зв'язку з цим появляються суперечливі дані про підходи та методи оцінювання фізичної підготовленості. Незважаючи на нещодавно прийняті Міністерством молоді та спорту України «Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [11], які проводяться лише за п'ятьма тестами, раз на рік та орієнтовані тільки на відносно здорових студентів, для більш повної інформації фахівці з фізичного виховання керуються тестами та розробленими для них нормативними вимогами, в кращому випадку, різних вітчизняних авторів, які проводили локальні дослідження фізичної підготовленості, а також розробленими зарубіжними нормативними вимогами, які ґрунтуються на функціональних можливостях їх студентів. В гіршому випадку, підбір контрольних вправ та розробка критеріїв оцінювання фізичної підготовленості виконуються у вищому навчальному закладі на базі кафедри фізичного виховання, що у більшості випадках не знаходить досить переконливої аргументації їх використання в навчально-виховному процесі фізичного виховання, перш за все, через низький рівень кваліфікації співробітників кафедр, які складають відповідні норми.

Таким чином, одним з перспективних напрямів удосконалення навчально-виховного процесу фізичного виховання

студентів є розробка і впровадження сучасних комплексних моніторингових технологій, особливо тих, які орієнтовані на автоматизовану оцінку функціональних можливостей студентів, та які являються точними, інформативними та фізіологічно обґрунтованими. Отримані комплексні дані дозволять дати більш точну оцінку стану здоров'я, оптимізувати оцінку ефективності змісту, застосовуваних у вищих навчальних закладах програм фізичного виховання та провести їх корекцію. Крім того, організація і проведення інноваційних методик оцінки рівня функціональних можливостей передбачатиме не тільки оптимізацію методів і засобів фізичного виховання, а й сприятиме формуванню мотивації у студентів потреби до здорового способу життя та отримання нового погляду у напрямі розуміння здоров'я в цілому. Теоретико-методологічна основа сучасного моніторингу потребує переосмислення виходячи з останніх досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених різних спеціальностей.

Мета дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу щодо оцінки функціональних можливостей студентської молоді та встановити найбільш сучасні, інформативні та точні комплексні моніторингові технології.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за допомогою методики систематизації наукової інформації.

Результати дослідження. У доступній нам літературі відсутні комплексні дослідження функціональних можливостей студентської молоді з урахуванням результатів фізичної підготовленості і функціональних тестувань. Не всі педагогічні (фізична підготовленість) та біологічні (функціональні проби) тестування відповідають вимогам точності, інформативності, різнобічної обґрунтованості та безпечності для здоров'я. Тому пошук передових тестувань, які найбільш відповідатимуть цим вимогам, являється актуальним.

У наш час дані фізичної підготовленості студентської молоді є основою моніторингу функціональних можливостей в навчально-виховному процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Будучи результатом фізичної підготовки, вони інформують про стан розвитку цілого спектру фізичних якостей в рамках педагогічного процесу. Організаційно-методичним аспектам дослідження рівня фізичної підготовленості студентів в останні роки присвячена велика кількість робіт [9; 12; 14].

Фізична підготовленість є важливим показником стану здоров'я студентів. Між ними існує тісний взаємозв'язок [15]. Відомо, що активність кістякової мускулатури значно визначає резервування енергетичних ресурсів, ощадливе їхнє використання сприяє збереженню фізичного здоров'я на різних етапах онтогенезу [2]. Рівень розвитку фізичних якостей інформує про функціональні резерви організму людини та входить до складу провідної їх структури (блок реалізації діяльності) [10].

Однак, дані фізичної підготовленості не дозволяють повною мірою виявляти морфофункціональні особливості організму, а також отримувати інформацію про параметри фізичного розвитку и функціональних можливостей. Велике розмаїття вітчизняних та зарубіжних тестових завдань з фізичної підготовленості призвело до ускладнення оцінки ефективності процесу фізичного виховання студентів. В деяких випадках, кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів самостійно розробляють нормативи з фізичної підготовленості не маючи достатнього науково-методичного досвіду, що приводить до перевищення або зниження реальних нормативних вимог. Крім того, існує проблема рівня мотивації з боку студента при виконанні запропонованих рухових тестів з фізичної підготовленості, який фахівцем з фізичної культури та спорту, що проводить тестування, не помітний. В одних випадках немотивоване виконання контрольних вправ студентами призводить до спотворення дійсних його можливостей. В інших – надвисока мотивація при тестуванні викликає у студентів значні зрушення гомеостазу до рівня функціональних резервів, що є небезпечним для їх здоров'я.

Крім використання рухових тестів з фізичної підготовленості в процесі занять фізичною культурою та спортом використовуються також функціональні тестування, які, головним чином, спрямовані на визначення фізичної працездатності, яка визнана інтегральним показником функціональних можливостей.

Найбільшого поширення в практиці отримав запропонований Т. Sjostrand, 1947 [30] тест PWC₁₇₀. У нашій країні він використовується в модифікації В.Л. Карпмана [8], який виконується як на тредбані, так і на велоергометрі. В результаті чого в літературі з'явилася достатня кількість інформації про результати різних досліджень за його застосуванням [3; 15; 16]. Основною перевагою даного тесту при вивченні фізичної працездатності є більш точне визначення стану пристосування органів і систем організму до фізичної роботи, особливо серцево-судинної системи. Основним фізіологічним параметром відповідного тестування, за яким можна судити про фізичну працездатність та рівень функціональних можливостей в цілому є частота серцевих скорочень (ЧСС). Це пояснюється тим, що ЧСС легко реєструється та лінійно пов'язана з потужністю зовнішньої механічної роботи, з одного боку, і кількістю споживаного при навантаженні кисню – з іншого [15; 16; 30]. Крім того, тестування не займає багато часу; можливість безпосереднього визначення величини PWC₁₇₀, не вдаючись при цьому до самостійної екстраполяції, за двома навантаженнями невеликої інтенсивності, що підвищує надійність методу; відносна доступність і простота організації тестування.

Слід зазначити, що даний метод поряд з перевагами має і недоліки, які проявляються як при безпосередньому проведенні тестування, так і при інтерпретації отриманих результатів:

Незважаючи на велику кількість нормативних величин PWC₁₇₀, розроблених з урахуванням ряду особливостей, більшість фундаментальних досліджень в цьому напрямі проводилися понад 30 років тому, що в свою чергу, являються застарілими, які не відбивають дійсний стан фізичної працездатності дітей та молоді в наш час [18; 28; 29];

Доступні в літературі нормативні вимоги PWC₁₇₀ отримані на тредбані та велоергометрі єдині. Однак, при виконанні навантаження на тредбані в роботу залучається більша кількість м'язів, ніж на велоергометрі, отже, і енергії на виконану роботу буде потрібно більше, в результаті чого вимоги до функціональних систем в даному випадку підвищуються, що не може не позначитися на результатах тестування [5];

Відносно організації процедури тестування слід вказати на відсутність єдиної думки серед дослідників, потрібно чи ні проводити розминку безпосередньо перед обстеженням. Одні [3; 7; 8] вважають, що якщо розминка буде проведена, то результати за тестом PWC₁₇₀ будуть занижені, інші [5] вважають, що результати будуть занижені, навпаки, при відсутності розминки. На жаль, в літературі не виявлено будь-яких даних, що переконливо підкріплюють ту чи іншу точку зору;

На результати проби PWC₁₇₀ істотно впливає потужність застосовуваних у цьому тесті навантажень, особливо це стосується «меншого» із двох навантажень. Це пов'язано з тим, що варіанти реакцій організму на перше, невелике навантаження, дуже суттєві, особливо у дітей та підлітків, і залежать від емоційного стану і інших факторів. Якщо ЧСС при першому навантаженні менше 130 ударів у хвилину, то розраховані величини PWC₁₇₀ виявляються сильно завищеними [1]. У зв'язку з цим отримані результати при тестуванні PWC₁₇₀ не відображають реального рівня працездатності.

Одним з найцікавіших напрямків у визначенні функціональних можливостей організму людини є метод, заснований на принципі «трикутника» [6]. У його основу покладено використання плавно наростаючого, до певного рівня, навантаження та поступового його зниження з тією ж швидкістю.

На наш погляд [4; 6; 18; 28; 29], найбільш адекватним, оперативним і інформативним способом оцінки функціональних можливостей людини і рівня їх мобілізації при терміновій адаптації є функціональне тестування зі зміною потужності навантаження за замкнутим циклом [6]. Ця методика дозволяє оцінити функціональні можливості за 30 показниками, що об'єднані в 5 груп: показники самого тесту; критерії фізичної працездатності; дані динаміки частоти серцевих скорочень; показники ефективності регуляції; показники енергетичного рівня організму. В якості м'язової роботи випробувані виконують педалювання на велоергометрі (60 об·хв⁻¹), при якому потужність навантаження змінюється з постійною швидкістю (200 кгм·хв⁻¹ (33 Вт·хв⁻¹)) за замкнутим циклом – спочатку підвищується від нуля до певного рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС=153-155 уд·хв⁻¹), а потім з такою ж швидкістю знижується до нуля. В процесі тестування реєструється взаємозв'язок зміни частоти серцевих скорочень і потужності фізичної роботи у вигляді так званої петлі гістерезису, яка відбиває системну адаптивну відповідь організму на фізичне навантаження. Відповідна методика [6] була модернізована і покладена на комп'ютерну основу [4]. Завдяки цьому збагатились можливості оперувати результатами обстеження, створювати базу даних, стало можливим отримувати протокол тестування у роздрукованому вигляді безпосередньо через 15-20 секунд після його закінчення.

Дана методика не отримала значного поширення і була використана в поодиноких дослідженнях функціональних резервів спортсменів високої кваліфікації [4; 6]. Також вона була впроваджена в навчальний процес фізичного виховання початкової школи в деяких навчальних закладах [13]. У доступній нам літературі відсутні комплексні дослідження функціональних можливостей студентської молоді з урахуванням результатів відповідного функціонального тестування і фізичної підготовленості. За повнотою інформації показники фізичної підготовленості значно поступаються даним функціонального тестування, однак, педагогічні контрольні вправи інформують про стан розвитку певних фізичних якостей. Комплексне дослідження функціональних можливостей дає можливість більш широко оцінювати рівень функціонування організму студентів. При проведенні занять з фізичної культури в навчальних закладах, отримані дані дозволяють вчителю і викладачеві більш якісно контролювати і управляти навчально-виховним процесом, також дозволяють мати більш точну інформацію про фізичний стан та рівень здоров'я студентської молоді.

Висновки. Вивченню функціональних можливостей учнівської та студентської молоді присвячена велика кількість досліджень. Більшість науковців та практиків оцінюють рівень функціональних можливостей за допомогою різноманітних тестових завдань з фізичної підготовленості, також використовують різноманітні функціональні проби та функціональні тестування за допомогою дозованих фізичних навантажень, в поодиноких випадках за допомогою максимальних навантажень. У світлі опублікованих даних є помітною спірністю думок у визначенні рівня функціональних можливостей через певні неточності в одержанні результатів і невпевненості підходів знаходження відповідних показників, які не враховують вікові зміни, що відбуваються в організмі учнів та студентів. На наш погляд, найбільш точним, оперативним та інформативним є функціональне тестування, при якому потужність фізичного навантаження змінюється по замкнутому циклу. Ця методика дозволяє виявити не тільки показники фізичної працездатності і реакцію серцево-судинної системи, але і дозволяє встановити регуляторні та енергетичні компоненти системної реакції організму людини. Впровадження такої моніторингової технології і комп'ютерної програми, яка дає автоматизовану оцінку функціональних можливостей організму людини, і є точною, інформативною та фізіологічно обґрунтованою, являється актуальним в наш час. Для оптимізації навчально-виховного процесу фізичного виховання та здобуття більш повної інформації про рівень функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів доцільно застосовувати комплексний моніторинг з урахуванням відповідного функціонального тестування та окремих тестів з фізичної підготовленості. Це дозволить допомогти фахівцям в галузі фізичної культури та спорту отримати більш точну та різнобічну інформацію про функціональні можливості студентів, оцінити їх стан здоров'я, на основі отриманих даних здійснювати індивідуальний та диференційний підходи в навчально-виховному процесі фізичного виховання, вносити корекцію навчального процесу у закладах освіти.

Література

1. Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. – Киев, 1978. – Вып.6. – С.38-41.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (основы негэнтропийной теории онтогенеза) / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
3. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 430 с.

4. Босенко, А.И. Функциональный контроль гребцов нагрузкой с реверсом в годичном цикле тренировки / А.И. Босенко, И.И. Самокиш, А.Н. Дубинин // Физическая культура и спорт в 21 веке: матер. Международной науч. конф. – Волжский, 2008. – С. 236-243.
5. Вашляев Б.Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы / Б.Ф. Вашляев. – Екатеринбург, 2007. – 186 с.
6. Давиденко, Д.Н. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности / Д.Н. Давиденко, В.П. Андрианов, Г.М. Яковлев, Н.К. Лесной // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена: Сб. науч. тр. – Л.: ГДОИФК, 1984. – С. 35-41.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 283 с.
8. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда – М., 2004. – С. 34–82.
10. Мозжухин А.С. Роль системы физиологических резервов спортсмена в его адаптации к физическим нагрузкам / А.С. Мозжухин, Д.Н. Давиденко // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту, 1984. – С. 84-87.
11. Наказ Міністерства Молоді та Спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. № 4665 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/page>
12. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
13. Самокиш І.І. Методика оцінювання навчальних досягнень дівчаток молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І.І. Самокиш. – Київ, 2011. – 20 с.
14. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: [навчальний посібник] / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
15. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
16. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
17. Astrand P. Textbook of work Physiology / P. Astrand, R. Rodahe. – New York: MC Graw Hill, 1970. – 614 p.
18. Bosenco A. Evaluation of junior courses students' level of mobilization of functional backlogs at the dosed physical activities at the pedagogical university / A. Bosenco, I. Samokih, S. Strashko, N. Orlik, E. Petrovsky // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2013. – №11. – P. 3-9.
19. Brown L.E. Strength training / L.E. Brown. – USA, 2007. – 359 p.
20. De Berard M.S. Predictors of academic achievement and retention among college freshman: A longitudinal study / M.S. De Berard, G.I. Spielmans, D.C. & Julka. – College Student Journal, 2013. – 11 p.
21. Ennis C.D. Value orientations: a description of teachers' goals for student learning / C.D. Ennis, W.M. Zhu. – NCBI, 2013. – 39 p.
22. Eurofit. European tests of physical fitness. Handbook for the Eurofit tests of Physical Fitness. Committee of experts on sports research. CDDS Strasbourg, 1993. – 75 p.
23. Hendry L. How students adapt to life at university / L. Hendry. – The British Psychological Society, 2013. – 67 p.
24. Hope A. The College Lifestyle and Attitudinal National (CLAN) Survey / A. Hope, C. Dring, J. & Dring. – Dublin: Department of Health and Children. Irish Universities Quality Board, 2012. – 114 p.
25. Le Boeuf M.K. Fit and active: the West Point physical development program / M.K. Le Boeuf, L.F. Le Butler. – USA, 2008. – 432 p.
26. Pryimakov O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage / O. Pryimakov, S. Iermakov, O. Kolenkov, I. Samokish, J. Juchno // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. –16 (2). – P. 551-561.
27. Rooijen L. Advanced students' adaptation to college / L. Rooijen. – Higher Education, 2012. – 34 p.
28. Samokih I. Hysteretic method of identifying features as a criterion for evaluating performance in physical education in higher education / I. Samokih // Physical Education of Students. – 2011. – №4. – P. 71-74.
29. Samokih I. Physical workability as the base of students' functional potentials / I. Samokih // Physical Education of Students. – 2016. – №6. – P. 40-48.
30. Sjostrand T. Changes in the Respiratory organs of workmen at one oresmelting work / T. Sjostrand // Acta Med. Scand., 1947, Suppl. 196. – P. 687-699.
31. Stoppani J. Encyclopedia of muscle and strength / J. Stoppani. – USA, 2006. –397 p.
32. Wallis P. Influence of Beliefs and Motivation on Social-psychological Adaptation among University Students / P. Wallis. – Social and Behavioral Sciences, 2014. – 323p.

УДК 796.071.4:37.018.

Серман Л.В.,

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника», м.Івано-Франківськ

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

Анотація. У статті розглядається професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури. Подано методи розв'язання оздоровчих, виховних та освітніх функцій, виокремлено ряд принципів, описано взаємозалежні дидактичні компоненти для досягнення цілі й розв'язання задач фізичного виховання.

Ключові слова: професійна підготовка, соціальна значущість, професійні якості, фізична досконалість, іншомовна підготовка.

Аннотация. Серман Л.В. Система физического воспитания студентов в вузах. В статье рассматривается профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры. Подано методы решения оздоровительных, воспитательных и образовательных функций, выделен ряд принципов, описаны взаимосвязанные дидактические компоненты для достижения цели и решения задач физического воспитания.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, социальная значимость, профессиональные качества, физическое совершенство, иноязычная подготовка.

Abstract. Serman L.V. System of physical education of students in HEI. The article deals with the professional preparedness of future physical training specialists.

In terms of quality reforming of educational content social importance of physical education increases, demands for the system of physical education training strengthen, a priority task of this system is the formation of harmoniously developed personality with the degree of readiness for social and professional activities graduated from the high educational institution.

Methods for solving health, training and education functions are presented, a number of principles is singled out, interrelated didactic components for achieving goals and solving problems of physical education are described.

The goal of physical education and predictable result are related to the program of social and economic development of Ukraine, which provides harmonious development of personality. The purpose is specified in applied direction and lies in versatile physical training to learning and employment process.

The content of professional skills of physical education specialist consists of specific efferent and properly pedagogical skills. The former include the technique of exercise of university programs. Actually pedagogical skills are synthesizing theoretical knowledge and practical action, possession of methods of training and education of students. Hence a future specialist has a problem in the formation of certain complex of skills by means of foreign language training, the use of which would ensure the proper implementation of physical activity in higher education institution and the employment activities. Thus, the formation of communicative skills is an important aspect of future physical training teachers' preparing in the process of foreign language study.

Keywords: vocational training, social significance, professional quality, physical perfection, foreign language training.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах якісного реформування змісту освіти підвищується соціальна значущість фізичного виховання, посилюються вимоги до системи підготовки фахівців фізичного виховання, пріоритетним завданням якої стає формування гармонійно розвиненої особистості випускника вузу з високою ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є частиною цілісного формування загальної і професійної культури особистості в підготовці сучасного спеціаліста. Фізична культура і спорт в навчально-виховному процесі ВНЗ виступає засобом соціального становлення майбутніх спеціалістів, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей, засобом досягнення ними фізичної досконалості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті проблеми дослідження актуальними є напрацювання таких учених як Т.Круцевич, Л.Сущенко, О.Тимошенко, Б.Шиян, Ю.Шкретій, (професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту), О.Вацеба, Л.Головата (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), Л.Арефьева, Г.Михайлишин (формування професійних умінь майбутнього учителя фізичної культури) С.Вар'янський, М.Зубалій, О.Куц (формування потреби у професійному вдосконаленні фахівців з фізичного виховання) та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Водночас, проблема організації фізичного виховання студентів у ВНЗ не була предметом окремого дослідження в педагогічній науці, що й зумовило вибір теми статті.

Формулювання цілей статті. Мета статті – на основі аналізу джерелознавчих матеріалів окреслити особливості організації фізичного виховання студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як свідчить аналіз джерелознавчої літератури, навчальна програма з фізичного виховання у ВНЗ, затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як базова, є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Вона розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти».

Програма ґрунтується на: концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту»,

«Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізична культура – здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах, виданих Міністерством освіти і науки України.

Головна мета базової програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікації – «бакалавр», «спеціаліст», «магістр». Вона передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.

Згідно із «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», затвердженими наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 25 травня 1998 р. № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання», вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні і екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

Верховна Рада України ухвалила Закон «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009 р. № 1724-VI, яким визначено принципи, пріоритети, основні напрями державної політики у сфері фізичної культури і спорту, повноваження органів державного управління та органів місцевого самоврядування, суб'єктів сфери фізичної культури і спорту та їх правовий статус, форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності серед різних категорій населення.

Як свідчить аналіз джерелознавчих матеріалів, фізичне виховання у вищій школі має свої особливості, оскільки здійснюється у відповідності з уподобаннями студентів того чи іншого виду спорту і спортивних занять. Тому, розв'язання завдань щодо фізичної підготовки студентів передбачає комплексний підхід щодо реалізації знань в області фізичної культури, що необхідні студентам у процесі навчання, орієнтовано на перспективне використання їх у подальшій трудовій діяльності. Тут можна виділити декілька етапів реалізації. Перший – базовий оздоровчий, коли процес навчання пов'язаний із методиками, що забезпечують досягнення середніх стандартів фізичного розвитку і фізичної підготовки та оцінюються за результатами державного тестування і педагогічного контролю. Другий – етап практичного оволодіння уміннями і навичками програмних видів спорту та оздоровчих форм фізичної культури з орієнтацією на розвиток основних рухових здібностей. Третій – етап набуття спеціалізованих умінь в професійно-прикладній фізичній підготовці. Четвертий – профілактичний етап, коли накопичені знання, уміння і навички можливо трансформувати для укріплення здоров'я, загального розвитку систем організму студентів, профілактики захворювань і забезпечення високої працездатності впродовж всього періоду навчання. П'ятий – етап фізичного удосконалення, пов'язаний із участю студентів у навчально-тренувальному процесі й спортивних змагань у складі збірних команд факультетів, ВНЗ, міста. Формуються особистісні якості студентів в умовах напруженої психічної активності й підвищених вимог до фізичної підготовки [2, с. 260–261].

Забезпечення єдності теоретичних і практичних резервів програми з фізичного виховання у ВНЗ забезпечується за допомогою розв'язання оздоровчих, виховних та освітніх функцій.

Оздоровчі функції передбачають виховання у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я, збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня їх фізичної підготовки та працездатності, продовження творчої активності.

Виховна функція полягає у вихованні в студентів природної потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, в організації здорового способу життя, в основі якого покладено внутрішню готовність особистості до фізичного удосконалення. Інтерес і задоволення, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в стійку потребу, що зберігається впродовж життя. Слід зауважити, що фізична культура і спорт – допоміжні засоби у формуванні особистості людини. Вони суттєво впливають на підготовку студентів до праці, на підвищення розумової роботи, вихованні високих моральних якостей, розвивають у них естетичні смаки, почуття, ідеали, потреби. При цьому дія фізичної культури і спорту на особистість є специфічною і не може бути заміненою або компенсованою іншими засобами [8].

Освітня функція покликана озброїти студентів знаннями в галузі медицини і біології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, організації і проведення масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів, спортивних змагань. Важливо також, щоб студенти оволоділи практичними уміннями і навичками, методикою навчання техніки різних фізичних вправ, методикою виховання та удосконалення фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості) з метою підвищення рівня фізичної підготовки і досягнення високих спортивних результатів.

Система фізичного виховання студентів у ВНЗ ґрунтується на ряді принципів: загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності та усебічного розвитку життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства; загальнопедагогічних принципів: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу; загальнометодичних принципів: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності; специфічних принципів фізичного виховання: безперервного систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, пікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

На думку Н.Гребняк та ін. науковців [2, с. 267–268] основними принципами, що забезпечують гармонійне фізичне виховання студентів є: принцип усебічного розвитку особистості; принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою

діяльністю; принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Так, принцип усестороннього розвитку особистості впливає із закономірності єдності фізичних і психічних властивостей людини і потребує взаємозв'язку різних видів виховання: розумового, фізичного, трудового, морального, естетичного та ін. У процесі фізичного виховання формуються і удосконалюються рухові навички і фізичні можливості в комплексі з особистісними характеристиками студентів.

Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю виражає загальну тенденцію розвитку фізичної культури, яка служить соціальним потребам суспільства і підтверджує необхідність індивідуального фізичного розвитку, підвищення адаптивних властивостей систем організму студентів. Окрім підвищення функціональних фізіологічних властивостей організму студентів реалізація даного принципу потребує від студентів оволодіння життєво важливими вміннями і навичками.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання обумовлений процесом розвитку суспільства, в якому здоров'я людини – головна соціальна та індивідуальна цінність. Як провідний засіб у боротьбі за здоров'я молоді, фізичне виховання потребує кваліфікованого використання закономірностей біологічного розвитку організму, чергування навантажень і відпочинку, єдності лікарського і педагогічного контролю, профілактики захворюваності і травматизму.

Труднощі навчання у ВНЗ пов'язані не тільки з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу знань, формування необхідних для майбутньої професії умінь і навичок та їх практичного використання. Проблеми, що виникають, пов'язані, насамперед, з:

- відмінних від шкільних методів і організації навчання, що потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчального матеріалу;
- відсутністю добре налагоджених міжособистих відносин, а, відповідно і групового контакту, що є характерним для колективу, що формується;
- зміною старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання у школі та формуванням нового «вузівського»;
- виникненням нових супутніх проблем (самообслуговування, самостійне ведення бюджету, планування та організація власного навчального і вільного часу і т.д.) [7].

Окреслені явища пов'язані з питанням адаптації. Її слід розглядати як активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи, в процесі якого формується колектив, навички і вміння продуктивної організації розумової діяльності, покликання до обраної професії, раціональний колективний і особистий режим навчальної праці, побуту і відпочинку, система роботи щодо професійної самоосвіти і самовиховання професійно значущим якостей особистості.

Для становлення особистості студента особливе значення мають професійна, соціально-психологічна і дидактична адаптації.

Професійна адаптація означає ідентифікацію себе з обраною професією, з соціальною роллю, які слід виконувати після закінчення ВНЗ. Це ідентифікація особистісних якостей до обраної професії і активно позитивним відношенням до обраної спеціальності. Тому першочергове значення в цій адаптації має формування професійної спрямованості особистості. У результаті професійної адаптації студент повинен отримати цілісне уявлення про ту діяльність, до якої він готується. У нього повинен сформуватися професійний ідеал як орієнтаційна основа майбутньої діяльності [7].

Соціально-психологічна адаптація означає інтеграцію особистості зі студентським середовищем, прийняття її цінностей, норм, стандартів поведінки тощо. Це покладає на особистість відбиток, визначає зміну спрямованості потреб. На процес внутрішньої переорієнтації особистості виявляють вплив фактори міжособистісних відносин, у процесі яких складаються установки, що задовольняють особистісний статус студента, формують рівень його прагнень.

Дидактична адаптація передбачає підвищення рівня психічної та інтелектуальної готовності студентів до вузівської специфіки навчання. Низький рівень готовності при вступі до ВНЗ призводить до психічної втоми, послаблення пам'яті, мислення і т.д. Вища школа потребує нового типу навчальної поведінки, більш складних форм розумової діяльності. Цю думку підтверджують дані опитування студентів-першокурсників факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», котрі серед причин труднощів відзначили: необхідність організувати самостійну роботу – 31%; зміну контролю за успішністю – 28,3%; зміну системи опитування – 16,4%, перехід на лекційну форму навчання – 15,9%; необхідність конспектувати лекції – 12,5%; складність лабораторних і практичних занять – 8,7%.

Серед засобів адаптації чільне місце належить фізичній культурі, вплив якої є багатифункціональним. Вона чинить як безпосередній вплив (наприклад, підвищує працездатність, розширюючи діапазон рухових умінь і навичок), так і неопосередкований (наприклад, оптимальна фізична активність позитивно впливає на підвищення стійкості розумової працездатності, раціональну організацію навчальної праці, що, в результаті, впливає на покращення академічної успішності і т.д.).

Успішність дидактичної адаптації забезпечується такою організацією життєдіяльності студентів, яка сприяє встановленню здорового способу життя, збереженню соціального здоров'я. У повній мірі це стосується формування професійної працездатності студентів, оздоровлення умов навчальної праці, регулювання психоемоційного стану, управління ним.

У змістів професійної підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» за освітнім рівнем бакалавра виокремлено інваріантну й варіативну частини професійної підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально-економічні та фундаментальні дисципліни. Варіативна частина включає професійно орієнтовані й вибіркові навчальні дисципліни, що спрямовані на розв'язання конкретних задач фізичної підготовки студентів. У зміст занять на всіх факультетах ВНЗ включено наступні розділи:

- загальна фізична підготовка (ОФП);

- спеціальна фізична підготовка (СФП);
- професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП);
- елементи стрийової підготовки;
- розвиток фізичних якостей і як основний (базовий) практичний розділ у ВНЗ;
- матеріал із різних видів спорту: а) легка атлетика; б) гімнастика; в) спортивні ігри – волейбол, баскетбол, футбол, гандбол та ін.; г) лижний спорт; д) плавання; е) туризм; є) різні види спорту, які, у відповідності зі спортивною базою ВНЗ можуть проводитися і студентами.

Програма для навчання студентів факультету фізичного виховання і спорту є ускладненою порівняно з обов'язковою практичною підготовкою, що передбачена для студентів всіх факультетів ВНЗ.

На освітньому рівні спеціаліста професійна підготовка студентів спрямована на вивчення фундаментальних і професійно орієнтованих дисциплін. На цьому етапі акцент робиться на професійній підготовці з набуттям початкового практичного досвіду.

На освітньому рівні магістра професійна підготовка спрямовувалася на методи оволодіння студентами науковою та викладацькою діяльністю у ВНЗ, тому у блоці дисциплін передбачалося вивчення таких дисциплін як «Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», «Фізичне виховання та тренерсько-викладацька робота у ВНЗ», «Основи лекторської майстерності» та ін. [4, с. 17 – 18]

Згідно із навчальною програмою, у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні та нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізичної підготовленості, наявності умов для занять.

Забороняється використання засобів і методів у фізичному вихованні, пов'язаних із невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Основними формами фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекції; лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття; консультації. Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у формі: занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів; занять протягом дня по забезпеченню працездатності, післяробочого відновлення, психорегуляції, корекції.

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію. Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи: відношення студентів до запропонованої програми занять; засвоєності програмного матеріалу; ступеня адекватності й прийнятності навчальних навантажень; вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше. Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми і фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні та лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних задач із фізичної культури, експертні оцінки і т.д. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Підсумовуючи викладене, доходимо висновку, що система фізичного виховання студентів у ВНЗ охоплювала єдність фізкультурної та власне педагогічної діяльності. До першої належить: володіння технікою фізичних вправ вузівської програми. Власне педагогічна діяльність синтезує теоретичні знання і практичні дії, володіння прийомами навчання та виховання студентів. Якщо всі вищезазначені особливості підготовки будуть ураховані, то від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Подальших наукових розвідок потребує дослідження системи фізичного виховання студентів ВНЗ у країнах ЄС.

Література

1. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання та спорт” : навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Львів : Укр. технології, 2002. – 232 с.
2. Гребняк Н. П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонНТУ, 2006. – 390 с.
3. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту / Ю. Забіяко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Наук. праць. – 2013. – № 2 (22). – С. 16 – 18.
4. Круцевич Т. Ю. Соціально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. : у 2 т. – Луцьк : [б. и.], 2002. – Т. 1. – С. 125–131.
5. Матвеев А. Методологические подходы к формированию концептуальных основ стандарта подготовки магистра физической культуры / А. П. Матвеев, Г. В. Барчукова, Е. Б. Мякинченко, И. В. Уголькова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 5–8.
6. Суценко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Суценко Л. П. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

7. Client Services in International Education Standards and Assessment [Електронний ресурс]. – 2005. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.air.org/resource/client-services-international-education-standards-and-assessment>.
8. Kelso C. The Importance of Physical Education [Електронний ресурс] / Charlotte Kelso. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.veanea.org/home/1000.htm>.
9. Oxford R. L. Cooperative learning, collaborative learning, and interaction: Three communicative strands in language classroom / R. L. Oxford // The Modern Language Journal. – 1997. – Vol. 81. – No. 4. – P. 443–456.
10. Savignon S. Communicative Competence: Theory and Classroom Practice / S. Savignon // Second Edition. – New York, N-Y : McGrawHill, 1997. – 245 p.
11. The benefits of Professional Education [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.edx.org/professional-education>.

Сливка Є., Шиян О.

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

З ДОСВІДУ ВПРОВАДЖЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я У США

Анотація. У статті підтверджено актуальність впливу освіти на стан здоров'я школярів, наведено дані світових наукових досліджень щодо впливу освіти з питань здоров'я у цьому процесі. Проаналізовано досвід впровадження освіти з питань здоров'я у США. Окреслено шляхи оптимізації та інтенсифікації зазначеного процесу в Україні.

Ключові слова: школярі, освіта з питань здоров'я, оптимізація, інтенсифікація, світовий досвід, США.

Аннотация. Сливка Евгения, Шиян Елена. Из опыта осуществления школьного образования по вопросам здоровья в США. В статье подтверждена актуальность влияния образования на состояние здоровья школьников, приведены данные мировых научных исследований о влиянии образования по вопросам здоровья в этом процессе. Проанализирован опыт внедрения образования по вопросам здоровья в США. Определены пути оптимизации и интенсификации указанного процесса в Украине.

Ключевые слова: школьники, образование по вопросам здоровья, оптимизация, интенсификация, мировой опыт, США.

Abstract. Slyvka Yevheniya, Shyyan Olena. From the experience of implementation school health education in USA.

The process of reformation that occurs today in the Ukrainian educational space provides updating of its contents through the introduction of the concept of "New Ukrainian School" through the development of new standards and writing new programs based on competency approach. Through research, analysis and the establishment of regional and general patterns and trends of the educational experience of various countries in the implementation of health education, we can predict their possible expression in the educational space of Ukraine and identify ways to transfer it to the plane of our country. The aim of our research is a to analyze the experience of implementing health education in the schools of United States. The object of our study is defined education in the schools of United States. The subject of research - experience of implementing health education. In article is confirmed the relevance impact of education on the health of schoolchildren. Analyses of the researches has shown that school health education has a significant impact on reducing the manifestations of unhealthy behaviors of children and adolescents, such as tobacco use, unhealthy eating habits, physical inactivity, alcohol and drug abuse, inability to manage stress, risk of injury and violence. Despite a number of positive achievements in the implementation of school health education in Ukraine, we consider necessary to carry out its intensification and optimization based on analysis of the positive experience of international practices, including the US experience. Optimizing and intensification of health education we see in: health promotion at all levels and in all areas of public administration; increasing of health education ranking in the curriculum; enhance the role of the teacher of physical education in the implementation of health education, including bringing them to the teaching of health basics, etc.

Keywords: students, health education, optimization, intensification, international experience, USA.

Процес реформування, що відбувається на сьогодні в українському освітньому просторі передбачає оновлення його змісту через впровадження концепції «Нова українська школа» на основі розробки нових стандартів та написання нових програм на засадах компетентнісного підходу. **Метою** нашого дослідження є здійснення аналізу досвіду впровадження навчання здоров'я у США в умовах сучасної школи. **Об'єктом** нашого дослідження визначено шкільну освіту з питань здоров'я США. **Предметом** дослідження – досвід реалізації освіти з питань здоров'я. Для вирішення поставлених завдань використовувалися провідні **методи** педагогічних досліджень: 1) аналіз офіційних документів, до яких відносять: - державні документи, що регламентують освітні права громадян та обов'язки держави; - документи та матеріали громадських, професійних, політичних організацій у сфері освіти; - матеріали форумів міністрів освіти регіонів; - документи ООН, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та інших світових організацій у сфері освіти; - всі види шкільної документації; 2) аналіз статистичних даних (важливий як кількісний, так і якісний аналіз); 3) аналіз науково-педагогічних джерел.

Постановка проблеми. Основою ефективної освітньої системи за даними ВООЗ, є впевненість у тому, що діти є здоровими і мають можливість навчатися. На сьогодні, найбільш сприятливою структурою, яка забезпечує процес надання освітньої послуги, яка, окрім своєї основної функції, ще й впливає на процес формування та підтримки (збереження) здоров'я дітей, залишається школа. Перш за все, тому, що вона забезпечує масовість, системність та систематичність вказаного процесу, а також має вплив на формування і зміну світогляду та поведінки школярів. Дослідження The American Cancer

Society, the American Diabetes Association та the American Heart Association [3] показали, що шкільна освіта з питань здоров'я має істотний вплив на зменшення проявів нездорової поведінки дітей та підлітків, таких як: вживання тютюну, нездорове харчування, відсутність фізичної активності, вживання наркотиків і алкоголю, невміння керувати стресом, ризик травматизму і насильства. Оскільки ці моделі поведінки піддаються змін, якісна освіта з питань здоров'я, що здійснюється кваліфікованими та компетентними фахівцями забезпечує найкращу можливість для промоції здорової поведінки серед дітей і підлітків. Окрім того, дослідження, що проводились серед школярів, підтвердили важливість промоції здоров'я в школі і як можливості покращити здоров'я учнів, і як можливості досягти позитивних результатів у навчанні [8].

В Україні процес формування освіти з питань здоров'я як складової частини всієї шкільної освітньої програми був та продовжує бути болісно повільним процесом. Зазначена ситуація склалася через присвоєння даній галузі ролі "спадкоємиці" валеологічної освітньої кризи, що виникла в зв'язку з неоднозначним розумінням її сутності.

Посилюється проблема сприйняття даної освіти як дисциплінарної освітньої форми, для якої в даний час відведене другорядне місце в навчальній програмі через її перенавантаження, викликаного вимогами сьогодення. Погоджуємось із думкою Meirieu про те, що: "сьогодні школи розриваються між декількома суперечливими функціями: удосконаленням класичних систем навчання та впровадженням нових технологій; передачі традиційних знань і адекватного сприйняття ситуацій сучасного життя; внесенням нововведень і, в той же час, забезпеченням цілісності загальної освітньої бази; допомогою учням у досягненні успіху у навчанні та підготовкою їх до життя у суспільстві; забезпеченням навчання екологічної обізнаності та безпеки на дорозі; забезпеченням освіти з питань здоров'я, профілактики СНІДу, інформуванням про шкоду наркоманії та багато ін." [9]. Безумовно, вимоги до шкільної освітньої системи суттєво змінилися, у порівнянні із тими, що ставилися декілька десятиліть тому, як і змінилися проблеми зі здоров'ям, з якими стикаються молоді люди сьогодні (Carolyn Fisher, Pete Hunt, Laura Kann, Lloyd Kolbe, Beth Patterson, Howell Wechsler) [5].

Досягнення в галузі розробки лікарських засобів та вакцин в значній мірі зменшили кількість захворювань, інвалідності та смертності серед дітей, і на сьогодні питання збереження здоров'я дітей та підлітків в більшості пов'язані із вибором та сприйняттям їх здорової поведінки.

Актуальність нашого дослідження визначаємо з урахуванням нагальних потреб і перспектив розбудови української освіти в контексті європейського і світового освітніх просторів. Суперечності розвитку освіти з питань здоров'я обґрунтовуємо як передумову і рушій одержання нових знань та інформації, необхідних для поступу вітчизняної педагогічної науки й практики. Тобто, через вивчення, аналіз та встановлення регіональних та загальних закономірностей і тенденцій розвитку педагогічного досвіду різних країн у впровадженні освіти з питань здоров'я, ми зможемо спрогнозувати можливості їх вияву в освітньому просторі України та визначити шляхи перенесення його у площину нашої країни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що питання компаративних досліджень у педагогіці, а саме особливості діяльності систем середньої освіти розвинених країн, пріоритетні напрями їх розвитку та провідні тенденції реформування стали предметом дослідження відомих українських дослідників, серед яких: Н. Абашкіна, Н. Авшенюк, К. Гаращук, Г. Єгоров, В. Жуковський, С. Клепко, Н. Лавриченко, О. Локшина, В. Папіжук, О. Сухомлинська та ін. Модернізація педагогічної освіти в європейському та євроатлантичному освітньому просторі висвітлена у доробках таких науковців як: Н. Авшенюк, В. Кудін, О. Огієнко, Н. Постригач, Л. Пуховська та ін. У контексті нашого дослідження значний інтерес становлять праці українських компаративістів, що стосуються окремих аспектів освітнього процесу, зокрема освіти з питань здоров'я (Лозинський В., Бабенко В., Аксьонова О., та ін.), її теоретико-методологічного наповнення та практичного впровадження (О. Шиян, В. Кременя, М. Гриньової, С. Страшка, Т. Воронцової, В. Пономаренко, А. Магльованого), а також системи фізичного виховання (Вільчковський Е., Круцевич Т., Лабскір В., Сергієнко Л., Віндюк О., Турчик І. та ін.) як здоров'яформувального, - збережного та -підтримувального чинників у вітчизняній системі освіти, що виходить на світовий рівень та вимагає його здійснення у контексті всебічної інтеграції України в міжнародну систему освіти.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи впровадження шкільної освіти з питань здоров'я, бачимо, що у навчальних планах різних країн вона представлена у вигляді програм, проектів, спецкурсів, інтегрована у всі предмети і доволі рідко у вигляді окремих дисциплін (табл. 1). У Фінляндії як і в США, освіта з питань здоров'я впроваджується у вигляді окремої дисципліни "Health education", як і в Україні – "Основи здоров'я", що вважаємо позитивним досвідом з боку нашої держави. У решти країн освіта з питань здоров'я розглядається через призму фізичного виховання (Австралія, Нова Зеландія, Канада та ін.), добробуту (Тасманія, Шотландія та ін.) чи соціальної освіти та економіки (Англія та ін.).

Міжнародна підтримка у підвищенні рівня здоров'я дітей через освіту здійснюється за підтримки таких світових організацій як: ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО та Світового банку. Так, у 2000 р. на Міжнародному освітньому форумі в Дакарі, за ініціативи зазначених організацій, було прийняте рішення про співпрацю у напрямку промоції впровадження ефективних шкільних програм з підвищення рівня здоров'я школярів. Глобальна ініціатива для базової освіти - Освіта для всіх (EFA – Education For All) – включає декілька програм.

Однією з них є програма, під назвою FRESH (Focusing Resources on Effective School Health), що складається з компонентів: провадження шкільної політики через призму здоров'я учнів; забезпечення чистою питною водою та санітарно-гігієнічними умовами середовища, в якому відбувається навчання; освіта з питань здоров'я на основі розвитку життєвих навичок; забезпечення послугами для підтримки здоров'я та ведення здорового способу життя школярів (якісного харчування та ін.). Ще однією програмою, впровадженою більше ніж в 40 країнах Європи, і в Україні зокрема, є Школа сприяння здоров'ю (HPS – Health Promoting School), а також Школа дружна до дитини (CFS – Child Friendly School). (див. Табл. 1.)

Таблиця 1

**Приклади впровадження освіти з питань здоров'я у шкільну програму
деяких країн світу**

Країна	Дисципліна	Характеристика освіти
Австралія	Здоров'я та фізична культура	Освіта базується на ґрунтовних наукових досягненнях фізіології, біомеханіки та психології, метою якої є усвідомлення учнями здорового, безпечного та активного вибору життєвої позиції, а також розуміння того, наскільки здоров'я, безпека та фізична активність їх особисто та людей, що їх оточують, можуть змінювати їх життя.
Тасманія	Здоров'я та добробут	Активує учнів до кращого розуміння впливу факторів на стан їх благополуччя, інших людей та суспільства загалом. Учні досліджують сутність поняття здоров'я та добробуту. Навички здоров'я та добробуту формуються на засадах концепцій відповідно до зростання та розвитку школярів. Беруть активну участь у широкому спектрі заходів, пов'язаних із питаннями формування та підтримки здоров'я. Учні отримують відповідні розуміння, знання, навички та ставлення, формуючи з дитинства основу для активного добробуту у майбутньому.
Нова Зеландія	Здоров'я та фізична культура	Через навчання та усвідомлення важливості феномену здоров'я, учні відображають навички ведення здорового способу життя та промоції здоров'я. Особлива увага приділяється питанню розвитку відповідальності у школярів за власне здоров'я, оскільки дитина, із сформованим відчуттям відповідальності, у майбутньому може зробити певний вклад у формування здоров'я, людей, що її оточують.
Шотландія	Здоров'я та добробут	Навчання здоров'ю та добробуту забезпечує школярів розвитком знань, розуміння, навичок, можливостей та ставлень, необхідних для їх психічного, соціального та фізичного добробуту сьогодні та у майбутньому через: прийняття обґрунтованих рішень, набутий власний досвід (як позитивний, так і негативний), застосування навичок психічного, фізичного та соціального здоров'я для сприйняття здорового способу життя.
Фінляндія	Освіта з питань здоров'я	Основною метою освіти є зростання школярів через особисту та культурну ідентифікацію, медіа грамотність, активну громадянську позицію, підприємництво, відповідальність за навколишнє середовище, добробут та стабільність у майбутньому, а також через розуміння критерій життя крізь призму фізичного, психічного та соціального розвитку.
Англія	Особиста, соціальна освіта з питань здоров'я та економіки	Є обов'язковою складовою навчальної програми, що впроваджується у різних формах з метою допомогти дітям та молоді розкритися як особистостям та членам сімейної, соціальної та економічної громади через знання, розуміння, ставлення і практичні навички ведення безпечного, продуктивного, відповідального та здорового способу життя.
Канада	Здоров'я та фізична культура	Розвиває розуміння в учнів необхідних дій для здорового та активного довголіття.

Наскрізною метою міжнародних програм визначено забезпечення учнів знаннями, інформацією та навичками для вибору ними здорової поведінки. Зрештою, як показав аналіз літературних джерел [5, 9, 11], ця мета є спільною для усіх міжнародних програм, що стосуються підвищення рівня здоров'я школярів, як і шляхи її досягнення – через ефективну взаємодію держави, громадян, адміністрації школи, відповідних служб, кваліфікованих педагогів, батьків та учнів. Різняться програми в основному змістовим наповненням, що можна пояснити соціально-економічними, фізико-географічними та культурно-традиційними особливостями країн, у яких програми впроваджуються.

Освіта з питань здоров'я у США провадиться через інтеграцію зусиль та ресурсів освіти, здоров'я та агенцій соціальних сервісів, що забезпечують комплексний підхід у впровадженні програм з промоції здоров'я та попередженню виникнення хронічних захворювань серед дітей та молоді. Програми з питань здоров'я систематично координують наступні вісім компонентів: 1) послуги, що забезпечують формування, підтримку та збереження здоров'я; 2) освіта з питань здоров'я; 3) зусилля по забезпеченню здорового фізичного та соціального середовища; 4) послуги харчування; 5) фізкультурна освіта; 6) надання послуг психологічного та соціального консультування; 7) освітні програми з питань здоров'я для вчителів та ін. працівників; 8) спільні зусилля школи, сім'ї та громади з метою поліпшення здоров'я учнів, вчителів та ін. працівників школи.

Впровадження освіти з питань здоров'я здійснюється у США на основі принципів стандартизації. Для України вивчення практики впровадження стандартизації освіти на сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки складає основу концепції «Нова українська школа» [1], в умовах стадії активного реформування системи освіти.

Національні стандарти освіти з питань здоров'я (National Health Education Standards (NHES)) були розроблені у 1995 році спільно Американською асоціацією фізичної освіти та освіти з питань здоров'я (American Physical and Health Association (APHA)), Американського онкологічного товариства (American Cancer Society (ACS)), Американською асоціацією шкільної освіти з питань здоров'я (American School Health Association (ASHA)), Американською асоціацією освіти з питань здоров'я (American Association for Health Education (AAHE)), Товариством державних директорів галузі освіти з питань здоров'я, фізичної освіти та рекреації (Society of State Directors of Health, Physical Education and Recreation (SSDHPER)) з метою формування, розвитку та підтримки здорової поведінки дітей на кожному етапі їх навчання (від дошкільного до 12 класу). Зазначені стандарти визначають обов'язковий мінімум змісту основних освітніх програм, максимальний обсяг навчального навантаження учнів, вимоги до рівня підготовки випускників і слугують основою для створення ряду нормативних документів (навчальних планів, положень про акредитацію навчальних закладів, атестації кадрів тощо). Важливо відзначити, що стандарти забезпечують учнів, батьків та громаду конкретними очікуваннями щодо освіти з питань здоров'я.

Стандарти освіти з питань здоров'я США включають вісім положень, що передбачають:

- розуміння учнями концепції щодо зміцнення їх здоров'я та профілактики захворювань задля цього зміцнення;
- необхідність вміння аналізувати учнями вплив сім'ї, однолітків, культури, засобів масової інформації, технологій та інших факторів на вибір своєї поведінки щодо власного здоров'я;
- представлення учнями можливості доступу до достовірної інформації, якісних продуктів харчування та необхідних послуг (медичних, страхових та ін.) задля зміцнення їх здоров'я;
- демонстрація учнями здатності використовувати навички міжособистісного спілкування для зміцнення здоров'я та уникнення або зменшення ризиків щодо здоров'я;
- демонстрація вміння використовувати навички прийняття рішень для зміцнення власного здоров'я.
- представлення вміння використовувати навички формування метизадля зміцнення здоров'я;
- представлення вміння практичного застосування навичок зміцнення здоров'я, вибору здорової поведінки, зменшення ризиків для власного здоров'я;
- демонстрація здатності відстоювати право на особисте здоров'я, здоров'я своєї сім'ї та нації загалом.

Найкращим способом досягнення цих завдань Jourdan (2011) вбачає у необхідності розглядати освіту з питань здоров'я як "спосіб емансипації школярів (даючи їм можливість приймати вільні та відповідальні рішення щодо свого здоров'я) і створення умов, за яких всі учні можуть досягти успіху (через розвиток особистих і соціальних навичок, а також шляхом створення сприятливих умов в школі), а не як спосіб передачі інформації про здоров'я" [8].

Зазначені стандарти з питань здоров'я доповнюють стандарти фізичної освіти і в сукупності формують потужну базу формування здоров'я школярів в умовах школи. Стандарти фізичної освіти включають п'ять компонентів:

Стандарт 1: фізично-грамотна особа демонструє компетентність в різних рухових навичках;

Стандарт 2: фізично-грамотна особа застосовує знання щодо концепцій, принципів, стратегії та тактики під час виконання фізичних вправ;

Стандарт 3: фізично-грамотна особа демонструє знання і навички для досягнення і підтримки рівня оздоровчої фізичної активності та фітнесу;

Стандарт 4: фізично-грамотна особа проявляє відповідальну особисту та соціальну поведінку, що виражається у самоповазі та повазі до інших;

Стандарт 5: фізично-грамотна особа визнає важливість фізичної активності для здоров'я, задоволення, викликів, самовираження і / або соціальної взаємодії.

Безумовно, процес стандартизації освіти з питань здоров'я в США має свою генезу, зміст, юридичний статус, механізм імплементації в освітню практику, що безперечно потребує глибокої рефлексії засадничих принципів та міри "запозичення" цього досвіду в українську освітню реальність.

Висновки. Україна, пройшовши свій шлях у впровадженні освіти з питань здоров'я, має суттєві напрацювання у цьому напрямку, до них відносимо і нормативно-правове забезпечення, і науково-методичне забезпечення, і підготовку та перекваліфікацію відповідних кадрів, часткове залучення міжнародного досвіду та ін. Однак, найбільшим досягненням вважаємо впровадження окремої дисципліни Основи здоров'я у навчальну програму загальноосвітньої школи з 2005 р., яка по суті стала першою дисципліною, що розпочала процес реформування української освіти загалом, перейшовши від інформативності до результативності.

Незважаючи на ряд позитивних надбань у процесі впровадження школярів в Україні, вважаємо за необхідне здійснювати її оптимізацію та інтенсифікацію на основі аналізу позитивного досвіду світових практик, зокрема досвіду США. Шляхами оптимізації та інтенсифікації освіти з питань здоров'я вбачаємо у:

- **промоції здоров'я** на всіх рівнях та у всіх сферах державного управління;
- **підвищення рейтингу освіти** з питань здоров'я у навчальному плані;
- **активізації ролі вчителя фізичної культури** у процесі впровадження освіти з питань здоров'я, зокрема залучення їх до викладання дисципліни Основи здоров'я; розробка ними оздоровчих програм для кожного учня (забезпечення принципу індивідуального підходу на практиці);
- **міждисциплінарній інтеграції** Фізичної культури та Основ здоров'я (знову ж таки через активізацію ролі вчителя Фізичної культури) та інтеграції освіти з питань здоров'я у всі дисципліни шкільної програми;
- **удосконалення навчальних програм** з Фізичної культури та Основ здоров'я;
- **створення загальнодержавної інформаційної платформи** для школярів з показниками рівня їх здоров'я, антропометричними даними та показниками ведення здорового способу життя з метою організації здорової конкуренції між

школярами у покращенні власного здоров'я.

Література

1. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. – Львів, 2016. – 64 с.
2. Шиян О. Особливості впровадження навчання з основ здоров'я у школах України / Олена Шиян, Євгенія Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2009. - Вип. 13, т. 2. - С. 202 - 206.
3. Шиян О. Сутність державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс] ОІ Шиян - Державне управління: Теорія та практика, 2008
4. Facts learning for life health education in schools. USA: The American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. Retrieved August, 1 2016 from http://www.everydaychoices.org/wp-content/uploads/2014/11/Health-Ed-Fact-Sheet-ACS-ADA-AHA-5.27.08-final_.pdf
5. Fisher C, Hunt P, Kann L, Kolbe L, Patterson B, Wechsler H. Building a healthier future through school health programs Retrieved August, 1 2016 from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/publications/pdf/pp-ch9.pdf>
6. Health Education Standards. DC Office of the State Superintendent of Education, 2016. Retrieved August, 1 2016 from http://osse.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/osse/publication/attachments/2016%20Health%20Education%20Standards_0.pdf
7. Joint Committee on National Health Education Standards 2007. National Health Education Standards, Second Edition: Achieving Excellence. Washington, D.C.: The American Cancer Society.
8. Jourdan D. Health education in schools. The challenge of teacher training. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2011 : p.
9. Meirieu P. Transmettre, ou jamais comment? Dossier Qu'est-ce que transmettre? Sciences humaines, 2002, n°36 from Jourdan D. Health education in schools. The challenge of teacher training Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2011 : p.24
10. Shyyan O., Nakonechnyj Y., Rudenko R. Cooperation for Health Promotion (Ukrainian experience) // Modern World: Politics, Economy, Culture, History, Technology, Science and Education, Ottawa, 2015 : P. 325 – 331
11. Van Oort FVA, van Lenthe FJ, Mackenbach JP. Cooccurrence of lifestyle risk factors and the explanation of education inequalities in mortality: Results from the GLOBE study. Preventive Medicine 2004;39:1126-34.
12. Von dem Knesebeck O, Verde PE, Dragano N. Education and health in 22 European countries. Social Science and Medicine 2006;63:1344-51
13. World Health Organization. Information series on school health: Skills for health; 2003. Retrieved August, 1 2016 from http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf.

УДК 378.147:615.83:004

Слобожанінов П.А., Сущенко Л.П.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У статті розглядається формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій як процес організації навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів за допомогою інформаційно-навчальних ресурсів, які забезпечують отримання якісної вищої фізкультурної освіти та ефективного здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності. Визначено сутність понять «рекреація» та «фізична рекреація». Вказано, що прагнення до інформатизації освітньої діяльності у вищому навчальному закладі позитивно впливає на рівень професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу і рекреації.

Ключові слова: формування, професійна компетентність, майбутні фахівці з фітнесу та рекреації, інформаційно-комунікаційні технології.

Аннотация. Слобожанінов П. А., Сущенко Л. П. Формирование профессиональной компетентности будущих специалистов по фитнесу и рекреации с применением информационно-коммуникационных технологий: теоретический аспект. В статье формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по фитнесу и рекреации с применением информационно-коммуникационных технологий рассматривается как процесс организации учебной деятельности студентов высших учебных заведений с помощью информационно-учебных ресурсов, которые обеспечивают получение качественного высшего физкультурного образования и эффективное осуществление рекреационно-оздоровительной деятельности. Определена сущность понятий «рекреация» и «физическая рекреация». Указано, что стремление к информатизации образовательной деятельности в высшем учебном заведении положительно влияет на уровень профессиональной компетентности будущих специалистов по фитнесу и рекреации.

Ключевые слова: формирование, профессиональная компетентность, будущие специалисты по фитнесу и рекреации, информационно-коммуникационные технологии.

Annotation. Slobozhaninov P. A., Sushchenko L. P. Formation of professional competence of future specialists in fitness and recreation using information and communication technologies: the theoretical aspect. Formation of professional

competence of future specialists in fitness and recreation using information and communication technologies is considered in the article. Namely – the process of organizing the educational activity of students of higher educational institutions with the help of information and educational resources that ensure the receipt of quality higher sports education and the effective implementation of recreational and recreational activities. Characteristics of the theoretical aspect of the formation of professional competence of future specialists in fitness and recreation, using information and communication technologies – is the goal of the article.

The methods include theoretical analysis of scientific literature and questionnaires of students in higher educational institutions. The essence of the concepts "recreation" and "physical recreation" is defined. Future specialists in fitness and recreation are considered as students who, during a certain period of study at a higher educational institution, direct their efforts to master the qualification. The purpose of which is the restoration of forces, the preservation and strengthening of health of different layers of the population, the effective application of various forms of motor activity in recreational and recreational activities.

Professional competence of specialists in fitness and recreation is determined by the level of higher education, experience and individual abilities, their motivated desire for self-improvement and self-realization, creative and responsible attitude to recreational and recreational activities, the author notes. Positively affects the level of professional competence of future specialists in fitness and recreation, the desire to inform the educational activities in higher education.

Keywords: formation, professional competence, future specialists in fitness and recreation, information and communication technologies.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні суспільні, соціально-економічні та інформаційно-технологічні зміни висувають нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців нової генерації, що потребує створення й застосування нових освітніх систем, зміни освітнього процесу, форм, методів і засобів навчання. Вчені (О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, М. В. Дутчак, М. М. Василенко, О. В. Завальнюк, О. К. Корносенко, О. В. Корх-Черба, А. В. Прима, Л. П. Сущенко та ін.) ґрунтовно розглядали питання, пов'язані з професійною підготовкою майбутніх фахівців, здатних працювати у сфері фітнесу та рекреації. Так, О. В. Андрєєва та О. Л. Благій вказують на те, що «сучасна система підготовки кадрів у сфері рекреації підвищує конкурентоспроможність випускників ВНЗ, що допоможе відгородити їх від конкуренції з боку некваліфікованих претендентів на робочі місця на ринку рекреаційних послуг» [1, с. 6].

Формулювання мети дослідження. Метою статті є характеристика теоретичного аспекту формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. До методів віднесено теоретичний аналіз наукової літератури та анкетування студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процеси суспільного відтворення виявляють якісно нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладів. В. В. Ковальчук вказує, що «виникає потреба не просто володіти знаннями і навиками, що складають основу професії та визначають кваліфікацію, але й умінням реалізувати набутий фаховий потенціал, творчо впливати на розвиток виробничої ситуації» [3, с. 88].

Фахівець з фітнесу, як вказує О. В. Корх-Черба, «повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої, агітаційної роботи з різними соціальними групами населення, володіти основами знань соціальних, гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних, спеціально-педагогічних наук, володіти знаннями анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей стану здоров'я різних вікових груп населення тощо» [4, с. 194].

Питанням, пов'язаним з теорією та методикою рекреації, значну увагу приділили вітчизняні (О.В. Андрєєва, В. П. Зайцев, С. С. Єрмаков, Т. Ю. Круцевич, Є. Н. Приступа та ін.) і зарубіжні (А. Pilawska [8], I. Kielbasiewicz-Drozdowskiej [9], R. Winiarski [10] та ін.) дослідники.

У вітчизняній і зарубіжній літературі досі немає єдиної думки з приводу визначення поняття «рекреація». Його тлумачать: як (від лат. recreation – відновлення) являє собою компенсує відновлення витрачених людиною в процесі трудової діяльності сил, а також створення певного запасу сил для подальшої діяльності в інтересах збереження і збільшення фізичного і інтелектуального потенціалу (К. Л. Колесник); як розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних, емоційних); найбільш розвинутий сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку; будь-яка діяльність, спрямована на відновлення сил людини, яка може здійснюватися, як на території постійного проживання людини, так і за її межами (М. С. Оборін); як «частину соціальної системи суспільства та особлива ланка системи освіти; специфічну форму діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля); вираження внутрішньої природи людини; засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності; «життя після праці»; профілактичну медицину майбутнього» (Є. Н. Приступа); як розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних і емоційних); будь-яка гра чи розвага, які використовуються для відновлення фізичних і розумових сил; сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, що припадає переважно на уїк-енд; перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності при різних умовах, характер і зміни навколишнього середовища (І. Ю. Сєврюков та Є. М. Таскаєв).

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «рекреація» у тлумаченні, яке подають В. П. Зайцев, С. С. Єрмаков і М. Хагнер-Деренговська. Вчені визначають поняття «рекреація» як активний і пасивний відпочинок людини, який спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я і в той же час приносить їй задоволення і благополуччя [2, с. 65].

Розкриємо сутність поняття «фізична рекреація». Визначення поняття «фізична рекреація» пов'язано з деякими труднощами. М. А. Ельмурзаєв, К. Ш. Дунаєв і М. К. Дунаєв вказують на те, що, по-перше, не чітко визначено до якого циклу наукових дисциплін відноситься теорія фізичної рекреації [7, с. 206]. По-друге, у сучасний період відбувається дискусія про те, чи є теорія фізичної рекреації самостійною науковою дисципліною або одним з видів своїх родових понять, до яких віднесено

«фізична культура» і «загальна рекреація». По-третє, якщо особливих розбіжностей не існує щодо того, що фізична рекреація відноситься до класу соціальних наук, то в емпіричних дослідженнях основний акцент здійснюється на її біологічну сутність. На думку вчених, яскравим прикладом неоднозначного тлумачення деяких понять фізичної рекреації є посилання на такі її компоненти, як фізичний розвиток, рухові навички, фізичне здоров'я та ін. [7, с. 206].

Визначення поняття «фізична рекреація» подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Визначення поняття «фізична рекреація»

Автор	Визначення
В. М. Видрін	Фізична рекреація – це органічна частина фізичної культури, яка спрямовується на використання фізичних вправ з метою відновлення працездатності, активного відпочинку і розваг.
Г. П. Віноградов	Фізична рекреація – це діяльність, яка визначає потребу людини в заняттях фізичними вправами з метою розваги та отримання задоволення.
М. А. Ельмурзаєв, К. Ш. Дунаєв і М. К. Дунаєв	Фізична рекреація – це будь-які форми вільної, добровільно виконуваної і доступною рухової діяльності, спрямованої на пізнання і перетворення людиною природи, суспільства і самої себе, своєї природної і соціальної сутності, самореалізацію і вдосконалення, засвоєння цінностей культури і культуротворчість.
В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, К. Я. Прусь, К. К. Прусь, М. З. Цеслицька і М. К. Шарк-Ецкардт	Фізична рекреація – це активний і пасивний відпочинок в комплексі з іншими оздоровчими заходами поза виробничої, наукової, навчальної та іншої діяльності, спрямований на формування, відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини, яке приносить задоволення, та відбувається з використанням засобів фізичної культури та її форм, і методів занять.
Т. Ю. Круцевич і С. Б. Пангелов	Фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять.
М. А. Якобсон	Фізична рекреація – це різні, пов'язані з рухом види ігрової діяльності у сфері дозвілля, яка пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямована на організацію активного відпочинку.

Нам імпонує визначення поняття «фізична рекреація», що подається Є. Н. Приступою, в якому фізична рекреація тлумачиться як «процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час» [6, с. 1].

Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації здійснюється із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій, під засобами яких розглядають комп'ютери, мережу Інтернет, радіо- та телепередачі, а також телефонний зв'язок. М. Л. Рябчиков і Д. В. Борисенко вказують, що «загалом застосування електронних посібників, мультимедійних курсів, тренажерних комплексів, електронних довідників, можливостей моделювання та конструювання на лабораторних та практичних роботах, відеолекцій, вебінарів постійно прагнуть систематизувати навчальний процес, але присутність лише часткової розробки перелічених засобів інформатизації не дозволяють охопити цілком організацію навчального процесу та мають «уричастий» епізодичний характер» [5, с. 152]. Для виявлення сучасного стану формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брало участь 318 осіб. Респондентами виступили 68 студентів Львівського державного університету фізичної культури, 69 студентів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 50 студентів Національного університету фізичної культури та спорту України, 131 студент Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Результати анкетування свідчать про те, що 21,71% респондентів спілкуються з фахівцями з професійних питань у таких соціальних мережах, як «У контакті» та «Facebook», вказали, що не спілкуються 30,9% опитаних студентів (рис. 1). Позитивним є те, що 41,38% респондентів спілкуються, але частково. На жаль, не значна частина опитаних студентів, а саме 6,01%, обрали відповідь «важко відповісти» на це запитання.

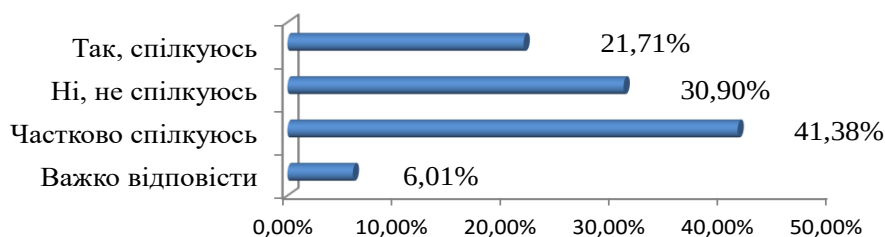


Рис. 1. Розподіл відповідей майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації, опитаних щодо їх спілкування з фахівцями з професійних питань у соціальних мережах, %

Крім того, 11,48% майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації використовують спілкування у режимі он-лайн відео (Skype чи Viber) з викладачами з професійною метою, 29,3% респондентів частково спілкуються, на жаль, 51,48% опитаних студентів не приділяють уваги такому спілкуванню (рис. 2).

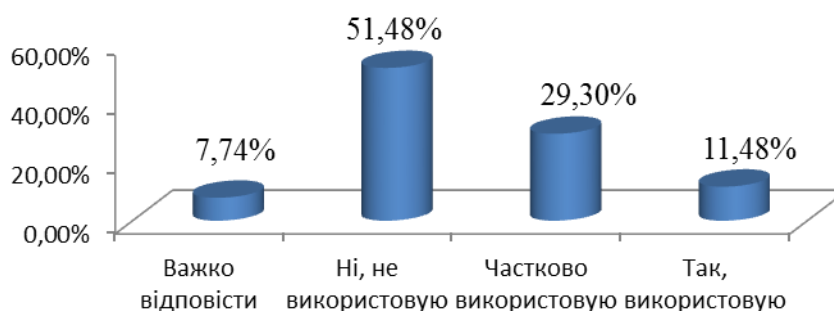


Рис. 2. Розподіл відповідей майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації, опитаних щодо їх спілкування з викладачами з професійною метою у режимі он-лайн відео, %

Структурними складовими інформаційно-дидактичного середовища вищого навчального закладу є: матеріально-технічна, що представляє собою сукупність предметних і матеріальних умов організації навчального процесу, електронно-комунікативних засобів навчання; предметно-методична, що включає систему освітніх стандартів, освітніх програм, комп'ютерних програм, навчальну та методичну літературу; суб'єктно-управлінська, що визначає характер включеності суб'єктів освітнього процесу (викладачів і студентів) у взаємодію з організації освітньої діяльності при використанні комп'ютерів.

Висновки. У сучасних умовах інформаційного постіндустріального суспільства підготовка висококваліфікованих фахівців з фітнесу та рекреації, їх конкурентоспроможність на ринку праці неможлива без високого рівня професійної компетентності, яка формується із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Професійна компетентність фахівців з фітнесу та рекреації визначається рівнем вищої освіти, досвідом та індивідуальними здібностями, їх мотивованим прагненням до самовдосконалення та самореалізації, креативним і відповідальним ставленням до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні моделі формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій.

Література

1. Андреева О. В. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації / О. В. Андреева, О. Л. Благій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2015. – № 3 (31). – С. 5-10.
2. Зайцев В. П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, М. Хагнер-Деренговська // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту 2011. №1 С.58-65.
3. Ковальчук В. В. Сутнісно-змістовна характеристика категорії «професійна компетентність» як показника рівня фахової підготовки студентів / В. В. Ковальчук // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2007. – № 18-19. – С. 84-88.
4. Корх-Черба О. В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера / О. В. Корх-Черба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3(1). – С. 192-195.
5. Рябчиков М. Л. Проблематика аналізу практичної ефективності впровадження інформаційно-комунікаційних навчальних технологій / М. Л. Рябчиков, Д. В. Борисенко // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2013. – № 40-41. – С. 151-155.
6. Fizychna rekreaciya : [navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vyhovannya i sportu] / [Prystupa Ye. N. ta in.] ; za nauk. red. d-ra ped. nauk, prof. Yevgena Prystupy. (Physical recreation) – L. : LDUFK, 2010. – 447 s. [in Ukrainian].
7. El'murzaev M. A. Sovremennyye podkhody k opredeleniyu ponyatyaya fizyicheskaya rekreaciya / M. A. El'murzaev, K. Sh. Dunaev, M. K. Dunaev (Modern approaches to the phenomenon physical recreation) // Uchenye zapisky universiteta Lesgafta. – 2016. – №2. (132). – S. 205-209. [in Russian].
8. Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilawski, W. Petryński – Katowice : GWSH, 2003. – 144 s.
9. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / pod. red. Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego. – Poznań : AWF, 2001. – 305 s.
10. Winiarski R. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej) / R. Winiarski. – Krakow : AWF, 1989. – 144 s.

Соловей А.В., Римар О.В., Ярошик М.Я.
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ПОРІВНЯННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

Анотація. В статті представлений порівняльний аналіз результатів анкетування польських та українських школярів 13-15 років. Також проведений порівняльний аналіз показників рухової активності дітей 13-15 років України та Польщі. Встановлено, що діти обох країн однаково надають перевагу малорухливим видам діяльності у вільний час. Українські школярі вище оцінюють урок фізичного виховання і власний рівень фізичної підготовленості. Разом з тим, в українських школярів спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності з 13 до 15 років в порівнянні з польськими школярами.

Ключові слова: рухова активність, діти, школярі, Україна, Польща

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ результатов анкетирования польских и украинских школьников 13-15 лет. Также проведен сравнительный анализ показателей двигательной активности детей 13-15 лет Украины и Польши. Определено, что дети двух стран одинаково предпочитают малоподвижные виды деятельности в свободное время. Украинские школьники выше оценивают урок физического воспитания и собственный уровень физической подготовки. Не смотря на это, в украинских школьников прослеживается тенденция к снижению уровня двигательной активности от 13 до 15 лет в сравнении с польскими школьниками.

Ключевые слова: двигательная активность, дети, школьники, Польша, Украина.

Annotation. Comparison of physical activity of 13-15-year-old children in Ukraine and Poland. Thematic justification is determined by searching for ways to optimize the level of human physical activity. Studying the level of physical activity of residents of neighboring countries of Ukraine and Poland, which have differences in systems of education, culture, socio-economic structure, will assist in searching for ways to optimize the level of physical activity of the population of both countries. Special focus of the study will be on the problem of studying physical activity of children and youth, the proper level of which is a guarantee of nation's health. Research objective is to establish the current state and characteristics of physical activity of 13-15-year-old children living in Poland and Ukraine. Research results. The article provides a comparative analysis of the results of a survey of Polish and Ukrainian 13-15-year-old school students. A comparative analysis of indicators of physical activity of 13-15-year-old children living in Poland and Ukraine was also conducted. It has been established that children of both countries equally prefer sedentary activities in their spare time. Ukrainian school students give a higher evaluation to physical education classes and their own level of physical aptitude. At the same time, there is a tendency among Ukrainian school students towards the decrease of the level of physical activity from 13 to 15 years of age if compared to Polish school students. Conclusions: obtained pedometer indicators are below normal, which is indicative of a sedentary lifestyle of students of this age group (Ukrainian students - 7,9 thousand steps per day, Polish students – 9,7 thousand steps per day). Polish students have a tendency towards increasing the volume of physical activity (13 years old - 8,8 thousand steps per day, 15 years old - 11 thousand steps per day). Conversely, students in Ukraine tend to decrease the volume of physical activity (13 years – 9,9 thousand steps per day, 15 years – 6,7 thousand steps per day).

Key words: physical activity, children, school students, Ukraine, Poland

Постановка проблеми: Рухова активність є невід'ємною частиною життя людини, яка, безумовно, визначає якість життя індивіда. Чисельні наукові дослідження доводять, що рухова активність населення країни залежить від соціально-економічних і культурних чинників. В XXI столітті, в силу науково-технічного прогресу, щоденна рухова активність населення світу знизилась до критичного рівня. За даними всесвітніх досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності. Зниження рівня рухової активності є четвертим за значимістю фактором ризику смертності в світі. За даними наукових досліджень лише 13% українців дотримуються необхідного, фізіологічно обґрунтованого рівня рухової активності, тоді як у країнах Європейського Союзу цей показник є вищим. Тому, на сьогодні, є актуальним пошук шляхів оптимізації рівня рухової активності населення. Вивчення рівня рухової активності населення сусідніх держав (України та Польщі), які мають відмінності у системах освіти, культури, соціально-економічного устрою, дозволить полегшити пошук шляхів оптимізації рівня рухової активності населення обох країн. Особлива увага повинна надаватись проблемі вивчення рухової активності дітей та молоді, належний рівень якої є гарантією здоров'я нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Проблемі вивчення рівня рухової активності різних груп населення присвячена велика кількість наукових досліджень. В свої працях А. Мандюк розглядає питання рухової активності в структурі вільного часу школярів. Також А. Мандюк вивчав особливості рухової активності школярів США. Порівняльний аналіз ставлення до різних форм рухової активності українських та польських школярів вивчали І.Боднар та А. Кіндзера.

Водночас, на сьогодні мало трапляється досліджень, які б містили дані стосовно особливостей та проблем рухової активності дітей за кордоном, зокрема у Польщі, та їх порівняння з даними отриманими в Україні. Зважаючи на це **метою нашого дослідження** було: встановити сучасний стан та особливості рухової активності дітей 13-15 років, що проживають у Польщі та Україні.

Для досягнення поставленої мети вирішувались наступні **завдання**: Провести порівняльний аналіз ставлення до різних форм рухової активності дітей 13-15 років, що проживають в Україні та Польщі, а також визначити та порівняти обсяг рухової активності дітей 13-15 років обох країн.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні **методи** дослідження: аналіз літературних джерел, соціологічні методи дослідження (анкетування), педагогічне спостереження (методи хронометражу та крокометрії), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження: З метою визначення ставлення до різних форм рухової активності учнів 13 – 15 років було проведено анкетування на базі загальноосвітніх шкіл України та Польщі. У анкетуванні взяло участь 224 учнів міста Львова та 226 учнів міста Вроцлава.

Аналіз результатів проведеного анкетування показав, що у відповідях учнів України та Польщі є спільні та відмінні риси.

Відмінності спостерігаються в результатах оцінки уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності. Порівняння оцінки учнями уроку фізичної культури показали, що більшість учнів України високо оцінюють урок (оцінка 9-10 балів: учні України – 72%; учні Польщі – 42%). Учні польських шкіл критичніше оцінюють урок фізичної культури (оцінка 8 і нижче балів: учні України – 26%; учні Польщі – 58%). Це може свідчити про більш позитивне або декларативне ставлення до уроку фізичної культури українських школярів (рис. 1).

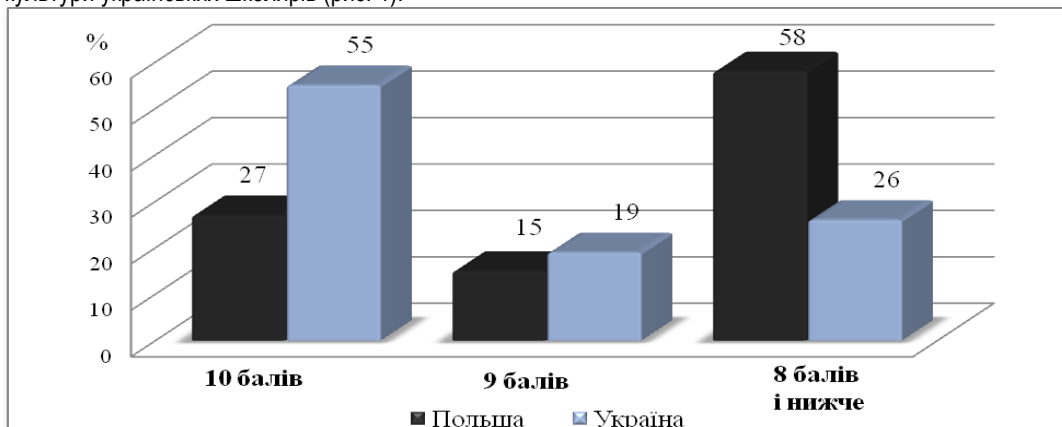


Рис. 1. Оцінка уроку фізичної культури.

Відмінності у відповідях спостерігаються в оцінці учнями своєї фізичної підготовленості. Аналіз відповідей показав, що польські школярі в порівнянні з українськими більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість (нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості: учні України – 6%; учні Польщі – 18%), тоді, як більшість українських школярів оцінюють свою фізичну підготовленість як середню – 46% та вище середньої та високу – 49%, а учні Польщі, які оцінюють свою фізичну підготовленість як середню – 35% та вище середньої та високу – 48% (рис.2). Отримані результати можуть свідчити або про кращу фізичну підготовленість українських школярів, або про хибність суб'єктивного оцінювання своєї фізичної підготовленості українськими школярами.

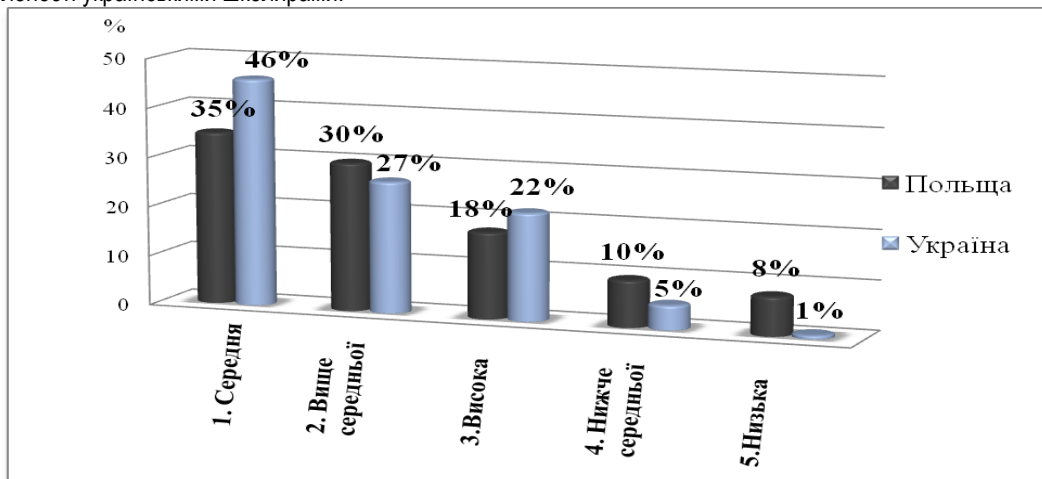


Рис.2 . Фізична підготовленість учнів

Аналіз результатів анкетування українських і польських школярів виявив спільні, однакові відповіді на запитання.

Результати дослідження показали, що мотиви, які спонукають учнів України та Польщі віком 13- 15 років відвідувати уроки фізичної культури учнів цілком збігаються. 62% учнів відповіло, що відвідують урок, щоб підвищити свою фізичну підготовленість; 20% стверджують, що урок приносить користь; 13% учнів кажуть, що на занятті весело і цікаво; 5% - інші варіанти відповідей. Отримані результати свідчать про те, що основним мотивом, який спонукає учнів як України так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості.

У вільний від навчання час, вихідні дні, учні Польщі та України надають перевагу однаковими малорухливим видам діяльності. Так, 28% учнів України та 31% учнів Польщі проводять вільний час граючи в комп'ютерні ігри та спілкуючись у

соціальних мережах; 27% учнів України та 32% учнів Польщі найохочіше переглядають телепередачі та слухають музику. Всього 30% учнів України та 22% учнів Польщі надають перевагу прогулянкам у вільний час.

Отримані показники вказують на те, що більша половина опитуваних учнів (України – 56%; Польщі – 71%) не залучені до спортивних секційних занять, що на нашу думку може бути зумовлено багатьма факторами. Так в останні роки, як в Польщі так і в Україні суттєво зменшилася кількість державних установ, які дають змогу безкоштовно займатися у спортивних гуртках (рис.3).



Рис. 3. Залучення дітей до спортивних секцій та гуртків.

За допомогою анкети ми визначили, ті види рухової активності, що викликають інтерес учнів. Найбільший інтерес в українських та польських школярів викликають такі види рухової активності, як спортивні ігри (Польща – 36%, Україна – 31%) катання на велосипеді, скейті та роликах (Польща – 28%, Україна 42%), а також плавання та заняття на тренажерах.

Для детального визначення рівня рухової активності був використаний метод крокометрії та хронометражу у якому взяло участь 60 учнів з України та 60 учнів з Польщі. Спостереження дало нам змогу оцінити середньодобову рухову активність дітей віком 13 – 15 років, які проживають у подібних мегаполісах.

Результати дослідження показали, що учні у Польщі віком 13 років в середньому в день виконують 8,8 тис. кроків, 14 років – 9,5 тис. кроків та 15 років – 11 тис. кроків. Учні українських шкіл віком 13 років виконують 9,1 тис. кроків в день, віком 14 років – 8,1 тис. кроків та 15 років – 6,7 тис. кроків (Рис. 4). Результати дослідження показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків в день. Отримані показники є нижчими за норму, що свідчить про малорухливий спосіб життя дітей даної вікової групи обох країн.

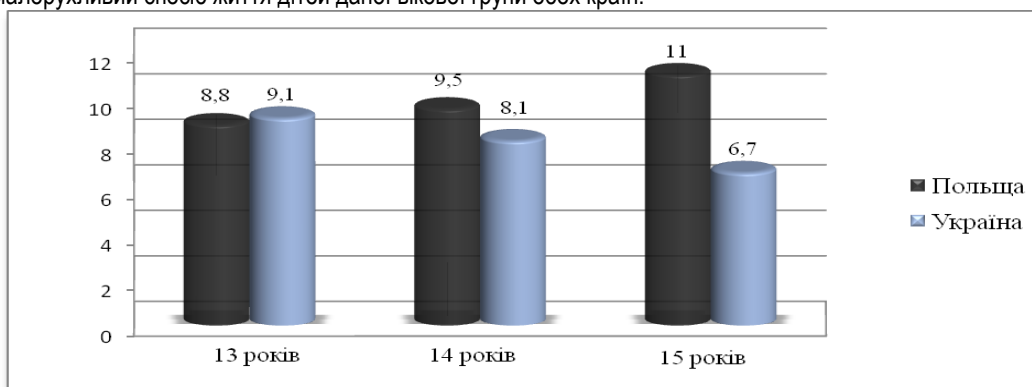


Рис. 4. Показники крокометрії дітей 13-15 років

При порівнянні показників крокометрії учнів України та Польщі спостерігається різна тенденція. Якщо в Польщі зі зростанням віку учнів, збільшується їхня рухова активність (13 років – 8,8 тис. кроків, 15 років – 11 тис. кроків), то в українських учнів навпаки – зі збільшенням віку зменшується їх рухова активність (13 років – 9,1 тис. кроків, 15 років – 6,7 тис. кроків). Цікаво, що рухова активність у тринадцятирічних українців і поляків практично не відрізняється. Проте з віком в учнів Польщі спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності з 9 до 11 тисяч кроків на добу. І навпаки, в учнів України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності з 9 до 7 тис. кроків на добу. У результаті в п'ятнадцятирічних українських школярів добова рухова активність суттєво (при $P < 0,05$) відрізняється від показників поляків (7 проти 11 тис. кроків на добу). Причини такого зниження рухової активності українських школярів відомі – інтенсифікація навчального процесу, зниження інтересу учнів до занять фізичними вправами тощо. А от причини зростання обсягів рухової активності у польських школярів безсумнівно потребують подальшого дослідження.

Висновки

1. Отже, аналіз результатів проведеного анкетування показав, що у ставленні до різних форм рухової активності учнів України та Польщі є спільні та відмінні риси.

Відмінності спостерігаються в результатах оцінки уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності. Порівняння оцінки уроку фізичної культури показали, що більшість учнів України високо оцінюють урок (оцінка 9-10 балів: учні України – 72%; учні Польщі – 42%). Учні польських шкіл критичніше оцінюють урок фізичної культури (оцінка 8 і нижче балів учні України – 26%; учні Польщі – 58%).

2. Відмінності у відповідях спостерігаються в оцінці учнями своєї фізичної підготовленості: польські школярі в порівнянні з українськими більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість (нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості: учні України – 6%; учні Польщі – 18%), що може свідчити або про кращу фізичну підготовленість українських школярів, або про завищене суб'єктивне оцінювання своєї фізичної підготовленості українськими школярами.

3. Аналіз результатів анкетування українських і польських школярів виявив спільні, однакові відповіді на запитання. Мотиви, які спонукають учнів України та Польщі віком 13- 15 років відвідувати уроки фізичної культури учнів цілком збігаються. Основним мотивом, який спонукає учнів як України так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості (62% відповідей). У вільний від навчання час учні Польщі та України надають перевагу однаковими малорухливим видам діяльності (28% учнів України та 31% учнів Польщі проводять вільний час граючи в комп'ютерні ігри та спілкуючись у соціальних мережах; 27% учнів України та 32% учнів Польщі переглядають телепередачі та слухають музику).

5. Отримані результати вказують на те, що більша половина опитуваних учнів (України – 56%; Польщі – 71%) не залучені до спортивних секційних занять. Найбільший інтерес в українських та польських школярів викликають такі види рухової активності, як спортивні ігри (Польща – 36%, Україна – 31%) катання на велосипеді, скейтборді та роликах (Польща – 28%, Україна 42%), а також плавання та заняття на тренажерах.

6. Отже, результати крокометрії показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків в день. Отримані показники є нижчими за норму, що свідчить про малорухливий спосіб життя учнів даної вікової групи (українські учні – 7, 9 тис. кроків в день; польські учні – 9,7 тис. кроків в день).

7. В учнів Польщі спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності (13років – 8,8тис.кроків в день; 15років – 11 тис. кроків в день). І навпаки, в учнів України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності (13років – 9,9 тис. кроків в день; 15 років – 6,7 тис. кроків в день).

Література

1. Кіндзера, Анна, Боднар, Іванна, Херберт, Ярослав (2016) Фізична активність польських і українських школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (1). pp. 75-79. ISSN 2071-5285
2. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США (2015) / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - Вип. 19, т. 2. - С. 167 - 172.
3. Римар О., Соловей А. (2013) Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2013. - Вип. 17, т. 2. - С. 181 - 186.
4. Сороколіт Н., Римар О., Соловей А. (2016) Розвиток гнучкості учнів 5-9 класів в умовах модульної навчальної програми / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2016. - Вип. 20, т. 1/2. - С. 320 - 324.
5. Bodnar I., Petryshyn Y., Solovey A., Rymar O. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport. (JPES), 16(3), Art 142, pp. 905 – 909.
6. Mazur J.(2011) Aktywność fizyczna i zajęcia w czasie wolnym / J. Vazur, A. Małkowska-Szcutnik // Wyniki badań HBSC 2010, Warszawa, 2011
7. Pańczyk W. (2006) Praktyki współczesnego wychowania fizycznego / W. Pańczyk, K. Warchol // Rzeszów, 2006. – s. 41
8. Wojnarowska B. i wsp.(2006) Zdrowie, zachowanie zdrowotne i środowisko społeczne młodzieży w kraju Unii Europejskiej / - Warszawa, 2006

УДК 37.013.2:373.5.016

Сороколіт Н.,

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів,

Турчик І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З УРАХУВАННЯМ МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ

Анотація. В статті висвітлюються питання, пов'язані із впровадженням варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури у 7 класах. Здійснено аналіз матеріально-технічної бази навчальних закладів для вивчення того чи іншого варіативного модуля. Проаналізовано можливість впровадження варіативних модулів до забезпеченості навчального закладу та інтересів школярів. За допомогою анкетування опитано 489 школярів Львівщини. Встановлено, що у 7-х класах шкіл Львівської області впроваджуються волейбол, баскетбол, футбол, легка атлетика, гімнастика. Однак, стан матеріально-технічної бази шкіл та інтерес учнів дещо не відповідає відсотковому значенню впроваджених цих варіативних модулів.

Ключові слова: навчальна програма, учні 7 класів, варіативні модулі.

Аннотация. Наталья Сороколит, Ирина Турчик. Внедрение вариативных модулей учебных программ с учетом материальной базы учебных заведений и интересов учащихся 7-х классов. В данной статье освещаются вопросы, связанные с внедрением вариативных модулей учебной программы по физической культуре в 7 классах.

Осуществлен анализ материально-технической базы учебных заведений для изучения того или иного вариативного модуля. Проанализирована возможность внедрения вариативных модулей в соответствии с обеспеченностью учебного заведения и интересов школьников. С помощью анкетирования опрошено 489 учеников Львовской области. Установлено, что в 7-х классах школ внедряются волейбол, баскетбол, легкая атлетика, футбол, гимнастика. Однако, состояние материально-технической базы школ и интерес учащихся не соответствует процентному значению изучаемых видов спорта.

Ключевые слова: учебная программа, ученики 7 классов, вариативные модули.

Annotation. *Nataliya Sorokolit, Iryna Turchyk. The implementation of variant modules of the curriculum in view of material resources of educational institutions and interest of 7 grades students. The development and implementation of a physical education curriculum for secondary schoolchildren, based on the principle of variability and the European approach towards physical education was one of the key stages of the reform in the field of physical education of schoolchildren.*

In the article the issues related to the implementation of optional modules of the physical culture curriculum in 7 classes are covered. The analysis of the material and technical base of educational institutions for the study of any variant of the module was presented. The possibility of introducing of optional modules according to the availability of the institution and the interests of students was highlighted. The questionnaire for 7th grade students was developed. There were interviewed 489 pupils of Lviv. It was established that in 7 th grade schools in the Lviv region are introduced volleyball, basketball, athletics, football, gymnastics.

Table tennis, swimming, badminton, handball, aerobics, professionally applied physical training, aqua aerobics, kettlebell lifting generates high interest among schoolchildren, but schools do not have a proper material base for the implementation of these sports. Therefore, in our opinion, teachers of physical education and heads of educational institutions should take into account the interests of children and improve the provision of tools and equipment for those variational modules of the curriculum that are of high interest to schoolchildren.

However, the state of material and technical base of schools and pupils' interest does not correspond to the percentage of implemented variant modules. It was revealed that interest of students to implemented sports is somewhat below the level of implementation.

Keywords: curriculum, 7th grade students, optional modules.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Початок ХХІ ст. характеризується значною зміною освітньої політики та низкою вагомих реформ у галузі освіти в багатьох країнах Європи, і в Україні також [8]. Важливим засобом виховання дітей та учнівської молоді, що сприяє формуванню навичок здорового способу життя, розвитку моральних і вольових якостей, прагнення до самовдосконалення, є фізичне виховання і спорт [8]. Стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності та смертельні випадки під час занять фізичною культурою та спортом стали передумовою для проведення реформ у галузі фізичного виховання [1]. Одним із ключових етапів проведення реформи у галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження навчальної програми з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку, в основі якої закладений принцип варіативності та європейський підхід до фізичного виховання [3, 5]. Програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складові. У ній реалізовано новий підхід до планування навчального матеріалу, а саме: урахування віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного та кадрового забезпечення навчального процесу [5, 6, 7, 9]. Вперше ця програма була впроваджена у загальноосвітні навчальні заклади України у 2009-2010 навчальному році. Незважаючи на певну кількість досліджень вітчизняних науковців [2, 3, 4, 8, 9, 10] фізичної активності, фізичної підготовленості, планування навчального матеріалу в умовах чинної навчальної програми, ми вважаємо, що питання ефективного використання сучасної програми висвітлено недостатньо. Тому **метою нашої роботи** є: дослідження рівня впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури та здійснення порівняльного аналізу застосування варіативної складової з урахуванням матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів та інтересів школярів.

Організація дослідження: Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх навчальних закладів Львівської області. В опитуванні взяли участь школярі із 38 навчальних закладів Львівщини, з них: 22 навчальних заклади розташовані в містах Львівської області і 16 шкіл – у сільській місцевості області. На запитання анкети відповідали 489 учнів 7-х класів.

Результати дослідження. Чинною навчальною програмою з фізичної культури [6] передбачено, що у сьомому класі учні повинні опанувати навчальний матеріал від 3 до 5 варіативних модулів. Проведене опитування учнів 7 класів показало, що найбільше учителі фізичної культури на уроках вивчають такі варіативні модулі: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Легка атлетика» та «Гімнастика».

Під час уроків фізичної культури волейболом займаються 88,8 % опитаних семикласників. Варто зазначити, що в міських школах волейбол вивчають 90,7 % учнів, у сільських – 83,2 %. Можливість упровадження цього виду спорту у сьомих класах відповідає реальному стану впровадження. Так, про можливість займатися волейболом у своїх навчальних закладах стверджують 87,5 % школярів 7 класів. При цьому майже однаково визначилися із відповіддю на це запитання учні міських і в сільських шкіл. У містах забезпечені належним спортивним інвентарем для вивчення волейболу 87,6 % учнів, в селах – 87,2 % школярів. Можливість і реальний стан упровадження варіативного модуля з волейболу суттєво відрізняється від бажання учнів займатися цим видом спорту. Волейбол викликає зацікавлення у 50,3 % учнів, що навчаються у 7 класах. Цей вид спорту хочуть більше вивчати школярі, які навчаються в селах (64 %), ніж у містах (45,6 %) Львівщини. Також більший інтерес до волейболу виявляють хлопці, ніж дівчата (53,7 % та 46,9 % відповідно). Проведене дослідження дає можливість стверджувати, що у школах, де запроваджено волейбол з п'ятого класу, інтерес до цього виду спорту поступово втрачається.

Наступний вид спорту, який впроваджується в загальноосвітніх навчальних закладах Львівщини, є баскетбол. Про це стверджують 81,4 % учнів 7 класів. Якщо волейбол мають можливість більше вивчати учні міських шкіл, то баскетбол більше впроваджується в сільських школах. Про це висловилися 91,2 % учнів, які навчаються в селах, та 78 % школярів міських шкіл. Виявлено, що досить високий відсоток учнів 7 класів вважають, що їхні навчальні заклади забезпечені належним інвентарем для вивчення баскетболу. Про це наголошують 84,1 % дітей із міських та 94,4 % школярів із сільських шкіл. Загалом про достатню кількість спортивного інвентарю та обладнання для впровадження варіативного модуля «Баскетбол» висловилися 86,7 % опитаних школярів. Серед респондентів спостерігається дещо нижча зацікавленість баскетболом, ніж волейболом. Так, вивчати баскетбол у 7 класах хочуть 49,3 % дітей, з них 45,3 % – учні, які навчаються в містах, та 60,8 % – у селах. Ми зауважили, що інтерес до баскетболу вищий у хлопців (57 %), ніж у дівчат (41,6 %).

Під час опитування учнів 7 класів ми встановили, що 100 % учнів сільської місцевості та 73,4 % школярів міських шкіл грають футбол на уроках фізичної культури. Загалом про впровадження варіативного модуля «Футбол» висловилися 80,2 % опитаних учнів. Варто наголосити, що навчальний матеріал вивчають 84,4 % хлопців та 75,9 % дівчат. У 7 класах можливість вивчати навчальний матеріал мають 74,5 % школярів міських, та 96,8 % учнів сільських шкіл. Загалом, 80,2 % опитаних школярів вважають, що їхні навчальні заклади забезпечені інвентарем для вивчення футболу. Установлено суттєву різницю між відповідями хлопців та дівчат щодо бажання вивчати футбол. Так, 68,4 % хлопців та 30,2 % дівчат виявили інтерес до впровадження варіативного модуля «Футбол» під час уроків фізичної культури. Результати дослідження показали, що у школах Львівщини хочуть вивчати цей вид спорту 49,3 % школярів, що навчаються в 7 класах.

Легку атлетику в 7 класах вивчають 73,9 % учнів у містах та 96 % школярів у селах області. Загалом у школах Львівщини варіативний модуль «Легка атлетика» мають можливість вивчати 79,6 % школярів. Про необхідні умови для вивчення легкої атлетики стверджують 68,1 % учнів, що навчаються в містах, та 75,2 % школярів сільської місцевості. Загалом, 69,9 % респондентів вважають, що в навчальних закладах створено належні умови для впровадження цього варіативного модуля навчальної програми. Однак менше ніж половина опитаних учнів виявили бажання виконувати легкоатлетичні вправи – 40,3 %, з них: 35,4 % учнів навчаються в містах та 54,4 % – у селах. При цьому однаковий інтерес виявляють як хлопці, так і дівчата: 40,6 % хлопців та 40 % дівчат висловили бажання займатися у школах легкою атлетику.

Про впровадження гімнастики в навчальних закладах стверджують 57,7 % школярів, з них 50 % дітей, навчаються в містах, та 80 % школярів сільських шкіл. Можливість якісного викладання цього виду спорту значно нижча. Про належне забезпечення шкіл гімнастичним інвентарем та обладнанням запевняють 49,7 % учнів (45,9 % учнів, що навчаються в міських та 60,8 % школярів сільських шкіл). Варто зазначити, що гімнастичне обладнання, яке використовується в загальноосвітніх навчальних закладах, застаріле і не завжди відповідає вимогам безпечного проведення гімнастики. Інтерес до вивчення цього виду спорту є значно нижчим, ніж реальний стан його впровадження. Гімнастикою на уроках фізичної культури хочуть займатися 38,7 % школярів (32,7 % учнів міських та 56 % дітей сільських шкіл). При цьому серед дівчат цей показник удвічі вищий, ніж у хлопців: 48,6 % дівчат та 28,7 % хлопців висловлюють зацікавленість до гімнастичних вправ у 7 класах.

Окрім названих видів спорту, у навчальних закладах Львівщини впроваджується настільний теніс. Про це стверджують 41,3 % учнів 7 класів (39,6 % у містах та 46,4 % у селах). Половина опитаних семикласників, а саме 50,5 % (66,4 % у селах та 45,1 % у містах), стверджують, що для навчання елементів техніки з настільного тенісу створені належні умови, є необхідний інвентар та обладнання. Настільним тенісом займаються виявили бажання 47,2 % учнів, з них 43,1 % навчаються в містах та 59,2 % – у селах. Ми виявили, що інтерес до вивчення цього виду спорту не залежить від статі. Зацікавленість у вивченні настільного тенісу проявляють 45,5 % хлопців та 49 % дівчат, що навчаються в 7 класах.

Наступний варіативний модуль навчальної програми, який впроваджується у 7 класах, – «Гандбол». Про це стверджують 15,3 % опитаних семикласників. Ми не встановили суттєвої різниці між запровадженням гандболу у школах міст та сіл області. Так, про впровадження гандболу висловилися 15,7 % школярів, що навчаються в містах, та 14,4 % – у селах. Однак про можливість запровадження цього виду спорту в навчальному закладі висловилися 20 % школярів (19 % учнів, що навчаються в містах, та 23,2 % – у селах). Майже кожний четвертий учень сьомих класів – 23,9 % (22,5 % дітей, які навчаються у міських, та 28 % школярів сільських шкіл) виявив інтерес до гандболу. Особливо бажать вивчати варіативний модуль «Гандбол» хлопці сільської місцевості – 36,8 %. Можемо зробити висновок, що стан матеріально-технічної бази навчальних закладів та бажання учнів дозволяють упровадити гандбол, але учителі фізичної культури цього не враховують.

Про вивчення бадмінтону під час уроків фізичної культури висловилися 13,7 % семикласників. Ми виявили досить високу зацікавленість школярів цим видом спорту. Так, про своє бажання впровадити бадмінтон висловилися 41,1 % учнів 7 класів, з них 39 % дітей із міських шкіл та 47,2 % із сільських шкіл. Проте стан матеріально-технічного забезпечення для вивчення бадмінтону не відповідає виявленому бажанню учнів. Про належне забезпечення спеціальним інвентарем та умови для вивчення бадмінтону висловилися 18 % школярів, при цьому в містах мають можливість вивчати бадмінтон 17,3 % дітей, у селах – 20 % учнів 7 класів.

У загальноосвітніх навчальних закладах сільської місцевості в 7 класах широко застосовується варіативний модуль «Туризм». Про це стверджують 36 % учнів, у той час як у містах вивчають 2,2 % школярів 7 класів. Загалом на Львівщині 10,8 % семикласників стверджують, що вивчають туризм. Однак матеріально-технічна база навчальних закладів не дозволяє якісно вивчати цей варіативний модуль. Про належне забезпечення туристичним спорядженням стверджують 7,6 % опитаних семикласників. Установлено, що на вивчення туризму більше уваги приділяється в сільських школах, оскільки 3,3 % учнів, що навчаються в містах, задоволені від наявного в навчальних закладах туристичного обладнання, водночас у сільській місцевості 20 % дітей вважають, що у школі є належні умови для вивчення туризму. Досить високий відсоток учнів, які бажать, щоб у школах були введені уроки туризму. Ми виявили, що в сільській місцевості це 49,6 % дітей, а в містах – 27,2 %. Загалом, в області хочуть вивчати цей вид спорту 32,9 % учнів сьомих класів. Цікавим є той факт, що інтерес до вивчення

цього варіативного модуля навчальної програми більше проявляють дівчата, ніж хлопці. Так, встановлено, що 35,9 % дівчат та 29,9 % хлопців бажають вивчати туризм.

У загальноосвітніх навчальних закладах, що розміщені в сільській місцевості, впроваджується варіативний модуль «Лижна підготовка». Про це висловилися 26,4 % учнів 7 класів. У містах відсоток упровадження цього виду спорту значно нижчий і становить 3,6 %. Тому по області це 9,4 %. Такий низький відсоток упровадження лижної підготовки пояснюється відсутністю або низьким забезпеченням необхідного інвентарю. Так, 1,9 % дітей, що навчаються в міських, та 22,4 % школярів сільських шкіл вважають, що в навчальному закладі є необхідний інвентар. Загалом по області так вважають 7,2 % учнів. Незважаючи на те, що інвентар практично відсутній чи знаходиться в неналежному стані, пересуватися на лижах у зимовий період бажають 26,4 % учнів (28,3 % хлопців та 24,5 % дівчат), що навчаються в 7 класах. Варто зазначити, що інтерес до цього виду спорту вищий в учнів сільської, ніж міської місцевості. Це 40 % учнів сільських та 21,7 % школярів міських шкіл.

Можливість плавати на уроках фізичної культури мають 6,5 % учнів, з них 8,8 % школярів міських та 0 % сільських шкіл. Хоча 21,4 % школярів міських шкіл стверджують, що в їхніх навчальних закладах можна запроваджувати уроки плавання, бо є відповідні умови. У сільських школах займатися плаванням учні можуть лише у природних водоймищах. Про це наголошують 1,6 % дітей. Загалом по області це 16,4 % дітей. Однак плавання викликає найбільший інтерес у дітей 7 класів із усіх варіативних модулів навчальної програми. Займатися плаванням під час уроків фізичної культури хочуть 52,8 % дітей (51,1 % учнів міських та 57,6 % школярів сільських шкіл). Слід зазначити, що інтерес до цього виду спорту вищий у дівчат, ніж у хлопців. 55,9 % дівчат та 49,6 % хлопців хотіли би вивчати навчальний матеріал з плавання. Варіативний модуль «Аеробіка» так само, як і плавання, впроваджується лише в міських школах. Про це висловилися 3,9 % школярів (5,2 % учнів міських та 0 % сільських шкіл). Хоча в сільських школах учителі не практикують уроки аеробіки, 7,2 % учнів вважають, що в їхніх навчальних закладах можна запроваджувати такі уроки. Про можливість запровадження аеробіки в міських школах висловилися 6,6 % школярів. Загалом по області 6,7 % учнів вважають, що в школі створені належні умови для вивчення цього варіативного модуля. Варто зазначити, що інтерес до цього виду спорту значно вищий від реального стану його впровадження. Бажання займатися аеробікою виявили 23,5 % учнів (17,6 % у містах та 40,8 % у селах). Встановлено, що інтерес до аеробіки значно вищий у дівчат (33,5 %), ніж у хлопців (13,5 %). Незначний відсоток учнів висловилися про те, що під час уроків фізичної культури вони мають можливість вивчати професійно-прикладну фізичну підготовку (3,3 %); гирьовий спорт (3,1 %); городки (0,8 %) та аквааеробіку (0,4 %). Ми можемо припустити, що в такій ситуації не можна стверджувати про повноцінне вивчення цих варіативних модулів, а лише те, що під час уроків фізичної культури учні 7 класів вивчають окремі елементи цих видів спорту. Реальний стан забезпечення навчальних закладів інвентарем та обладнанням для вивчення городків, аквааеробіки та професійно-прикладної фізичної підготовки суттєво не відрізняється від стану впровадження, проте значно відрізняється від бажання учнів. Професійно-прикладну фізичну підготовку хочуть вивчати 10,2 % учнів 7 класів, а мають можливість до вивчення цього варіативного модуля лише 3,5 % учнів. Ми виявили, що інтерес до цього варіативного модуля вищий у хлопців, ніж у дівчат, – 12,3 % та 8,2 % відповідно. Гирьовий спорт викликає інтерес у 17,8 % дітей, а те, що є реальним запровадити його, вважають 5,9 % учнів. Традиційно інтерес до занять гирьовим спортом вищий у хлопців, ніж у дівчат. Результати опитування показали, що гирьовим спортом хлопці хочуть займатися удвічі більше, ніж дівчата (24,2 % хлопців та 11,4 % дівчат). Аквааеробіку хочуть вивчати 23,5 % учнів, проте 6,7 % семикласників вважають, що їхні школи мають належні умови для вивчення цього виду спорту. Вищий інтерес до занять аквааеробікою висловили дівчата, ніж хлопці (32,2 % та 15,6 % відповідно) (табл.1).

Таблиця 1

Упровадження варіативних модулів навчальної програми, матеріально-технічне забезпечення та інтерес учнів до вивчення видів спорту учнів 7 класів

Варіативний модуль навчальної програми	Відповіді респондентів					
	Стан упровадження		Матеріально-технічне забезпечення		Інтерес до варіативного модуля	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Волейбол	434	88,8	428	87,5	246	50,3
Баскетбол	398	81,4	424	86,7	241	49,3
Футбол	393	80,2	392	80,2	241	49,3
Легка атлетика	389	79,6	342	69,9	197	40,3
Гімнастика	282	57,7	243	49,7	189	38,7
Настільний теніс	202	41,3	147	50,5	231	47,2
Гандбол	75	15,3	98	20,0	117	23,9
Бадмінтон	67	13,7	88	18,0	201	41,1
Туризм	53	10,8	37	7,6	161	32,9
Лижна підготовка	66	9,4	35	7,2	129	26,4
Плавання	32	6,5	80	16,4	258	52,8
Аеробіка	19	3,9	33	6,7	115	23,5
ППФП	16	3,3	17	3,5	50	10,2
Гирьовий спорт	15	3,1	29	5,9	87	17,8
Городки	4	0,8	5	1,0	50	10,2
Аквааеробіка	2	0,4	7	1,4	117	23,9

Висновки. Проведене нами дослідження засвідчує, що рівень впровадження варіативних модулів навчальної програми не завжди відповідає стану матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів та інтересам учнів. Види спорту, які вивчаються у школах викликають менший інтерес у школярів, ніж ті види спорту, які учителями фізичної культури не впроваджуються. Реальний стан впровадження таких видів спорту, як волейбол, баскетбол, легка атлетика, футбол і гімнастика практично відповідають наявній матеріально-технічній базі навчальних закладів. Проте, інтерес учнів до вивчення цих видів спорту значно нижчий. Настільний теніс, плавання, бадмінтон, гандбол, аеробіка, професійно-прикладна фізична підготовка, аквааеробіка, гірський спорт викликають високий інтерес та зацікавленість у школярів, але у школах не має належної матеріальної бази для впровадження цих видів спорту. Тому, на нашу думку, учителі фізичної культури і керівники навчальних закладів повинні враховувати інтереси дітей та покращувати забезпечення інвентарем та обладнанням ті варіативні модулі навчальної програми, які викликають зацікавленість у школярів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення співвідношення впровадження варіативних модулів навчальної програми до матеріально-технічної бази загальноосвітніх навчальних закладів та інтересу учнів до того чи іншого виду спорту у 8-х класах.

Література

1. Дятленко С. М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів / С. М. Дятленко // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 – С. 8–9.
2. Кіндзера А., Боднар І., Херберт Я. Фізична активність польських і українських школярів / Анна Кіндзера, Іванна Боднар, Ярослав Херберт. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/22969> (дата звернення 04.04.2017 р).
3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 – С. 9–12.
4. Римар О.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О.В. Римар, А.В. Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.
5. Сороколіт Н.С. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Н.С. Сороколіт // Молода спортивна наука : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.
6. Fizyczna kultura u szkoli: navchalni program 1–4, 5–9 klasiv zagalnoosvit. navch. zakladiv. – К. : Litera LTD, 2013. – 352 s.
7. Sorokolit N. Influence of current physical education variable modules curriculum on speed indicators development among 5th- 9th grades schoolchildren / Natalia Sorokolit // Nauka i Studia. - 2014. - Nr 15(125). - S. 61 - 67.
8. Shyyan O., Slyvka Y., Turchyk I. Developing physical education student teachers for professional identities as health educators in Ukraine. Proceeding of the 39th ATEE Conference. Braga, 2014, p. 189.
9. Sorokolit N. Vprovadjennja variatyvnyh moduliv navchalnoi programy z urahuvannjam materialnoi bazy ta interesiv uchniv 5 klasiv /Natalja Sorokolit –Regym dostupu : <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/397> (data zvernennja 04.04.2017 r).
10. Sorokolit N. Doslidjennja vidpovidnosti vprovadjennja variatyvnyh moduliv navchalnoi program u 6 klasi z urahuvannjam materialnoi bazy zakladu ta interesiv uchniv / N.S.Sorokolit, O.I. Shyyan // Moderni wymozenosti vedy : materialy X Mezinar. vedecko-prakt. konf. – Praha, 2014. – P. 20–26.

УДК 796.071.4

Степанченко Н. І., Магльований А. В.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів,
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького м. Львів

СТРУКТУРНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. В статті розкривається сутність педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання; подана структура професійної компетентності, котра дозволяє визначити зміст професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: загальна психолого-педагогічна, фізкультурно-спортивна, соціально-педагогічна компетентність учителя фізичного виховання, навчально-методична із предмета «Фізична культура», індивідуально-особистісна компетентності; визначені та обґрунтовані функціональні компоненти професійно-педагогічної компетентності, до яких належать: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, конструювально-проектувальний, організаційно-управлінський, операційно-технологічний, аналітико-рефлексивний, що будуються на ґрунті загальнонаукових, загальнопрофесійних і професійно орієнтованих (теоретичних і практичних) дисциплін шляхом взаємозв'язку та інтеграції психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної підготовки.

Ключові слова: вчителі фізичного виховання, зміст діяльності, структура професійної компетентності, функціональні компоненти професійно-педагогічної компетентності, професійна підготовка

Аннотация. Степанченко Н. И., Маглеваний А. В. Структурные и функциональные компоненты профессионально-педагогической компетентности учителя физического воспитания. В статье раскрывается

сущность педагогической деятельности учителя физического воспитания; представлена структура профессиональной компетентности, которая позволяет определить содержание профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов: общая психолого-педагогическая, физкультурно-спортивная, социально-педагогическая компетентность учителя физического воспитания, учебно-методическая по предмету «Физическая культура», индивидуально-личностная компетентности; определены и обоснованы функциональные компоненты профессионально-педагогической компетентности, к которым относятся: мотивационно-ценностный, когнитивный, конструктивно-проектный, организационно-управленческий, операционно-технологический, аналитико-рефлексивный, которые базируются на основе общенаучных, общепрофессиональных и профессионально ориентированных (теоретических и практических) дисциплин путем взаимосвязи и интеграции психолого-педагогической и физкультурно-спортивной подготовок.

Ключевые слова: учителя физического воспитания, содержание деятельности, структура профессиональной компетентности, функциональные компоненты профессионально-педагогической компетентности, профессиональная подготовка.

Annotation. Stepanchenko N., Mahlovanyy A. Structural and Functional Components of Physical Education Teachers' Professional Pedagogical Competence. The aim of the article is to determine structural and functional components of professional and pedagogical competence of the physical education (PE) teacher.

The structure of professional competence is proposed which allows determining the content of the professional pedagogical training of the future specialists and consists of following components: general psychological and pedagogical, physical and sportive, social and pedagogical competence of the PE teacher, learning and methodological from the subject "Physical Culture", individual and personal competence. Forming of these competencies provides appropriate training of the teacher to the qualification demands and his/her ability/readiness to fulfill projecting, diagnostic and forecasting, learning and developmental, health improving and prophylaxis, methodological, educational, communicative, organizational and pedagogical, health saving, controlling (evaluating), monitoring, physically educating and other activities. In the process of professional training in the high educational facilities, the complex of competencies is formed that is integrating into professional and pedagogical competence of the future teacher.

Functional components of the professional pedagogical competence of the PE teacher were determined, explained and analyzed as following: motivational and axiological, cognitive, constructive and projective, organizational and managerial, operational and technological, analytical and reflexive.

The analysis of the functional components of psychological pedagogical competence of the PE teacher gives reasons to state that they are built on the basis of general scientific, general professional and professional oriented (theoretical and practical) disciplines by interconnection and integration of psychological pedagogical and physical sportive training.

Key words: physical education teachers, content of activity, structure of professional competence, functional components of professional and pedagogical competence, professional training.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Актуальність підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання визначається потребами сучасної освітньої практики, оскільки однією з вимог до загальної середньої освіти є оптимізація навчально-виховного процесу на заняттях з фізичної культури із застосуванням елементів інноваційних технологій навчання. Разом із тим, у дослідженнях відзначається, що ВНЗ галузі ФКіС часто не готові до сприйняття та реалізації необхідних нововведень через надмірну закритість, негнучкість, зайву жорсткість організаційної структури, відсутність взаємодії із зовнішнім середовищем, неспроможність реагувати на соціально-економічні зміни та виклики, неготовність науково-педагогічних працівників до швидкого та постійного оновлення змісту та методів навчання [1, с. 159-160, 3]. Тому виникає потреба всебічного аналізу основних властивостей освітньої системи підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, що уможливило б проектування та впровадження конкретних інновацій у ВНЗ, спрямованих на оптимізацію їх діяльності. Це потребує, на наш погляд, комплексного розгляду сутності професійної діяльності випускників та структури професійної компетентності вчителя фізичного виховання.

Нове українське суспільство з його проблемами, насамперед у соціальній сфері, потребує фахівців з фізичного виховання інноваційного типу, які поєднують в собі духовне та фізичне багатство, здатність до творчої співпраці, педагогів, котрі володіють сучасними інноваційними технологіями фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Якісна підготовка майбутніх учителів фізичної культури неможлива без усвідомлення студентами основ педагогічної діяльності, що включає не лише здобуття знань, умінь і навичок, а й виховання належного ставлення до майбутньої освітньої практики, тому формування професійно-педагогічної компетентності має відбуватися на основі глибокого розуміння сутності діяльності вчителя [2, 3].

Професійно підготовленим учителям мають бути притаманні: знання теоретичних положень свого предмета; практична підготовленість (гностичні, конструктивні, комунікативні, інформативні, організаторські, техніко-технологічні та спеціально-професійні вміння та навички); суспільна та психолого-педагогічна досвідченість тощо. Разом з тим, педагогічну діяльність розуміємо не лише як практичну, соціально спрямовану діяльність, а й як діяльність духовну, що є засобом самореалізації вчителя як особистості. Важливе місце в системі підготовки вчителя фізичного виховання посідає визначення змісту й структури його професійної діяльності, обсяг виконуваних ним педагогічних функцій; рівень вимог до кожної з них, до знань, умінь і навичок, необхідних для повноцінного виконання професійних обов'язків [8].

Вивчення провідних компонентів змісту діяльності вчителя фізичного виховання та їх педагогічної сутності дозволяє визначити оптимальну структуру його знань, виявити і класифікувати професійні вміння, співвіднесені зі здібностями і психічними властивостями, що розвиваються у процесі освітньої діяльності у ВНЗ, визначити особливості розв'язання

специфічних педагогічних завдань і на цій основі розкрити професійно-педагогічну компетентність вчителя фізичної культури та її компоненти.

Структура загальної професійної компетентності педагога складається із сукупності компетентностей нижчого рівня. Сучасні дослідники виокремлюють різнопланові складники (компоненти) професійної (психолого-педагогічної) компетентності вчителя: акмеологічну, аутопсихологічну, валеологічну, гносеологічну, дидактичну, діагностичну, дослідницько-аналітичну, загальнопедагогічну, етнопедагогічну, естетичну, комунікативну, лідерську, науково-теоретичну, методологічну, методичну, морально-правову, організаційно-управлінську, оцінно-контрольну, прогностичну, професійно-етичну, професіографічну, психологічну, психофізіологічну, регламентно-нормативну, рефлексивну, самоідентичності, соціально-педагогічну, соціокультурну, спеціалізовано-предметну, технологічну [9, с. 14] тощо. Наголосимо, що в цьому переліку є елементи, котрі перебувають в ієрархічних зв'язках, а також різні за своєю природою структурні та функціональні компоненти компетентності, котрі переважна більшість дослідників не відокремлює, що унеможливляє їх адекватну класифікацію та розроблення дієвих шляхів і методів формування у студентів – майбутніх учителів. Як правило, дослідники підходять до проблеми формування професійно-педагогічної компетентності не системно, а розглядають лише одну (хоч, зазвичай, і суттєву) або декілька з перелічених компетентностей.

Формулювання мети та завдань роботи. У зв'язку з вищевикладеним, **метою** статті є визначення структурних і функціональних компонентів професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. З урахуванням як беззаперечних напрацювань [4, 5, 6, 7, 10, 11], так і дискусійних, на нашу думку, тверджень і висновків дослідників і на основі власного досвіду пропонуємо таку **структуру професійної компетентності вчителя фізичного виховання**: загальна психолого-педагогічна компетентність, фізкультурно-спортивна компетентність, соціально-педагогічна компетентність учителя фізичного виховання, навчально-методична компетентність із предмета «Фізична культура», індивідуально-особистісна компетентність. Сформованість цих компонентів забезпечує відповідність підготовки вчителя кваліфікаційним вимогам і його здатність / готовність до виконання проєктувальних, діагностико-прогностичних, навчально-розвивальних, оздоровчо-профілактичних, методичних, виховних, комунікативних, організаційно-педагогічних, здоров'язбережувальних, контролювальних (оцінних), моніторингових, фізкультурно-просвітницьких та інших дій. Проаналізуємо запропоновані компоненти.

1. Загальна психолого-педагогічна компетентність учителя – це володіння базовими інваріантними психолого-педагогічними знаннями й уміннями, які визначають здатність до розв'язання широкого кола освітніх і виховних завдань у різних педагогічних системах; відповідність певним професійно-педагогічним вимогам незалежно від спеціалізації педагога; володіння сукупністю загальнолюдських, соціально та професійно важливих якостей особистості, необхідних для успішної професійно-педагогічної діяльності. Це, передусім, потребує інтеграції та гармонізації природничо-наукових і світоглядно-методологічних, дидактичних і психологічних знань; готовність до творчого пошуку, саморозвитку, засвоєння і впровадження новітніх технологій [11].

2. Фізкультурно-спортивна (спеціалізовано-предметна) компетентність – це володіння специфічними для педагога фізичного виховання медико-біологічними, психологічними і педагогічними знаннями й уміннями, що визначають здатність до розв'язання освітніх і виховних завдань у фізкультурно-спортивній діяльності на різних рівнях (ланках) освіти; відповідність конкретним професійно-педагогічним вимогам (належний фізичний стан і психічна рівноваженість), що ставляться до педагога в галузі ФКіС; володіння сукупністю фізичних, морально-психологічних і професійно важливих якостей особистості, необхідних для ефективної професійно-педагогічної діяльності.

Спеціалізовано-предметна компетенція, передусім, включає глибокі знання та кваліфікацію в галузі ФКіС, знання способів розв'язання всього комплексу завдань, пов'язаних із фізичною підготовкою, фізичним вихованням і фізкультурною освітою різних категорій населення, а також іншими напрямками фізичної культури (масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація, адаптивна, професійно-прикладна фізична культура, заняття екстремальними фізичними вправами).

3. Соціально-педагогічна компетентність учителя фізичного виховання – інтегрована професійно-особистісна характеристика, що відображає готовність і здатність педагога до успішної соціально-педагогічної діяльності в галузі ФКіС, а саме: використовувати ресурси соціокультурного середовища й особистісні ресурси кожного учня з метою досягнення позитивних результатів у розвитку його рухової активності та фізичному вихованні; ефективно вирішувати проблемні ситуації, регулювати можливі конфлікти ненасильницьким шляхом на основі відповідних норм і правил; приймати педагогічні рішення та відповідати за їх наслідки та результати своєї педагогічної діяльності; виконувати соціально-педагогічні функції, спрямовані на розкриття внутрішніх можливостей учнів різних категорій; враховувати етнічні особливості фізичного виховання в навчанні учнів – представників різних культур і релігій, виявляючи толерантність.

Якості, котрі інтегрує соціально-педагогічна компетентність: знання і практичні вміння, що стосуються суспільних цінностей фізичної культури – всього, що накопичено соціумом для фізичного вдосконалення людини, організації здоров'язберігаючого середовища (форми і засоби формування престижності фізичної культури в соціумі; різновиди фізичних вправ і вправлення, що відображають специфіку реалізації рухових дій; методики профілактики захворювань, реабілітації здоров'я, оздоровлення; досвід організації фізичної активності); особливі психічні якості, ядром яких є сприйняття та розуміння внутрішнього світу, поведінки людини, соціальної реальності, правильне оцінювання конкретної ситуації; гуманістична спрямованість особистості вчителя, толерантність до думки інших і креативність; володіння методами спільної педагогічної діяльності, співробітництва, а також прийнятими в галузі ФКіС прийомами професійного спілкування.

4. Навчально-методична компетентність із предмета «Фізична культура» – це володіння специфічними для вчителя фізичного виховання ЗНЗ методичними знаннями й уміннями, методами навчання, методичними прийомами, що визначають здатність до розв'язання навчальних, виховних і розвивальних завдань у фізкультурно-оздоровчій, здоров'язбережувальній,

просвітницькій і спортивній діяльності, а також системи методичної роботи в середній загальноосвітній школі I-III ступеня; відповідність професійно-педагогічним вимогам, що ставляться до вчителя фізичного виховання; володіння фізичними, морально-психологічними і професійно важливими якостями, необхідними для успішної педагогічної діяльності зі школярами.

Навчально-методична компетентність передбачає: здатність формулювати специфічні й часткові цілі та завдання фізичного виховання учнів; здійснювати відбір і реалізацію методів розвитку рухової активності відповідно до мети і завдань фізичного виховання у ЗНЗ з урахуванням найважливіших його функцій, а також особливостей середньої освіти, вікових особливостей, можливостей окремих учнів; структурувати зміст фізичного виховання в різноманітні типи і форми занять, позаурочні заходи і факультативні заняття; відбирати і реалізовувати у процесі фізичного виховання оптимальні традиційні й інноваційні методи, засоби і форми, сучасні технології; організовувати власну педагогічну діяльність і діяльність учнів відповідно до наукової організації праці; коригувати процес фізичного виховання з урахуванням очікуваного та реального його перебігу; створювати у процесі навчальних, позаурочних і факультативних (спортивні секції та гуртки) занять проблемні та дослідницькі ситуації; оцінювати результати навчання: рівні фізичної підготовки, специфічні вміння та ціннісні ставлення до фізичної культури та здорового способу життя; постійно вивчати досвід роботи кращих вчителів фізичного виховання, здійснювати самоаналіз власної діяльності, самоконтроль, самовдосконалення та самоосвіту з метою досягнення педагогічної майстерності, високого рівня професіоналізму й інноваційного стилю в навчально-виховній діяльності. Методична діяльність має безперервний характер та тісно пов'язана з повсякденною навчально-виховною діяльністю.

Навчально-методична компетентність спрямована, передусім, на виконання посадових обов'язків учителя фізичного виховання: планування процесу фізичного виховання учнів, у т. ч. планування окремих уроків (занять), а також різноманітних фізкультурно-спортивних заходів; організація та проведення уроків фізичної культури, профільних позаурочних і позашкільних заходів; розроблення комплексів фізичних вправ для певного контингенту учнів; здійснення виховної роботи у процесі фізичної підготовки у ЗНЗ; контроль за рівнем здоров'я та фізичної підготовленості учнів; пропагування здорового способу життя; сприяння залученню учнів до спортивних секцій; забезпечення участі учнів у різноманітних фізкультурно-спортивних позашкільних заходах; допомога адміністрації школи в організації різноманітних масових заходів за планом роботи ЗНЗ і позапланових; узагальнення кращого досвіду роботи й упровадження педагогічних інновацій у фізичному вихованні учнів [1Ошибка! Источник ссылки не найден.].

5. Індивідуальна компетентність учителя фізичного виховання включає індивідуальні властивості й особистісні соціально та професійно важливі риси, спрямовані на забезпечення результативності та якості педагогічної діяльності: володіння прийомами самореалізації та розвитку власної педагогічної індивідуальності в межах спеціальності; уміння раціонально, без перевантажень організувати свою педагогічну діяльність; креативність у навчально-виховному процесі та фізкультурно-спортивній діяльності; володіння прийомами особистісного самовираження та саморозвитку; спроможність протистояти професійним деформаціям особистості; здатність проектувати свій подальший професійний розвиток, готовність до професійного зростання; підвищення рівня власної професійної кваліфікації та педагогічної майстерності.

Сюди доцільно також включити: розвинуту педагогічну техніку вчителя; гуманістичну особистісну орієнтацію; особистісну позицію вчителя; системне бачення педагогічної реальності в царині фізичної культури та здатність до адекватних дій у професійно-педагогічних ситуаціях; володіння сучасними педагогічними методиками і технологіями, пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з учнями, передавання їм необхідної інформації та навчання сукупності рухових умінь і навичок; уміння інтегрувати вітчизняний, зарубіжний, історичний і сучасний інноваційний досвід фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності; виробленість рефлексивної культури. Розвиток індивідуально-особистісної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання на основі індивідуальних навчально-виховних здібностей студентів – один із пріоритетних напрямів становлення професійно-педагогічної компетентності.

Визначивши структурні компоненти професійної компетентності вчителя фізичного виховання, ми фактично виявили, що саме необхідно передбачити (закласти) під час її формування, тобто уточнили перелік і формулювання необхідних вчителю компетенцій. У процесі професійної підготовки у ВНЗ на їх основі формується сукупність компетентностей, що інтегруються у професійно-педагогічну компетентність майбутнього вчителя.

З урахуванням проведених досліджень особливості навчально-виховної роботи та структури готовності вчителя фізичного виховання, ефективність його діяльності визначається, на наш погляд, сукупністю **функціональних компонентів професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання**: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, конструювально-проектувального, організаційно-управлінського, операційно-технологічного, аналітико-рефлексивного. Для усунення дублювання з ключовими (надпрофесійними) компетентностями вважаємо за потрібне сформулювати ці компоненти дещо конкретніше, підкресливши їх педагогічну сутність.

1. Мотиваційно-педагогічний (мотиваційно-ціннісний) компонент відображає спрямованість, мотиви, потреби в навчанні, ціннісні орієнтації вчителя. Мотиваційна діяльність учителя фізичного виховання спрямована на формування в учнів мотивації до фізкультурної діяльності відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей, прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами, стимулювання до активної фізкультурної діяльності, виховання в них потреби до занять спортом, фізичного самовдосконалення. Водночас, студентам – майбутнім учителям необхідні стійкі професійні мотиви навчальної діяльності й адекватні уявлення про свою майбутню педагогічну роботу. Тоді вони прагнуть до розвитку креативності, націленої на одержання нових знань і формування професійно важливих якостей.

Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання, чия діяльність спрямована на гармонійний розвиток учнів, збереження їхнього здоров'я, розуміння особистості як найвищої цінності педагогічного процесу, передбачає формування гуманістичного світогляду та ціннісних орієнтацій. Основу ціннісних орієнтацій складає система загальнолюдських, національних, професійних та особистісних цінностей. Під професійними ціннісними орієнтаціями вчителя

ми розуміємо поєднання професійної спрямованості та стійкого позитивного ставлення особистості до педагогічної діяльності та її різних сторін, що сформовані на основі усвідомлених педагогічних цінностей і відображають змістову сторону, основу і сутність освітньої діяльності. Вони регулюють поведінку вчителя й утілюються у професійній діяльності, визначаючи її змістове наповнення, шляхи і засоби досягнення педагогічних цілей.

2. Когнітивно-педагогічний компонент охоплює знання предмета (фізичної культури), психолого-педагогічних і методичних засад його викладання, що становить інтелектуальну основу роботи вчителя. Сюди належать: інтегровані соціально-економічні, природничо-наукові та фундаментальні знання, що і впливають на фізкультурну діяльність; знання дитячої та вікової психології, вікових анатомічних, морфо-функціональних та індивідуальних особливостей людини; сутності й ознак навчальної діяльності, специфіки інноваційних технологій навчання в галузі ФКіС; методики викладання предмета «Фізична культура», необхідні для аналізу і вибору оптимальних способів розв'язання проблем фізичного виховання школярів відповідно до їхніх потреб та інтересів, передусім методів розвитку рухових здібностей, методів планування і управління навчальним процесом, а також комунікативно-педагогічні знання, загальнопедагогічна ерудованість тощо.

Цей компонент педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання потребує вивчення: а) об'єктів виховання і навчання (окремого учня, класу / групи і контингенту в цілому), їхнього стану, розвитку, змін, що відбуваються; б) засобів, форм, методів, технологій і умов, за допомогою яких здійснюється фізичне виховання, об'єктивних і суб'єктивних чинників, що впливають на весь характер фізкультурно-виховної і спортивно-масової роботи; в) потенційних можливостей, переваг і недоліків у розвитку особистості самого вчителя; г) перспектив і тенденцій галузі ФКіС і конкретних шляхів розвитку фізичної культури учнів у ЗНЗ; д) напрямів самоосвіти і самовдосконалення вчителя фізичного виховання.

3. Конструювально-педагогічний (конструювально-проектувальний) компонент включає аналіз, синтез, цілепокладання, структурування, корекцію, контроль та аналіз перспектив наступних циклів фізичного виховання. Конструювальна діяльність учителя пов'язана з відбором, компонуванням і проектуванням навчально-виховного матеріалу, складанням планів і програм, плануванням конкретного заняття, тобто це основа, на якій будується подальша організація освітнього процесу. Ця діяльність пов'язана з перспективним плануванням дій, відбором цілеспрямованих видів діяльності з виховання учнів з урахуванням вікових особливостей, включає планування змісту роботи, проектування системи та послідовності вчинків учителя, а також системи й послідовності дій учнів. Конструювальні та проектувальні вміння виконують орієнтаційну функцію – вони передують практичним діям учителя, визначають структуру занять для пробудження в учнів інтелектуального, емоційного та практичного інтересу, визначають здатність учителя грамотно проектувати динаміку проходження циклів фізичного виховання.

До структури проектувальних умінь учителя фізичного виховання відносять такі дії й операції: формування цілей освітньої діяльності, моделювання процесу та результату навчально-виховних дій, розроблення моделі фізкультурно-виховної діяльності, планування занять з фізичного виховання, конструювання змісту навчально-виховних заходів, вибір необхідних засобів виховання, врахування умов перебігу освітнього процесу.

4. Організаційно-педагогічний (організаційно-управлінський) компонент компетентності охоплює здатність і готовність учителя фізичного виховання належним чином організовувати навчально-виховний процес, управляти цим процесом і моніторити його ефективність, вчасно виявляючи недоліки в організації фізичного виховання, виправляти їх. Організаційні вміння та навички визначають спроможність учителя залучати учнів до різних видів діяльності, дозволяють організувати будь-яке конкретне заняття, враховуючи його специфіку, особливості навчальної групи, наявність спортивного інвентарю тощо.

Організаційно-педагогічний компонент компетентності потребує від учителя комунікативних знань і вмінь, що забезпечують ефективний перебіг процесу комунікації. Їх часто відносять до ключових компетентностей особистості – здатності налагоджувати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, визначати і враховувати емоційний стан іншої людини за допомогою спілкування, грамотно будувати взаємовідносини. Для вчителя фізичного виховання – це встановлення позитивних контактів і взаємовідносин з учнями, колегами, керівництвом, батьками, що сприяють ефективному розв'язанню завдань фізичної підготовки школярів завдяки порозумінню й узгодженню спільних дій. У цьому контексті важливою є також педагогічна техніка: «поставлений» голос, відпрацьована дикція, виразність, емоційність і культура мовлення. В комплексі вони визначають ефективність навчального та виховного впливу.

Також цей компонент компетентності вчителя фізичного виховання передбачає наявність у нього особливого педагогічного tactu, що дозволяє зрозуміти почуття вихованців і налагодити з ним стосунки взаєморозуміння, взаємної довіри, найбільш сприятливі для успішного розв'язання навчально-виховних завдань, що визначають добрий психологічний клімат на заняттях.

5. Педагогічно-технологічний (операційно-технологічний) компонент компетентності вчителя фізичного виховання відображає психолого-педагогічні вміння та навички щодо викладання предмету «Фізична культура», що забезпечують послідовне й оптимальне розв'язання завдань фізичного виховання учнів.

Цей компонент передбачає володіння всіма руховими навичками, необхідними для демонстрації фізичних вправ учням; засвоєння способів виконання сукупності професійно-педагогічних дій; уміле застосування словесних, наочних і практичних методів і прийомів фізичного виховання з урахуванням конкретних навчальних ситуацій; здатність опиратися на дидактичні принципи, враховувати вимоги принципів фізичного виховання та фізичної підготовки; володіння широким інструментарієм сучасних педагогічних технологій, зокрема ІКТ, методами діагностики і моніторингу фізичного виховання учнів; власний досвід послідовного виконання дій, щодо розв'язання завдань фізичного виховання школярів, а також готовність до пошуку шляхів і способів їх удосконалення.

6. Педагогічно-рефлексивний (аналітико-рефлексивний) компонент компетентності вчителя фізичного виховання передає самоусвідомлення, самоконтроль, самооцінку вчителя.

Рефлексія є психологічним механізмом, спрямованим на самовдосконалення особистості, що передбачає вміння усвідомлювати рівень особистої діяльності, власних здібностей, знання про способи професійного самовдосконалення; уміння бачити причини недоліків у своїй діяльності; бажання саморозвиватися. Ця компетентність виявляється у здатності до самопізнання (самоспостереження, самоаналізу, критичного самооцінювання), спонукання самого себе до діяльності (самокритики, самостимулювання, самопримушення та ін.), самореалізації (самоорганізації, контролю й обліку діяльності із самоосвіти та ін.).

Педагогічно-рефлексивний компонент компетентності дозволяє вчителю усвідомлювати, критично аналізувати й конструктивно вдосконалювати методику навчання предмета «Фізична культура»; обирати оптимальне рішення методичних завдань; здійснювати різні види аналізу своєї освітньої діяльності; на основі власного досвіду розробляти механізми впровадження інновацій.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз функціональних компонентів психолого-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання дає підстави стверджувати, що вони будуються на ґрунті загальнонаукових, загальнопрофесійних і професійно орієнтованих (теоретичних і практичних) дисциплін шляхом взаємозв'язку та інтеграції психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної підготовки.

Література

1. Коновальчук І. І. Теоретичні та технологічні засади реалізації інновацій у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Коновальчук Іван Іванович. — Житомир, 2015. — 516 с.
2. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л. [та ін.]. — Київ : МОН України, 2016. — 34 с.
3. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. В. Чепелюк. — Хмельницький, 2014. — 20 с.
4. Core competencies [Electronic resource] // Human Resources | University of Calgary : the official site / Univ. of Calgary. — Access Mode : <http://www.ucalgary.ca/hr/maps/employee-information/core-competencies>
5. Handbook of competence and motivation / Edited by Andrew J. Elliot and Carol S. Dweck. — New York : Guilford Press, 2005. — 704 p.
6. Libby V. Morris. Focus on Teaching and Learning // Innovative higher education. London, April 2015, Vol. 40. — P. 95-96.
7. Pfaeffli B. Lehren an Hochschulen : Eine Hochschuldidaktik fuer den Aufbau von Wissen und Kompetenzen / B. Pfaeffli. — Bern : Haupt. Roloff, 2005. — 287 s.
8. Physical Education and Sport at School in Europe : Eurydice Report [Electronic resource] // European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. — Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. — Access Mode : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.
9. Pedagogical Constitution of Europe [Electronic resource] // Association of Rectors of pedagogical universities in Europe. — Access Mode : <http://www.arpue.org/index.php/uk/chasopys-yevropeiski-pedahohichni-studii/pedahohichna-konstytutsiia-yevropy>
10. Raven J. Competence in Modern Society — Its Identification, Development and Release / J. Raven. — London : H. K. Lewis, 1984. — 251 p.
11. Ruchen, Dominique S. Key Competencies a Successful Life and Well - Functioning Society. 2003. Hogrefe – Huber Publishers, Germany. — P. 65-67.

УДК 796.011.1:613

Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А.
Херсонський державний університет, м. Херсон
Зазуляк І.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

РОЛЬ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. Актуальність дослідження обумовлена тим, що молодь значно раніше інших категорій населення відчують наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості.

Мета дослідження – виявити особливості впливу оздоровчих фізичних навантажень на суб'єктивні та об'єктивні показники фізичного здоров'я школярів 16-17 років.

Результати роботи показали, що в сучасних умовах необхідно посилювати ідеологічну виховну діяльність, як в закладах освіти так і у родинах, послаблену в силу об'єктивних причин нашого сьогодення і тим самим здійснювати вплив на активізацію виховної діяльності батьків, підвищувати їх відповідальність за виховання дітей та формування культурних, моральних, інтелектуальних цінностей та соціальних і громадських.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що велике значення для активізації здоров'язберігаючого процесу має визначення певного (можливо, тимчасового) ідеалу, зразкового прикладу серед відомих спортсменів, гармонійно розвинених людей, батьків та вчителів фізичної культури. Адже при такому підході пробуджується природна потреба молоді у самоутворенні, яка зумовлює їхній інтерес, зацікавленість у самостійному фізичному розвитку.

Ключові слова: здоров'я, оздоровче тренування, фізична культура, самоконтроль, здоровий спосіб життя.

Аннотация. Степанюк С.И., Городинская И.В., Грабовский Ю.А. Зауляк И.Б. Роль оздоровительных мероприятий в формировании основ здорового образа жизни. Актуальность исследования обусловлена тем, что молодежь значительно раньше других категорий населения ощущает последствия деформации общества, остро переживает свою социальную незащищенность, ускоренное падение духовности, роста психической нестабильности и физической слабости.

Цель исследования – выявить особенности влияния оздоровительных физических нагрузок на субъективные и объективные показатели физического здоровья школьников 16-17 лет.

Результаты работы показали, что в современных условиях необходимо усиливать идеологическую воспитательную деятельность, как в учебных заведениях так и в семьях, ослабленную в силу объективных причин нашего настоящего и тем самым осуществлять воздействие на активизацию воспитательной деятельности родителей, повышать их ответственность за воспитание детей и формирование культурных, нравственных, интеллектуальных ценностей, социальных и общественных.

Следовательно, исходя из проведенных исследований, мы можем сделать **вывод**, что большое значение для активизации здоровьесохраняющего процесса имеет определение определенного (возможно, временного) идеала, образцового примера среди известных спортсменов, гармонично развитых людей, родителей и учителей физической культуры. Ведь при таком подходе пробуждается естественная потребность молодежи в самоутверждении, которая обуславливает их интерес, заинтересованность в самостоятельном физическом развитии.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная тренировка, физическая культура, самоконтроль, здоровый образ жизни.

Annotation. Svetlana Stepanjuk, Inna Gorodinsky, Yuriy Hrabovskyj, Zazuljak I.B. The role of health measures in the foundations of a healthy lifestyle. The relevance of the study due to the fact that young people much earlier than other categories of the population feeling the effects of the deformation of society, felt their social vulnerability, accelerated the decline of spirituality, growth, mental instability and physical weakness.

The purpose of the study is to reveal the features of influence of physical loads on subjective and objective indicators of physical health of schoolchildren 16-17 years.

The results showed that in modern conditions it is necessary to strengthen the ideological and educational activity in educational institutions and families, is weakened due to objective reasons of our present and thus to exert influence on the intensification of educational activities of parents, to increase their responsibility for the upbringing of children and the formation of cultural, moral, intellectual values and social and public.

Therefore, based on the research conducted, we can **conclude** that a large value to intensify the health-efficient process is the definition of a certain (perhaps temporary) ideal role model among the famous athletes, harmoniously developed people, parents and teachers of physical culture. Because this approach awakens the natural need of young people in samotarev, which causes their interest to independent physical development.

Key words: health, health training, physical culture, self-control, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Уся педагогічна, медична спільнота України на сучасному рівні розвитку країни особливу увагу приділяють стану здоров'я школярів, який постійно погіршується [1,4,6]. Насамперед це пов'язано з тим, що специфіка навчання характеризується розумовою діяльністю з мінімальним фізичним навантаженням та підвищеною психоемоційною напругою, що призводить до психоемоційних перевантажень, гіподинамії і, як наслідок, погіршення здоров'я.

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчують наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури й здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики [7].

Більшість наслідків сучасного життя та навчання пов'язані з тим, що вони характеризується відносно малою фізичною рухливістю протягом дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави, тому оздоровлення школярів повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвитком і вдосконаленням рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності для підвищення працездатності, та сприяти підвищенню рівня сформованості їхньої культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації [1,2,5,6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом зазначена проблема все більше привертає увагу науковців. Формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів та взагалі громадян різних груп населення досліджували такі вчені: В. Горащук, Г.Кривошеєва, В.Скумін, Л.Татарнікова, А.Нагорна та ін.; «здоров'язберігаючі технології» були предметом дослідження Є.Пужаєвої, В.Сонькіна, І.Чупахи та ін.; сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали: М.Безруких, В.Зайцев, М.Колеснікова, А.Севрук та ін.

Мета дослідження – виявити особливості впливу оздоровчих фізичних навантажень на суб'єктивні та об'єктивні показники фізичного здоров'я школярів 16-17 років.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз та узагальнювання даних спеціалізованої літератури стосовно ролі оздоровчих заходів у формуванні основ здорового способу життя.
2. Методи соціологічно-педагогічного опитування констатуючого характеру та ранжування.
3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Анкетування використовувалося при вивченні об'єктивних та суб'єктивних показників стану здоров'я на фоні оздоровчих навантажень, які були спрямовані на зміцнення здоров'я молоді, визначення рівня самооцінки їх здоров'я.

Вивчення об'єктивних та суб'єктивних показників стану здоров'я на фоні оздоровчих навантажень (ранкова гімнастика, рухова активність 2 години на добу, щодня протягом 20 хвилин загально фізичні вправи при ЧСС не менше 140 і не більше 160 скорочень за хвилину за вподобанням проводилося за допомогою щоденника В.Д. Дехтяр, модифікованого Башавець Н.А. [2]. Анкета містить питання по самоконтролю, які рекомендується фіксувати в щоденнику самоконтролю, що дозволяє самостійно, а також, з урахуванням рекомендацій викладача фізичного виховання, цілеспрямовано корегувати власний стан [3].

Запропоновано учням перелік із шести мотивів, які, на підставі літературних джерел, були визначені як найбільш розповсюджені серед школярів досліджуваної вікової групи. Вивчення мотивації проводилося за допомогою анкети розробленої Бобрицькою В.І. [4]. Для оцінки результатів анкетування використовувався метод ранжування: найбільш значимому мотиву пропонувався найвищий – перший ранг, найменш значимому, останній, – шостий ранг.

Дослідження проводились впродовж 2015-2016 навчального року на базі Бехтерської загальноосвітньої школи. У дослідженні взяло участь 47 учнів 10 та 11 класів.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу щоденників самоконтролю «Крок до здоров'я», які вели учні 10-11 класів Бехтерської загальноосвітньої школи протягом 6 місяців на підставі суми балів за суб'єктивними та об'єктивними показниками визначали рівень здоров'я школярів.

Суб'єктивні показники самоконтролю покращувались крок за кроком протягом кожного місяця обстеження, що свідчить про свідому систематичність діяльності, спрямовану на формування культури здоров'язбереження.

За суб'єктивними даними рівень здоров'я школярів визначався за сумою балів 16 показників, з оцінкою від 1 до 3 балів кожного з показників (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл балів за суб'єктивними даними для школярів віком 16-18 років

Рівень здоров'я школярів	Кількість балів (для дівчат)	Кількість балів (для хлопчиків)
Високий	44 і більше	47-48
Достатній	41-43	45-46
Середній	33-40	39-44
Низький	Менше 33	Менше 39

За об'єктивними даними рівень здоров'я школярів визначався за сумою балів 5 показників, з оцінкою від 1 до 3 балів кожного з показників (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл балів за об'єктивними даними школярів віком 16-18 років

Рівень здоров'я школярів	Кількість балів (для дівчат та хлопців)
Високий	14-15
Достатній	12-13
Середній	10-11
Низький	Менше 10

Так, протягом перших трьох місяців спостереження, значного поліпшення результатів у рівні здоров'я не спостерігалось (рис.1).

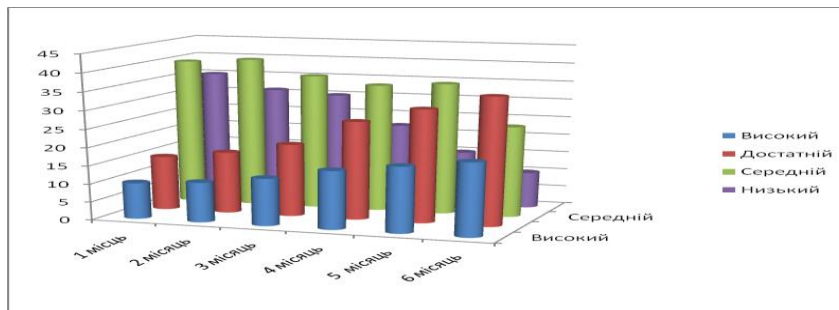


Рисунок 1. Розподіл балів за суб'єктивними даними школярів досліджуваної групи

Покращення показників здоров'я відмічалось з 4 місяця занять оздоровчими заходами. За оцінкою суб'єктивних даних, високий рівень здоров'я відмічено у 10% учнів на початку дослідження, тоді як наприкінці дослідження до цієї групи належало вже 20% учнів. На достатній рівень здоров'я з початкового 15% піднялось 35% досліджуваних. На середньому рівні лишилось 25% досліджуваних з 40% за рахунок переозодопілу в бік покращення здоров'я. На низькому рівні залишилось 25% досліджуваних. Таким чином, за рахунок регулярного здійснення оздоровчих заходів, відбувся позитивний приріст здоров'я до

високого рівня у 2 рази, до середнього рівня у 2,3 рази, а середній та низький рівні зменшено відповідно у 1,6 та 3,5 рази.

З часом спостереження розподіл балів змінювався і за об'єктивними даними після проведення заходів оздоровчої спрямованості (табл. 3).

Таблиця 3

Розподіл балів за об'єктивними даними школярів досліджуваної групи

Рівень здоров'я	1 місяць	2 місяць	3 місяць	4 місяць	5 місяць	6 місяць
Високий	15	15	15	15	15	16
Достатній	22	22	22	23	23	24
Середній	52	52	53	52	54	54
Низький	11	11	10	10	8	6

Об'єктивні дані, як бачимо з таблиці, не мають тенденції до швидких змін на відміну від суб'єктивних. Оздоровчі заходи – це крок до здоров'я, а не стрибок, тому самопочуття поліпшується помітніше ніж змінюються об'єктивні параметри. Для досягнення здоров'язбереження потрібно наполегливо продовжувати оздоровчі заходи.

Отже, суб'єктивні та об'єктивні результати самоконтролю надають змогу не лише визначити стан свого здоров'я, але й спрямовувати власні дії і заходи на його покращення. Це спостерігається при контролі фізичної активності в динаміці: використання загартовуючих процедур – обмивання холодною водою за час спостереження збільшилось в 2,5 рази, загальний час добового розумового навантаження та відвідування спортивних секцій, танців, тренажерного залу та сауни, бані не змінився, але загальний час добового фізичного навантаження та кількість годин перебування на свіжому повітрі збільшились у 3,5 рази (рис. 2).

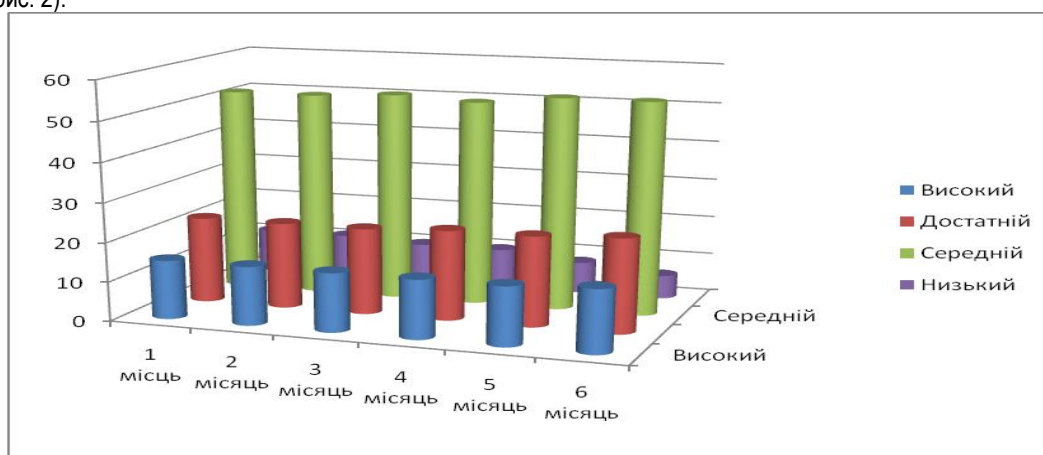


Рисунок 2. Розподіл балів за об'єктивними даними школярів досліджуваної групи

Формування поведінкових рис здебільшого належить до сфери виховання аніж навчання, ніскільки не заперечуючи тісного взаємозв'язку між вихованням та навчанням. Метою виховання (в конкретному випадку валеологічного) є формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя, тому необхідно враховувати вплив різноманітних факторів на валеологічну поведінку з тим, щоб обмежувати негативну та посилювати позитивну дію цих факторів. Тому нами було запропоновано анкетування, де представленні життєві цінності, які різним чином впливають на формування особистого способу життя в збереженні здоров'я.

При аналізі результатів опитування за анкету «Життєві цінності» одержано наступні результати (табл. 4).

Таблиця 4

Результат ранжування відповідей на запитання анкети "Життєві цінності"

Групи	Ланцюги					
	Матер. цінності	Культур. цінності	Інтелект. Цінності	Моральні цінності	Соціальні й громадські цінності	Фізичні цінності
учні 10, 11 класів Бехтерської ЗОШ	50	10	8	12	5	15

Учні 10-11 класів Бехтерської загальноосвітньої школи при ранжуванні ланцюгів життєвих цінностей, які впливають на формування здорового способу життя перше місце відвели матеріальним цінностям, друге місце посіли фізичні цінності у вигляді фізичного здоров'я, моральні та культурні цінності відповідно отримали третє та четверте місця, інтелектуальним цінностям відведено п'яте місце і шосте, останнє, місце було надано соціальним та громадським цінностям (рис. 3).

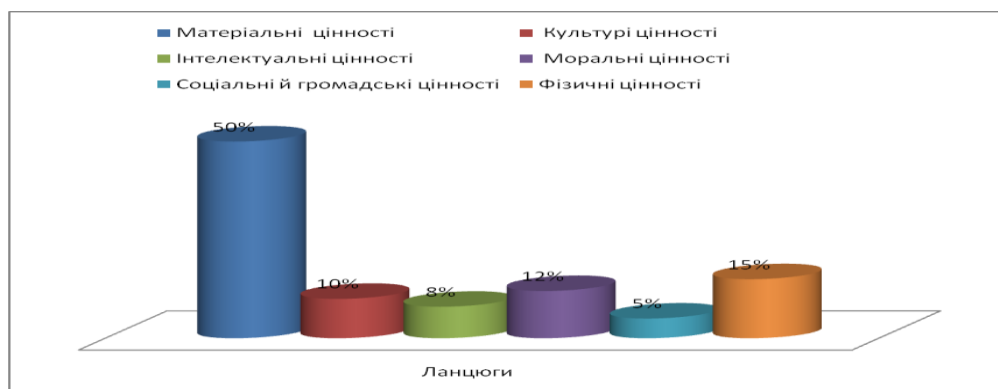


Рисунок 3. Результат ранжування відповідей на запитання анкети "Життєві цінності"

Домінуючими для сучасної молоді виявились матеріальні цінності, це є оптимальним показником, оскільки в сьогоденнішніх суспільно-політичних умовах навіть повнолітній людині важко бути матеріально незалежною, а матеріальна залежність підсвідомо зумовлює відповідну моральну залежність, в тому числі і стосовно способу життя та ставлення до власного здоров'я. З одного боку, матеріальні цінності – це фактори, що характеризує відношення підлітків до реалій сьогодення в період становлення на шлях подальшого самостійного дорослого життя. З іншого боку, – процес формування потреби у фізичному удосконаленні, як будь-якої іншої духовно-культурної потреби людей, не може бути повноцінним без створення матеріальної бази – відповідних спортивних споруд, оснащених необхідною апаратурою, обладнанням і технічними пристроями, а також особистого інвентарю, одягу і різного роду спорядження потрібного для участі у цьому процесі.

Зміна елементів соціальної адаптації особистості в період переходу до самостійної активної діяльності, характерної для дорослої людини зумовлена необхідністю найбільш активного розвитку фізичних якостей, тому фізичним цінностям у вигляді прагнення до фізичного здоров'я надано друге місце.

В сучасних умовах необхідно посилювати ідеологічну виховну діяльність як в закладах освіти так і у родині, послаблену в силу об'єктивних причин нашого сьогодення і тим самим здійснювати вплив на активізацію виховної діяльності батьків, підвищувати їх відповідальність за виховання дітей та формування культурних, моральних, інтелектуальних цінностей та соціальних і громадських.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що велике значення для активізації здоров'язберігаючого процесу має визначення певного (можливо, тимчасового) ідеалу, зразкового прикладу серед відомих спортсменів, гармонійно розвинених людей, батьків та вчителів фізичної культури. Адже при такому підході пробуджується природна потреба молоді у самоутворенні, яка зумовлює їхній інтерес, зацікавленість у самостійному фізичному розвитку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Апанасенко Г.Л.//Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации.-2006.-№1(16).-С.66-69.
2. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посіб. для студ. та виклад вищ. навч. закл.]/ Н.А.Башавець.-Одесса: вид. Букаєв В.В., 2009. -160 с.
3. Башавець Н.А. Щоденник самоконтролю «Крок до здоров'я»: [посіб.]/Н.А. Башавець. – Одесса: вид. Букаєв В.В., 2010. – 108 с.
4. Bobricka V.I. Teoretichni i metodichni osnovi formuvannya zdorovogo sposobu jittya u maibutnih uchiteliv u procesi vivchennya prirodnicnih nauk. dis. na zdobuttya nauk. stupenya doktora ped. nauk. 13.00.04/ V.I.Bobricka. K. – 2006. – 480 s.
5. Dubogai O. Fizkultura yak skladova zdorov'ya ta uspishnogo navchannya ditini/ O.Dubogai. K. Vid.dim «Shkilnii svit» Vid. L.Galicina. – 2006. – 128 s.
6. Kochubei O.V. Aspekti zastosuvannya zdorov'yazberigayuchih tehnologii / O. V. Kochubei // Biologiya Osnova, Naukovo-metodichnii jurnal. Harkiv Vid. grupa "Osnova". – 2007. – №8. – S. 1-8.
7. Shishalova L.I. Zanyatie po valeologii "V poiskah zdorov'ya" / L.I. Shishalova. // Doshkilnii navchalnii zaklad: Praktichnii jurnal vihovatelya. – 2007. –№ 7. – S. 10-12.

УДК 796.011.1:613

Степанюк С.І., Ломака Ж.М.

Херсонський державний університет, м. Херсон

КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського», м. Херсон

Лукаченко М.І. Шатинська О.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

МЕДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Анотація. В статті проаналізовано та узагальнено вітчизняний досвід формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я. Визначено роль та значення лікарського контролю та самоконтролю в процесі занять фізичною культурою.

Мета – узагальнити вітчизняний досвід формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного

здоров'я.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

Результати роботи показали, що на сьогоднішній день, більшість часу молодь знаходиться у навчальних закладах і тому ціннісне відношення до здоров'я не може формуватися без участі викладачів. Довгий час наша освіта не приділяла належної уваги зміцненню, збереженню й розвитку здоров'я молоді, не вивчала вплив педагогічного процесу на стан їх здоров'я, не розглядала освітні технології з точки зору здоров'язберігаючої спрямованості

Отже, виходячи із аналізу педагогічної, соціологічної, культурологічної, медичної, валеологічної літератури, ми можемо зробити **висновок**, що постала необхідність оптимізації розвитку галузі фізичної культури і спорту та оздоровлення, оскільки це пов'язано з проблемою погіршення здоров'я нації, необхідністю призупинити ці негативні тенденції та створити умови для кардинального поліпшення. У вирішенні цих питань великого значення необхідно надавати формуванню навичок здорового способу життя у молоді засобами фізичної культури і спорту, привчати її до регулярних занять фізичними вправами протягом всього життя.

Ключові слова: здоров'я, оздоровче тренування, фізична культура, самоконтроль.

Аннотация. Медицинские проблемы здоровьесбережения. Степанюк С. Ломака Ж., Лукьянченко Н., Шатинская Е. В статье проанализирован и обобщен отечественный опыт формирования правильной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Определены роль и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой. **Цель** – обобщить отечественный опыт формирования правильной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие **методы** исследования: анализ и обобщение отечественного опыта формирования правильной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.

Результаты работы показали, что на сегодняшний день, большинство времени молодежь находится в учебных заведениях и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия преподавателей. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания укреплению, сохранению и развитию здоровья молодежи, не изучала влияние педагогического процесса на состояние их здоровья, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровья сохраняющей направленности.

Следовательно, исходя из анализа педагогической, социологической, культурологической, медицинской, валеологической литературы, мы можем сделать **вывод**, что возникла необходимость оптимизации развития отрасли физической культуры, спорта и оздоровления, поскольку это связано с проблемой ухудшения здоровья нации, необходимостью приостановить эти негативные тенденции и создать условия для кардинального улучшения. В решении этих вопросов большое значение необходимо придавать формированию навыков здорового образа жизни у молодежи средствами физической культуры и спорта, приучать его к регулярным занятиям физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная тренировка, физическая культура, самоконтроль.

Annotation. Stepanyuk S., Lomaka Z., Lukjanchenko M. Shatynska O. Medical problems health care. The article analyzes and summarizes the domestic experience of formation of the correct position in life in relation to their own health. Identified the role and importance of medical monitoring and self-control in the process of physical culture.

The goal is to generalize the domestic experience of the formation of the correct position in life in relation to their own health.

To address this goal we used the following research methods: analysis and generalization of the domestic experience of formation of the correct position in life in relation to their own health.

The results showed that to date, most of the time young people are in schools and therefore valuable relation to health cannot be formed without the participation of the teachers. For a long time our education is not paid adequate attention to the strengthening, preservation and development of youth health, have not studied the influence of pedagogical process on their health status, are not considered educational technology from the standpoint of health asberg orientation.

Therefore, based on the analysis of pedagogical, sociological, cultural, medical, and health literature, we can **conclude** that there is a need to optimize the development of the industry of physical culture and sport and recreation, because it involves the problem of deterioration of the health of the nation, need to stop these negative trends and create conditions for a fundamental improvement. In addressing these issues of great importance should be given to the formation of skills of healthy lifestyles among young people by means of physical culture and sports and hardening, to accustom him to the regular practice of physical exercises throughout life.

Keywords: health, health training, physical culture, self-control.

Постановка проблеми. Здоров'я і життя людини ще з прадавніх часів вважалося основною цінністю і метою будь-якого суспільства, критерієм його соціального стану. У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що відбиває загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН №38/54 від 1997 року).

Актуальність даного дослідження обумовлена потребою людини та суспільства у здоров'язбереженні. Більшість часу молодь знаходиться у навчальних закладах і тому ціннісне відношення до здоров'я не може формуватися без участі

викладачів. Довгий час наша освіта не приділяла належної уваги зміцненню, збереженню й розвитку здоров'я молоді, не вивчала вплив педагогічного процесу на стан їх здоров'я, не розглядала освітні технології з точки зору здоров'язберігаючої спрямованості [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Новітні досягнення у галузі теорії і методики фізичного виховання та медико-біологічних дисциплінах (фізіологія, спортивна медицина та ін.) відкривають нові можливості вдосконалення процесу фізичного виховання.

Останнім часом зазначена проблема все більше привертає увагу науковців. Формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів та взагалі громадян різних груп населення досліджували такі вчені: В. Горашук, С. Кириленко, Л. Хижняк, А. Нагорна та ін.; «здоров'язберігаючі технології» були предметом дослідження М. Смирнова, І. Чупахи та ін.; сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали: М. Безруких, В. Зайцев, С.Крамський та ін.

Мета – узагальнити вітчизняний досвід формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш ніж приступити до оздоровчого тренування, людям незалежно від віку слід пройти медичний огляд із записом ЕКГ до і після (або під час проведення) функціональної проби навантаження, щоб виявити можливі порушення в діяльності системи кровообігу. Лікарський контроль в процесі занять фізичною культурою спрямований на вирішення трьох основних завдань: виявлення протипоказань до фізичного тренування; визначення загальної фізичної підготовленості для призначення адекватної тренувальної програми; контроль за станом організму в процесі занять (не менше двох разів на рік) [2].

У зв'язку з можливістю варіювати величину тренувальних навантажень (починаючи з ходьби) в широких межах, абсолютні протипоказання до тренування на витривалість: вроджені вади серця і стеноз (звуження) предсердно-шлуночкового отвору; серцева або легенева недостатність будь-якої етіології; виражена коронарна недостатність, що виявляється у спокої або при мінімальному навантаженні; хронічні захворювання нирок; високий артеріальний тиск; гіперфункція щитовидної залози (тиреотоксикоз).

Заняття фізичною культурою тимчасово протипоказані також після будь-якого гострого захворювання або ж загострення хронічної хвороби. Важливим засобом лікарського контролю є діагностика серцево-судинної системи шляхом проведення субмаксимальної проби для визначення верхнього рівня толерантності фізичного навантаження. При проведенні цього тесту навантаження на велоергометрі збільшується ступінчасто (по 4 хв кожен ступінь) до того часу, поки ЧСС випробовуваного не досягне рівня, відповідного 75 % МПК; наприклад, для здорових чоловіків середнього віку 300-600-900 кгм/хв. Динаміка цих показників в процесі лікарського контролю об'єктивно відображає зміни функціонального стану організму і ефективність використання оздоровчих програм. Додаткова цінна інформація при медичному огляді буде одержана також при вимірюванні артеріального тиску, записи електрокардіограми у спокої і після навантаження, визначенні життєвої ємності легенів і маси тіла [5].

Не менш важливе значення при вирішенні питання щодо дозування тренувальних навантажень, їх ефективності має і грамотний самоконтроль, який дозволяє людям, які займаються регулярно, контролювати поточний функціональний стан [2]. Він включає визначення об'єктивних показників діяльності серцево-судинної системи і оцінку суб'єктивних відчуттів. Основним об'єктивним критерієм ступеню навантаження і ефективності тренування є частота серцевих скорочень (ЧСС). Величина ЧСС, одержана за перші 10 секунд після закінчення навантаження, характеризує її інтенсивність. Вона не повинна перевищувати середніх значень для даного віку і рівня тренуваності. Сумарним показником величини навантаження (об'єм плюс інтенсивність) є величина ЧСС, вимірювання якої відбувається через 10 і 60 хвилин після закінчення заняття. Через 10 хвилин пульс не повинен перевищувати 96 уд/хв, або 16 ударів за 10 с, а через 1 годину повинен бути на 10-12 уд/хв (не більше) вище до робочої величини. Наприклад, якщо до початку бігу пульс був 60 уд/хв, то у разі адекватності навантаження через 1 ч після фінішу він повинен бути не більш 72 уд/хв. Якщо ж протягом декількох годин після тренування значення ЧСС значно вище за початкових, це свідчить про непомірність навантаження, – його необхідно зменшити. Тривале збільшення ЧСС (протягом декількох діб) звичайно спостерігається після подолання марафонської дистанції.

Об'єктивні дані, що відображають сумарну величину тренувальної дії на організм (за тижневий і місячний цикл занять) і ступінь відновлення, можна одержати, щодня підраховуючи пульс вранці після сну, в положенні лежачи. Якщо його коливання не перевищують 2-4 уд/хв., це свідчить про нормальну дозу навантажень і повне відновлення організму. Якщо ж різниця пульсових ударів більше цієї величини, – це сигнал перевтоми, що починається, в цьому випадку навантаження слід негайно зменшити. Ще більш інформативна ортостатична проба: підраховують пульс, лежачи в ліжку; потім поволі встають і через 1 хв. знову підраховують пульс у вертикальному положенні за 10с з подальшим перерахунком за 1 хв. (для цього одержану величину потрібно помножити на 6). Якщо різниця пульсу у вертикальному і горизонтальному положеннях не перевищує 10-12 уд/хв., то навантаження цілком адекватне і організм відмінно відновлюється після тренування. Якщо приріст пульсу складає 18-22 уд/хв., то стан задовільний. Якщо ж ця цифра більше вказаних величин, це явна ознака перевтоми, яка крім надмірного об'єму тренування може бути викликана іншими причинами (великі навчальні і побутові навантаження, перенесене захворювання і т. п.). Незадовільні результати ортостатичної проби звичайно спостерігаються у людей, які страждають від гіподинамії і повністю де треновані, а також у початківців. Із зростанням тренуваності поступово знижується реакція серцево-судинної системи на цей тест – так само, як і ЧСС в стані спокою (у любителів оздоровчого бігу, що починають, перехід у вертикальне положення (після сну) викликає збільшення ЧСС на 20-30 уд/хв., а у добре підготовлених бігунів з багаторічним стажем занять – всього на 8-16 уд/хв. [2].

Для оперативного контролю за інтенсивністю навантаження, крім даних ЧСС, доцільно використовувати також показники дихання, які можуть визначатися безпосередньо під час бігу. До них відноситься тест носового дихання. Якщо під час бігу дихання легко здійснюється через ніс, це свідчить про режим аеробного тренування. Якщо ж повітря не вистачає і доводиться переходити на змішаний носо-ротовий тип дихання, значить, інтенсивність бігу відповідає змішаній аеробно-анаеробній зоні енергозабезпечення і швидкість необхідно декілька понизити. Так само успішно може використовуватися розмовний тест. Якщо під час бігу ви можете легко підтримувати невимушену розмову з партнером, значить, темп оптимальний. Якщо ж ви починаєте задихатися і відповідати на питання односкладовими словами, це сигнал переходу в змішану зону. Ці тести підтверджує заповідь родоначальника оздоровчого бігу, знаменитого новозеландського тренера Артура Лідьярда - «бігти легко»[1].

Не менш важливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму (сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися). Міцний сон, хороше самопочуття і висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевантаження. Якщо не вжити відповідні заходи і не понизити навантаження, пізніше можуть з'явитися серйозніші симптоми пере тренуваності – біль у області серця, порушення серцевого ритму (екстрасистолія), підвищення артеріального тиску і ін. В цьому випадку слід на декілька тижнів припинити заняття і звернутися до лікаря. Після зникнення вказаних симптомів і відновлення занять необхідно починати з мінімальних навантажень, використовувати реабілітаційний режим тренувань. Для того, щоб уникнути таких неприємностей, потрібно правильно оцінювати свої можливості і збільшувати тренувальні навантаження поступово. Велику допомогу тим, хто займається може надати регулярне ведення щоденника самоконтролю, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес. Щоденник самоконтролю дозволяє його власнику краще пізнати самого себе, привчає усвідомлено слідувати за власним здоров'ям, дозволяє вчасно фіксувати ступінь втоми від розумової або фізичної роботи, стан перевтоми та захворювання, визначати, скільки часу потрібно для відпочинку та відновлення розумових та фізичних сил, якими засобами та методиками можна досягти найбільшої ефективності відновлення [3]. Поточний самоконтроль і періодичний лікарський контроль підвищують ефективність і забезпечують безпеку занять оздоровчою фізичною культурою.

Висновки. Отже, виходячи із аналізу педагогічної, соціологічної, культурологічної, медичної, валеологічної літератури, ми можемо стверджувати, що постала необхідність оптимізації розвитку галузі фізичної культури і спорту та оздоровлення, оскільки це пов'язано з проблемою погіршення здоров'я нації, необхідністю призупинити ці негативні тенденції та створити умови для кардинального поліпшення. У вирішенні цих питань великого значення необхідно надавати формуванню навичок здорового способу життя у молоді засобами фізичною культури і спорту та загартування, привчати її до регулярних занять фізичними вправами протягом всього життя.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Г.Л. Апанасенко //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С.66-69.
2. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посіб. для студ. та виклад вищ. навч. закл.] / Н.А.Башавець. – Одеса: вид. Букаєв В.В., 2009. – 160 с.
3. Bashavec N.A. Schodennik samokontrolyu «Krok do zdorov'ya»: [posib.] / N.A. Bashavec. – Odessa: vid. Bukaev V.V., 2010. – 108 s.
4. Goraschuk V.P. Teoretichni ta metodologichni zasady formuvannya kulturi zdorov'ya shkolyariv: Dis... dokt. ped. Nauk: 13.00.01. – Н., 2004. – 419 s.
5. Kochubei O.V. Aspekti zastosuvannya zdorov'yazberigayuchih tehnologii / O.V. Kochubei // Biologiya (Osnova,): Naukovo-metodichnii jurnal. – Harkiv: Vid. grupa "Osnova", 2007. – № 8. – 1-8.

УДК 796.011.3.077

Строган Д.О., Стрикаленко Є.А.*, Шалар О.Г.*
Фітнес клуб Dominant Lux, м. Херсон, Херсонський державний університет*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК ЗАСОБАМИ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS»

Анотація. В статті обґрунтована ефективність використання пружинячих черевиків У дослідженні взяли участь 15 жінок віком 21-35 років. Доведена ефективність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps, яка пов'язана з приростом результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 38,8 % до 2 %. Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фізична підготовка, жінки, черевиків Kangoo Jumps, фітнес, стрибкові вправи, гнучкість, сила, рівновага, швидко-силові якості.

Аннотация. Строган Д.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Физическая подготовка женщин средствами пружинных ботинок «Kangoo Jumps». Цель: экспериментально обосновать эффективность использования пружинных ботинок Kangoo Jumps в физической подготовке женщин первого зрелого возраста. Материал: В исследовании приняли участие 15 женщин в возрасте 21-35 лет. Результаты: Показано, что занятия с использованием пружинных ботинок

Kangoo Jumps проводились трижды в неделю по 55-60 минут каждое. После внедрения методики занятий в пружинных ботинках Kangoo Jumps в течение четырех месяцев в группе женщин были выявлены положительные изменения в уровне их физической подготовленности. Установлено, что улучшились показатели уровня развития гибкости по тесту наклон туловища вперед из 8 см в начале эксперимента до 10 см по его завершению. По тесту прыжок в длину с места среднее значение повысилось до отметки 154 см. Наконец, уровень способности к удержанию равновесия по тесту «Фламинго» вырос до 52 сек. Выводы: доказана эффективность использования пружинных ботинок Kangoo Jumps, которая связана с приростом результатов физической подготовленности женщин первого зрелого возраста. В ходе исследования рост результатов отмечался в пределах от 38,8 % до 2 %. Использование пружинных ботинок позволило также значительно уменьшить вес женщин, принимавших участие в исследовании. Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение влияния от использования пружинных ботинок Kangoo Jumps на показатели функциональной подготовленности женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, женщины, ботинки Kangoo Jumps, фитнес, прыжковые упражнения, гибкость, сила, равновесие, скоростно-силовые качества.

Annotation. Strogan D., Strykalenko E., Shalar O. Physical training for women by means of "Kangoo Jumps".

Objective: experimental background for effectiveness of spring shoes Kangoo Jumps in physical training of middle-aged women. **Materials:** 15 women aged 21-35 participated in investigation. **Research findings:** It is demonstrated that training, based on spring shoes Kangoo Jumps usage, has being held 3 times a week during 55-60 minutes for each. After the spring shoes methodology has being implemented for four months, there were revealed the positive changes in physical preparation level of women's group. It is found that at the beginning the spine mobility indexes intended to be improved upon 8 cm inclination forward according to the test on angled position, and upon 10 cm after the experiment fulfillment. According to the test on standing long jump the average mean of indexes advanced to 154 cm. Finally, an ability to keep body balance according to the "Flamingo" test advanced to 52 sec. **Summary:** The effectiveness of spring shoes Kangoo Jumps usage was proved, based on results increasing of physical preparation level of middle-aged women. In the course of investigation the increasing of results being occurred in the range from 38.8 % to 2%. The usage of spring shoes allowed to lose weight to women, participated in the investigation. A promising scientific area is an influence of spring shoes Kangoo Jumps to functionality of middle-aged women.

Key words: physical training, women, spring shoes Kangoo Jumps, fitness, jumping training, spine mobility, strength, body balance, speed and strength abilities.

Постановка проблеми. Сучасна людина, як ніколи раніше, намагається приділити увагу своєму зовнішньому вигляду і здоров'ю. На сьогоднішній день ділові та енергійні люди пропагують здоровий спосіб життя, та займаються фізичною культурою яка стає частиною іміджу людини. На зміну монотонним фізичними вправ з'явилися нові способи підтримки спортивної форми. Це – фітнес клуби із тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки а також низка інших спортивних захоплень ролики, скейтборд, стритбол та пружинячі черевики Kangoo Jumps тощо. Н.П. Волчек зазначає, що спортивний стиль урізноманітнюється та завойовує дуже багато шанувальників [3].

Проте більшість населення все ще залишається пасивними до спорту, оскільки науково-технічна революція веде до зменшення частки фізичної праці на виробництві й у побуті, що призводить до неухильного зниження рухової активності. За даними Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевича здоров'я людини реагує на несприятливе довкілля: погана екологія, токсини, інфекції, незбалансоване харчування, призводять до порушення злагодженості роботи організму та виникнення різних захворювань [1, 2].

Перспективним напрямком для покращення функціональних можливостей підвищення показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я людини є пошук нових засобів та методів тренування. Вирішення даного питання можливе за рахунок використання пружинячих черевик Kangoo Jumps. Під час використання даного виду фітнесу необхідне спеціальне взуття Kangoo Jumps, які представляють собою. черевики, які щільно сидять на нозі, зі спеціальною амортизованою платформою внизу, яка досить стійка для виконання аеробних вправ [5, 6, 7]. Вправи в пружинячих черевиках Kangoo Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень в застосуванні.

Відповідно до вище зазначеного дослідження питань оптимізації фізичної підготовленості жінок за допомогою пружинячих черевик Kangoo Jumps безумовно є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: наукова робота виконувалась відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету за темою: «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання жінок першого зрілого віку це є складова частина здорової жінки в майбутньому. Зміст фізичного виховання жінки охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму. Вдосконалення психофізичних, моральних та вольових якостей, на ментальну та емоційну сферу життя жінок визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Головна мета фізичного виховання жінок – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість. Для здорової жінки формуються наступні завдання:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;

- підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей; оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини [4].

Виділено три основних форми фізичної діяльності жінок:

Перша форма, що реалізується на академічних заняттях під час навчання, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у поза навчальний або позаробочий час. Максимальний розвиток рухових якостей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності жінок є пріоритетним напрямом спільної реалізації виховних і освітніх завдань.

Третя форма – активне дозвілля жінок, що передбачає організацію самостійних занять у вільний час, використання різних форм і засобів [3].

Існують загальні аспекти які відрізняють тренувальну діяльність чоловіка від жінки. Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Тут перш за все вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшою, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю [3].

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду, необхідно відводити місце вправ, що зміцнює м'язи живота, спини, поясниці і внутрішньо тазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла [2, 3].

Вчений, дослідник і винахідник Альберт Картер ввів у вживання термін ребаундологія – наука про стрибкові вправи. У його розумінні суть усіх фізичних вправ – подолання сил гравітації з використанням ваги власного тіла, так і з додатковим обладнанням. Різниця стрибкових вправ лише в тому, що до боротьби з гравітацією додаються прискорення і гальмування. Коли ж тіло починає рух вгору, до цих двом силам додається прискорення.

Пружиняча конструкція знижує ударне навантаження на суглоби і хребет до 80%, а додаткове навантаження – вага кожного черевика починається від півтора кілограмів – підвищує інтенсивність занять. За рахунок того, що тілу людини доводиться постійно «ловити» баланс, активізуються ті глибинні м'язи, які вам не вдавалося задіяти під час занять звичайною аеробікою. У тих, хто займається в пружинячих черевиках Kangoo Jumps, хоча б місяць, помітно поліпшуються постава і кровообіг, тренуються серцево-судинна система і вестибулярний апарат, підвищується витривалість організму, зникають набряки і зменшуються прояви целюліту.

Пружинячі черевики Kangoo Jumps допомагають коригувати поставу (через напівкруглі форми своєї підошви, вони не дають приймати неправильне положення тіла, яке змушене автоматично випрямлятися, щоб зберегти баланс) і положення стопи. Чудово підходять, для відновлення після травми або операції (завдяки сильному захисту від ударних впливів), зручні й універсальні (підходять для людей різного віку і рівнів підготовки) [6].

Найбільш ефективним у цьому спортивно-оздоровчому занятті – це фітнес-взуття та простота їх використання. Черевики Kangoo Jumps забезпечені безпечною стійкою платформою і прекрасно підходять при відновленні після травм, хоча основними потенційними покупцями завжди були і залишаться бігуни, спортсмени і люди, які потребують безпечних і ефективних програм фітнесу і зниження ваги. При цьому Kangoo Jumps вигідно відрізнялися від конкурентів-попередників. По-перше, від стаціонарних батутів. По-друге, від недосконалих аналогів пружною взуття, у якій – на відміну від Kangoo Jumps не було цілої розмірної лінійки і спеціальних дитячих моделей [5].

Крім цих переваг є і більш складні в технологічному плані. Наприклад, Kangoo Jumps знижують силу удару об землю на 80%. Незважаючи на те, що заняття в Kangoo Jumps в цілому відносять до кардіо нагрузки, в них є і силова складова – адже вага кожного черевика складає близько 2 кг. І хоча на ногах цей тягар особливо не відчувається, на м'язах ніг і не тільки вона буде відображатися найсприятливішим чином. Залежно від швидкості на наші ноги переносять силу удару, в 2-3 рази перевищує вагу нашого тіла.

Останні моделі високотехнологічної взуття, наприклад, кросівки фірм Nike і Adidas, за твердженнями їх творців, знижують це навантаження і силу удару при зіткненні ступи з землею за рахунок пружних матеріалів. Але в дійсності жоден з матеріалів для взуття не в змозі настільки сильно амортизувати удар, наскільки може це зробити спеціальна пружина Kangoo Jumps [7].

Kangoo JumpsXR3 – це базова модель для широкого використання, але є в них такі категорії. Якщо людини маса тіла від 45-90 кг. Характеристику моделі представлена на рисунку (рис.1).



Рис. 1. Загальний вид моделі Kangoo Jumps XR3

Даний вид черевика допомагає коригувати поставу (через напівкруглу форми своєї підошви вони не дають приймати неправильне положення тіла, яке змушене автоматично випростатися, щоб зберегти баланс) і положення стопи. У багатьох з

нас в тій чи іншій мірі є супінація або пронація, а при заняттях на Kangoo Jumps, які приблизно на 15 сантиметрів вище звичайного взуття, нерівне приземлення загрожує неприємними наслідками, тому займаються інстинктивно вирівнюють положення ноги. Чудово підходять для відновлення після травми або операції завдяки сильному захисту від ударних впливів, зручні і універсальні підходять для людей будь-якого віку і рівня підготовленості [6].

Мета роботи: експериментально обґрунтувати ефективність використання Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок першого зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до поставної мети ми за стандартною методикою затвердженою Федерацією аеробіки України дослідили рівень фізичної підготовленості на початку і по завершенню дослідження та визначили рівень приросту по кожному з тестових випробувань. Заняття з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps проводилось тричі на тиждень по 55-60 хвилин кожне.

Перше тестування було проведено в жовтні 2015 року, а повторне в квітні 2016 року. Дослідження особливостей фізичної підготовки проводилось в експериментальній групі жінок першого зрілого віку 21-35 років, які відвідували тренування в пружинячих черевиках Kangoo Jumps на базі Фітнес клубу Dominant Lux (м. Херсон) з інструктором Дар'єю С. Умови проведення тестів та характер відпочинку між спробами були однаковими для всіх випробовуваних. Протягом всього терміну дослідження було розроблено та впроваджено комплекси вправ та методика їх використання з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps.

Контингент дослідження. При проведенні дослідницької частини роботи ми визначились з контингентом експерименту, який склали з 15 жінок віком 21-35 років. Всі жінки, що приймали участь в дослідженні займаються в пружинячих черевиках Kangoo Jumps за даною методикою перший рік. Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Dominant Lux» в місті Херсон, період із 28 листопада 2015 року до 28 квітня 2016 року. Заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість якою становила 55 - 60 хвилин.

В ході роботи нами було проведено два тестування. Перше тестування було проведено в листопаді 2015 року результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку на початку дослідження

№	П.І	Тест «Джампінг Джек», уд/хв	Піднімання в сід за 1 хв., раз	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Присідання з упором, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил вперед, см	Фламінго, с.
1	В.А	92	28	23	50	149	11	37
2	С.Е	99	24	20	46	130	9	56
3	І.В.	140	15	19	55	123	14	56
4	Д.П.	127	30	12	38	120	7	43
5	М.К.	130	18	14	68	147	5	32
6	Г.С.	118	17	18	75	169	9	29
7	Е.В.	120	25	16	98	175	12	56
8	К.Р.	90	35	19	81	171	7	43
9	П.Р.	89	34	23	73	168	8	40
10	А.Ю.	90	21	25	94	185	11	42
11	Ю.В.	140	24	26	89	180	10	24
12	Л.Б.	120	20	20	68	169	7	23
13	Н.І.	108	24	18	66	184	4	29
14	Н.О.	100	17	17	84	189	2	37
15	В.П.	114	18	12	69	178	4	45
Середнє значення		112	23	19	70	151	8	43

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що за тестом «Джампінг Джек» середній результат в групі знаходився в межах 112 ударів в хвилину, що вказує на підвищення рівня загальної витривалості. За тестом піднімання в сід за 1 хв. середнє значення в групі становило 23 рази за одну хвилини. Результати тестування згинання та розгинання рук в упорі

лежачи за 1 хв., дослідження склали 19 раз при чому необхідно зазначити, що в групі спостерігалась неоднорідність результатів від мінімальних 12 разів до максимальних 26 раз.

За тестом присідання з упором, показник сили м'язів стегна в середньому становив 70 разів. За тестом нахил тулуба вперед нами встановлено середнє значення в групі – 8 см. Рівень розвитку швидко-силових якостей за тестом стрибок у довжину з місця знаходився на позначці в 151 см. Показники розвитку здатності до збереження рівноваги за тестом «Фламінго» на початку тестування в середньому становили 43 сек. Аналізуючи отримані результати жінок необхідно відмітити, що практично всі результати в групі характеризуються середнім та нижче середнього рівня фізичної підготовки. Більшість жінок виконували запропоновані тести з надмірним напруженням. Під час тестування жінки відчували невпевненість та дискомфортність так як кожна жінка мала зайву вагу та тривалість занять фітнесом була доволі незначною.

Після впровадження методики занять в пружинячих Kangoo Jumps протягом чотирьох місяців в групі жінок були виявлені позитивні зміни у рівні їх фізичної підготовленості.

Застосування черевик відбувалось на кожному тренуванні в поєднанні з вправами силового характеру. Кількість занять на тиждень та умови проведення тренувань практично не відрізнялись і відповідали всім вимогам.

По завершенні експерименту в квітні 2016 року, ми провели повторне тестування за тими ж самими тестовими випробуваннями. Показники тестування рівня фізичної підготовленості в групі після використання впровадженої методики з застосуванням пружинячих черевиків представлені в таблиці 2.

Після повторного тестування середнє арифметичне значення показників фізичної підготовленості суттєво покращилися. Частота серцевих скорочень за тестом «Джампінг Джек» знизилась зі 112 ударів до 89 ударів. Результати тесту, що визначає сили м'язів черевного преса в середньому становили 29 разів. За тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи після повторного тестування середній результат в групі становив 22 рази.

Аналізуючи повторні результати за тестом присідання з упором встановлено, що після впровадження в тренувальний процес черевиків Kangoo Jumps середнє значення підвищилось і становило 80 раз.

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку після застосування черевиків Kangoo Jumps

№	П.І	Тест «Джампінг Джек», уд/хв	Піднімання в сід за 1 хв., раз	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Присідання з упором, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил вперед, см	Фламінго, с.
1	В.А	89	36	25	67	152	14	55
2	С.Е	90	29	24	60	134	13	60
3	І.В.	90	32	21	70	125	16	69
4	Д.П.	94	38	15	57	130	12	59
5	М.К.	89	24	16	77	153	9	47
6	Г.С.	93	28	23	87	173	12	37
7	Е.В.	85	25	19	100	179	16	65
8	К.Р.	84	40	24	85	179	10	56
9	П.Р.	70	39	25	86	174	5	57
10	А.Ю.	74	25	26	100	190	5	50
11	Ю.В.	91	24	29	112	185	7	46
12	Л.Б.	87	23	28	78	171	6	45
13	Н.І.	83	25	26	77	188	4	39
14	Н.О.	81	16	21	91	186	4	47
15	В.П.	79	20	19	79	180	3	54
Середнє значення		89	29	22	80	154	10	52

Також покращились показники рівня розвитку гнучкості за тестом нахил тулуба вперед з 8 см. на початку експерименту до 10 см. по його завершенню. За тестом стрибок у довжину з місця середнє значення підвищилось до відмітки 154 см. Нарешті рівень здатності до утримання рівноваги за тестом «Фламінго» зріс до 52сек.

Висновок. Протягом експерименту нами доведена ефективність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps, яка пов'язана з приростом результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 38,8 % до 2 %. За даними спеціалістів у жінок першого зрілого віку навіть незначне зростання показників фізичної підготовленості є суттєвим досягненням. Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. В середньому протягом експерименту жінки втратили близько 5 кілограм власної ваги кожна. На наш погляд, саме зменшення ваги дозволило покращити показники фізичної підготовленості, так як надмірна вага заважає виконати тестові завдання з максимальною ефективністю.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. О возможностях количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1988. – №6. С. 55 – 58.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
3. Волчек Н.П. Идеальная фигура / Н.П. Волчек. – Мн.: Харвест, 2003. – 214 с.
4. Аэробика [http://www.sportsmen.ru/aerobika/]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (56 КБ), 2006.
5. Alex Foster\ Workout with your KJ's" [http://www.healthandfitness.com/kangoo_jumps/testimonials.html] Alex Foster \ 2010.
6. Doni Experion\ Choosing Your KJ's; model options & sizing [http://jumpboots.com/kangoo_jumps/xr.html] \ FEBI KJ 2014
7. Fabions Foset Kangoo Weight Loss Programs [http://jumpboots.com/weight_loss], Fabions Foset 2002-2014.
8. Elizabet Oliwer, [http://kjfitnessprograms.com/info], Elizabet Oliwer 2014.

УДК 615.825:616.743"465.01"-053.2

Ступницька С. А.

**РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОГО
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-
РУХОВОЇ СИСТЕМИ**

Анотація. Статтю присвячено сучасним практичним підходам до реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання дітей з патологією опорно-рухової системи. Реабілітація дітей раннього віку з ортопедичною патологією є одним із найактуальніших медико-соціальних завдань суспільства, оскільки збільшення кількості хворих дітей становить потенційну загрозу їх інвалідизації в майбутньому.

Ми з'ясували стан питання щодо захворюваності дітей на ортопедичну патологію, узагальнили та систематизували відомості щодо засобів її подолання. Зроблена спроба привернути увагу батьків та фахівців до проблеми фізичної реабілітації дітей раннього віку з різними формами кривоший.

Установлено, що удосконалена авторська програма фізичної реабілітації з кривошийю сприяє нормалізації м'язового тону та будови тіла, зменшенню кута нахилу голови, поліпшенню рухливості шийного відділу хребта та зменшенню вторинних деформацій будови тіла. Застосування засобів фізичної реабілітації у дітей раннього віку з кривошийю доцільно розглядати не лише як корекцію наявних дефектів, але і як профілактичний захід, скерований на зменшення кількості дітей з вродженими вадами рухової сфери, недопущення розвитку інвалідизації у старшому віці.

Ключові слова: фізична реабілітація, вроджена м'язова кривоший, програма, масаж, лікувальна гімнастика, фізіотерапія.

Аннотация. Ступницкая С. А. Реализация здорового способа жизни – современные практические подходы к комплексному применению средств физической реабилитации и физического воспитания у детей с патологией опорно-двигательной системы. Статья посвящена современным практическим подходам к реализации здорового способа жизни путем комплексного применения средств физической реабилитации и физического воспитания детей с патологией опорно-двигательной системы.

Реабилитация детей раннего возраста с патологией опорно-двигательной системы является одним из актуальных медико-социальных заданий общества, поскольку увеличение количества больных детей представляет потенциальную угрозу их инвалидизации в будущем.

Мы выяснили состояние относительно заболеваемости детей с ортопедической патологией, обобщили и систематизировали данные относительно способов преодоления. Сделана попытка обратить внимание родителей и специалистов к проблеме физической реабилитации детей с разными формами кривошеи.

Установлено, что усовершенствованная авторская программа физической реабилитации детей с кривошеей нормализует мышечный тонус и телосложение, уменьшает угол наклона головы, улучшает подвижность шейного отдела позвоночника и уменьшает вторичные деформации строения тела. Применение средств физической реабилитации у детей раннего возраста с кривошеей рационально рассматривать не только как коррекцию дефектов, а и как профилактическое мероприятие, направленное на уменьшение количества детей с врожденными пороками опорной системы, недопущения развития инвалидизации в старшем возрасте.

Ключевые слова: физическая реабилитация, врожденная мышечная кривошея, программа, массаж, лечебная гимнастика, физиотерапия.

Abstract. Stupnytska S. A. Realizing a healthy lifestyle - current practical approaches to complex application physical rehabilitation and physical fitness in children with pathology of the locomotor system. The article is devoted to modern practical approaches to implementing a healthy lifestyle through the integrated application of physical rehabilitation and physical education for children with disorders of the musculoskeletal system. Rehabilitation of young children with orthopedic pathologies is one of the top medical and social challenges of society since the increase in number of children with disorders poses a potential threat of their disability in the future. Physical rehabilitation methods for infants shall be considered both as a means of correcting existing defects and as a preventative means aimed at avoiding the development of certain pathologies in older age. Any

deviations from the norms arising in young age will later cause various health disorders. Considerable flexible abilities of young (under 12 months) children's bodies make it possible to tackle most pathological disorders and prevent irrecoverable consequences of the disorders.

We have examined the situation with children's orthopedic disorders, generalized and systematized data on how to solve the problem. We have attempted to draw parents and specialists' attention to the problem of physical rehabilitation of infants with different types of torticollis.

It was discovered that author's original approach to physical rehabilitation of torticollis more than other generally-accepted approaches, promotes normalization of muscular tonus and body build, reducing the head bending angulation, improving the movability of cervical spine and reducing secondary body build deformations. The application of physical rehabilitation measures for infants with torticollis should be considered not only as a correction of existing disorders, but as a preventive measure, aimed at reducing the number of children with congenital motor area disorders as well as prevention of disability in older age.

Key words: physical rehabilitation, innate muscular torticollis, program, massage, curative gymnastics, physiotherapy.

Постановка проблеми. Необхідність подальших наукових досліджень, присвячених фізичній реабілітації дітей із вродженою м'язовою кривошиєю, зумовлюється зростанням рівня захворюваності на цю патологію, яке простежується протягом останніх років і становить потенційну загрозу інвалідизації дітей в майбутньому [3, 4, 8]. На актуальність проблеми у світі вказує наявність асоціацій батьків дітей з вродженою м'язовою кривошиєю та некомерційних організацій і спеціальних програм, завдяки яким діти отримують відповідне лікування, фізичну реабілітацію та соціально-психологічну допомогу [10, 11, 13].

Свідченням актуальності проблеми на теренах Львівщини є відкриття першого в Україні міського дитячого центру реабілітації дітей з вродженими та набутими формами кривошії (2008) на базі міської дитячої клінічної лікарні м. Львова на виконання "Міської програми з охорони здоров'я дітей і матерів" з метою покращення якості надання стаціонарної медичної допомоги дітям. [7, 8, 12].

Переважну більшість наукових та науково-методичних праць стосовно вродженої м'язової кривошії написано в 60–80-х роках ХХ століття і присвячено дітям після одного року. У доступній нам літературі не виявлено систематизованих даних щодо сучасних практичних підходів до реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання дітей з патологією опорно-рухової системи у дітей певних вікових категорій (0–3, 3–6, 6–9, 9–12 місяців) [3, 9, 14]. Це підтверджує необхідність удосконалення авторської комплексної програми фізичної реабілітації дітей першого року життя, хворих на вроджену м'язову кривошию [8, 12, 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Будь-які відхилення від норми, що виникають у дитячому віці, згодом призводять до різноманітних порушень здоров'я [1, 10]. Вроджена м'язова кривошия – поширене захворювання опорно-рухового апарату дітей [5, 6, 11, 13], вона посідає третє місце серед вродженої ортопедичної патології [1, 4, 5]. Її спостерігають у сукупності з іншими деформаціями опорно-рухового апарату: вродженим вивихом стегна, дисплазією кульшових суглобів, клишоногістю, з паралічем Єрба, плоскостопістю, воронкоподібною грудною кліткою тощо [2, 10], на неї страждає від 12,5 до 31% дітей [1]. У патологічний процес "втягується" весь організм: кістки, суглоби, нерви, супроводжуючись ураженням скелету, порушується діяльність багатьох фізіологічних систем організму хворої дитини, її фізичний і психоемоційний розвиток. Наслідком захворювання може бути формування "сколіозу обличчя", деформація всіх кісток черепа та нижньої щелепи, зміна напрямку слухового проходу, обмеження полів зору, підвищення внутрішньочерепного тиску, порушення гемоліквородинаміки, постави, відставання в рості тіл хребців, сколіоз та розлади росту [1, 5, 13].

При консервативному лікуванні дітей першого року життя традиційно застосовують такі методи фізичної реабілітації як ЛФК (пасивні, активно-пасивні, активні вправи, рефлексорні вправи), масаж, фізіотерапію, коригувальні укладання, тощо [6, 7, 8]. Одним із варіантів перебігу захворювання може бути його регрес. Неправильна організація реабілітаційного процесу негативно впливає на загальний стан дитини, уповільнює терміни виправлення деформації. Ряд авторів зазначають, що незначний процент ускладнень зустрічається при обох видах втручання (оперативний, консервативний) у вигляді залишкових явищ (значний нахил голови, обмеження діапазону рухів, асиметрія обличчя) [10]. Зустрічаються випадки, коли після операційного втручання, утримувався значний нахил голови, обмеження діапазону рухів, проте покращується психічний стан дитини та координація рухів [13]. Наведені дані наглядно переконують у необхідності застосування раннього консервативного лікування у всіх випадках вродженої м'язової кривошії [2, 3, 7].

Мета дослідження – сучасні практичні підходи до реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання дітей з патологією опорно-рухової системи.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан питання щодо захворюваності дітей першого року життя на патологію опорно-рухової системи.
2. Узагальнити та систематизувати відомості щодо реалізації здорового способу життя дітей раннього віку з патологією опорно-рухової системи.
3. Удосконалити комплексну програму фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури з проблеми фізичної реабілітації при патології опорно-рухової системи; соціологічні методи (анкетування), клінічні та параклінічні методи, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Організація дослідження передбачала теоретичне вивчення стану питання щодо реабілітації дітей з ортопедичною патологією, удосконалення комплексної програми фізичної реабілітації. Оцінювання ефективності застосованих реабілітаційних засобів здійснювалися шляхом порівняння вихідних та кінцевих показників та узагальнення отриманих

результатів. Дослідження проводилось на базі поліклінічного та реабілітаційного відділень Комунальної міської дитячої клінічної лікарні м. Львова.

В обстеженні брали участь діти першого року життя з вродженою з ортопедичною патологією, з яких методом випадкової вибірки було сформовано 2 групи – основну та групу порівняння. У кожній групі діти були поділені на підгрупи відповідно до вікових періодів. У 1 підгрупу увійшли діти 0–3 місяців, 2 підгрупу – 3–6, 3 підгрупу – 6–9, у 4 підгрупу діти 9–12 місяців. Обстеження дітей проводилось двічі перед початком курсу фізичної реабілітації та після його закінчення (через 10 днів). Протягом усього реабілітаційного процесу відбувався постійний контроль за фізичним станом дитини, її психоемоційною реакцією на реабілітацію у формі оперативного, поточного та етапного оцінювання у заплановані терміни. Враховуючи обов'язковість дотримання принципів біоетики, підбір дітей в обидві групи здійснювався тільки за попередньою згодою батьків дитини.

У дітей основної групи фізична реабілітація відбувалась комплексно за удосконаленою комплексною програмою з обов'язковим залученням батьків до процесу фізичної реабілітації однією особою. Реабілітаційне втручання здійснювалось у вигляді індивідуальних реабілітаційних сеансів.

У дітей групи порівняння подолання вродженої м'язової кривошиї здійснювалось масажистами та інструкторами ЛФК поокремо, які працюють у відділенні міської дитячої лікарні м. Львова за схемами, які застосовуються в них при цій патології і передбачало проведення масажу загального, лікувальної гімнастики (пасивних, пасивно-активних вправ), укладань, електрофорезу на ділянку гематоми в ураженому грудинно-ключично-соскоподібному м'язі.

Удосконалена програма фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю складається з амбулаторної та домашньої, включає санітарно-просвітницьку роботу, і передбачає тісну постійну, цілеспрямовану, наполегливу співпрацю з батьками дітей, родиною, батьків з дітьми, медичного персоналу з батьками дитини, полягає у наданні їм необхідних теоретичних знань, щодо реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання, як батьків, так і дітей, правильного режиму харчування, прогулянок, сну, етапів психомоторного розвитку відповідно до росту, розвитку, віку дитини, практичних умінь, навичок по застосуванню необхідних реабілітаційних засобів для роботи з дітьми в домашніх умовах по методиці домашньої програми, пошуку оптимальних, раціональних короткотермінових і довготермінових шляхів виходу з проблеми, складання індивідуальних комплексів вправ, тощо. Програма фізичної реабілітації спрямована на профілактику ускладнень, відновлення загального стану дитини, покращення її функціональних можливостей, стимуляцію психомоторного розвитку і базується на комплексному застосуванні реабілітаційних засобів: теплолікування, різновидів масажу (класичного, точкового, обличчя, щоки з внутрішнього та зовнішнього боків, застосування авторських прийомів), лікувальної гімнастики з врахуванням безумовних рухових та позотонічних рефлексів у вигляді рефлексорних, коригувальних пасивних, пасивно-активних, активних, редресувальних, дихальних вправ, лікувальних положень, укладань, комірців, засобів фізіотерапії, гідротерапії). Кількість процедур під час одного курсу та кількість курсів, тривалість, різновиди процедур та щільність навантаження під час реабілітаційного сеансу підбирали та змінювали з врахуванням віку дітей (0–3, 3–6, 6–9, 9–12 місяців), наявності/відсутності супутніх патологічних змін чи захворювань, попереднього лікування (засоби, тривалість, ефективність), реакції дитини, зокрема у залежності від ознак втоми (невдоволення, збудження, відволікання від заняття, в'ялість, апатія), ступеня кривошиї, рівня психомоторного розвитку дитини та стану дитини на день огляду.

Удосконалена програма фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю відрізняється від інших: впорядкуванням і систематизацією широкого спектру відомих засобів фізичної реабілітації; здійсненням фізичної реабілітації згідно з амбулаторною і домашньою програмою відповідно до розроблених організаційних та методичних вказівок; застосуванням реабілітаційних засобів у відповідності до розроблених алгоритмів, які передбачають виявлення морфологічних, функціональних та психоемоційних відхилень; наявністю авторських підходів до масажу обличчя та м'язів шиї; проведенням масажу у поєднанні з лікувальною гімнастикою у визначеній послідовності під час одного реабілітаційного сеансу однією особою (реабілітологом); поєднанням загального масажу з масажем обличчя з внутрішнього і зовнішнього боку щоки під час одного заняття, масажем шиї з двох боків, точковим масажем шиї з боку ураження; застосуванням фізіотерапевтичних засобів з врахуванням загального стану, особливостей дитячого організму, наявності або відсутності інфільтрату (гематоми), важкості перебігу захворювання та його терміну; контролем за результатами фізичної реабілітації згідно з розробленими критеріями; проведенням фізичної реабілітації невеликими реабілітаційними курсами з перервою посередині курсу на 1–2 дні з метою активізації власних сил організму дитини; тривалістю одного реабілітаційного курсу програми 10 процедур, на відміну від загальноприйнятих методик, які передбачають проведення на один курс від 15 до 25 процедур; тривалість проведення сеансу фізичної реабілітації у вигляді лікувальної гімнастики та масажу в середньому становила 35–40 хвилин, максимум – 45 хвилин; перервою між двома послідовними реабілітаційними курсами на 3–5 тижнів, що дозволяє реалізувати ефект післядії масажу та фізіотерапії, який становить 3–4 тижні; важливою особливістю програми є залучення до співпраці батьків у проведенні реабілітаційних заходів; фізіотерапевтичні засоби застосовувалися з врахуванням загального стану, особливостей перебігу захворювання, вікових та функціональних особливостей дитячого організму, наявності або відсутності інфільтрату (гематоми), важкості перебігу захворювання та його терміну.

Завдання удосконаленої програми фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю: 1) покращити загальний стан дитини; 2) відновити форму і функцію ураженого грудинно-ключично-соскоподібного м'яза; 3) покращити трофіку ураженого грудинно-ключично-соскоподібного м'яза; 4) усунути залишки гематоми в ушкодженному грудинно-ключично-соскоподібному м'язі (у разі наявності); 5) зміцнити здоровий грудинно-ключично-соскоподібний м'яз; 6) нормалізувати обсяг пасивних і активних рухів у шийному відділі хребта; 7) нормалізувати або значно зменшити тонус напруженого трапецієподібного м'яза; 8) попередити виникнення та розвиток ускладнень (асиметрія обличчя, деформація

голови, грудної клітки, викривлення хребта тощо); 9) стимулювати ослаблені вроджені рефлексі; 10) стимулювати поетапний віковий психомоторний розвиток дитини; 11) ліквідувати, зменшити наявні деформації; 12) відновити нормальні координаційні співвідношення в нервово-м'язовому апараті; 13) зруйнувати старі умовно-рефлекторні та компенсаторні механізми (шийний сколіоз, високе стояння надпліччя, поворот тулуба разом з головою) виробити нові рухові навички; 14) нормалізувати загальний м'язовий тонус.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у пропагуванні сучасних практичних підходів до реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання у дітей різних вікових періодів з патологією опорно-рухової системи.

Висновки. Проаналізовано, з'ясовано та узагальнено наукову та науково-методичну літературу щодо захворюваності дітей першого року життя на патологію опорно-рухової системи та підходів до фізичної реабілітації. Узагальнено та систематизовано відомості щодо реалізації здорового способу життя дітей раннього віку з патологією опорно-рухової системи. Удосконалено авторську комплексну програму фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю.

Під впливом реабілітаційних засобів найбільшій корекції підлягали зміни положення голови щодо середньої лінії, сплюснення щок, асиметрія тулуба, інфільтрат в ураженому грудинно-ключично-соскоподібному м'язі, гіпертонус ураженого грудинно-ключично-соскоподібного м'яза, гіпотонус м'язів живота, симптом опору. Удосконалена індивідуальна програма фізичної реабілітації дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю сприяла покращенню рухливості шийного відділу хребта. У дітей основної групи рухливість шийного відділу хребта стала більшою, ніж у дітей групи порівняння, де засоби фізичної реабілітації здійснювали за загальними підходами. Величина кута нахилу голови у всіх обстежуваних дітей раннього віку з вродженою м'язовою кривошиєю під впливом заходів фізичної реабілітації суттєво зменшується. Удосконалена програма фізичної реабілітації мала виражений позитивний вплив на психоемоційний стан дітей. Застосування стандартних методів впливу не супроводжувалось поліпшенням емоційного стану у переважної більшості обстежуваних дітей групи порівняння. Програма відрізняється від інших: обов'язковим залученням батьків хворої дитини до процесу реабілітації, максимальною індивідуалізацією застосування апробованих реабілітаційних засобів, які використовувались нарізно різними спеціалістами і які були модернізовані, їх перелік значно розширено і доповнено авторськими прийомами та методиками.

Література

1. Волков М. В. Ортопедия и травматология детского возраста : руководство для врачей / М. В. Волков, Г. М. Тер-Егназаров. – М. : Медицина, 1983. – 465 с.
2. Коржинський Ю. С. / Коржинський Ю. С., Клос Л. Р. До питання реабілітаційного втручання при перинатальному гіпоксично-ішемічному ураженні центральної нервової системи, асоційованому з кривошиєю // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2009. – № 42. – С. 23-24.
3. Корольков О. І. Реабілітація в ортопедії та травматології (за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 75-річчю спеціалізованого клінічного санаторію «Орлято») // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2008. – № 4. – С. 140–141.
4. Корнилов Н. В. Ортопедия : краткое руководство для практикующих врачей / Н. В. Корнилов, Е. Г. Грязнухин, В. И. Осташко. – СПб. : Гиппократ, 2001. – 368 с.
5. Олекса А. П. Ортопедия : підручник / А. П. Олекса. – Т. : ТДМУ, 2006. – 52
6. Процайло М. Д. Уроджена м'язова кривошия. Caput obstipum congenitum musculare : учбовий посіб. для лікарів-інтернів / М. Д. Процайло, В. С. Ревчук. – Т., 2005. – 50 с.
7. Stupnyc'ka S. A. Osoblyvosti zastosuvannya zasobiv fizychnoi' reabilitacii u ditej rann'ogo viku pry vrodzhenij m'jazovij kryvoshyi' / S. A., Stupnyc'ka O. I. Rjabuha // Fizyчне vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukraїnky. – Luc'k, 2008. – Т. 3. – С. 146–150.
8. Ступницька С. А. Фізична реабілітація дітей першого року життя з вродженою м'язовою кривошиєю: навч.-метод. посіб. // Ступницька С. А., Рябуха О. І. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 122 с.
9. Shyjan O. I. Sutnist' derzhavnoi' osvıtn'oi' polityky z pytan' zabezpechennja zdorovogo sposobu zhyttja molodi [Elektronnyj resurs] / Olena Shyjan // Derzhavne upravlinnja : Teorija ta praktyka. – 2008. – № 2 (8). – Rezhym dostupu: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/DUTP/>
10. Cheng J. C. Outcome of surgical treatment of congenital muscular torticollis / J. C. Cheng, S. P. Tang // Clin Orthop. – 1999. – P. 190.
11. Hollier L. Congenital muscular torticollis and the associated craniofacial changes. / J. Kim, B. H. Grayson, J. G. McCarthy // Plast Reconstr Surg. – 2000. – P. 105.
12. Stupnyc'ka S. A. Original Approach to the Use of Physical Rehabilitation and Physical Education in the Sphere of Health Restoration and Preservation of Children with Orthopaedic Pathology in Lviv Region / Stupnyc'ka S. A., Shyjan O. I., Riabukha O. I. // Kinesiology and Exercise Sciences, Twelfth Annual International Conference on Kinesiology and Exercise Sciences. – Athens, Greece. – 25-28 July 2016. – P. 1 - 18
13. Pazonyi I. Congenital postural deformity association / I. Pazonyi, A. Kun, A. Czeizel // Acta Paediatr Acad Sci Hung. – 1982. – P. 23.
14. Shyjan O. Cooperation for Health Promotion/ Olena Shyjan, Yuriy Nakonechnyj, Romanna Rudenko// Modern world : Politics, Economy, Culture, History, Technology, Science and Education, Ottawa University Press, 2015. – №2. – P. 325-330.

УДК 37.011.3-052:6135

Сухінська В. О., Шиян О. І.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТИЗОВАНОГО «BEEP-TEST» ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСІВ

Анотація. У статті розглянуто застосування стандартизованого тесту (Beep-test) для формування здоров'язберігаючої компетентності учнів 9-х класів. З'ясовано ставлення школярів до застосування стандартизованого тесту на уроках фізичної культури. Встановлено позитивне ставлення до застосування цього тесту як серед хлопців (70% опитаних) так і серед дівчат (60% опитаних) дев'ятих класів.

Окреслені причини, які перешкоджають дев'ятикласникам успішному виконанню тесту, зокрема: психологічні, організаційні, матеріально-технічні.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, човниковий біг, учні, „Beep-test”.

Аннотация. Сухинская Вера Олеговна, Шиян Елена Илливна. Использование стандартизированного "beep-test" как средство формирования здоровьесохранной компетентности учеников 9 классов.

В статье рассмотрено применение стандартизированного теста (Beep test) для формирования здоровьесохранной компетентности учеников 9-х классов. Выяснено отношение школьников к применению стандартизированного теста на уроках физической культуры.

Установлено позитивное отношение к применению такого теста как среди ребят (70%), так и среди девушек (60%) девятых классов. Очерченные причины, которые препятствуют девятиклассникам успешному выполнению теста, в частности психологические, организационные, материально-технические.

Ключевые слова: Здоровьесберегающие компетентность, челночный бег, ученики, „Beep-test”.

Annotation. Vira Sukhinska, Olena Shyyan. Use of standardized "beep-test" as means of health-saving competence forming among students in 9th grades.

The article deals with the usage of the standardised Beep-test in health-saving competence forming among the students of 9th grades. The secondary school is the last stage of studying when the process of learning about health focused on physical activity development, maintenance and monitoring can be fully provided. While changing the system of physical education, its aims, objectives and structure, the issue of health-saving competences must not be left out. However, the comprehensive analysis concerning the usage of the standardised Beep-test in health-saving competence forming among the students of 9th grades has not been revealed by us.

The aim of the article is to study the attitude of the 9th grades students of secondary schools towards the usage of the standardised Beep-test at PE lessons as a means of health-saving competence forming and to outline the obstacles that obstruct students' running. The questionnaire conducted by us has revealed the positive attitude towards the usage of the test among the students (70% of boys and 60% of girls) and their interest in using of such test at PE lessons in order to develop stamina, cardiovascular and respiratory systems.

Despite the positive attitude of the students towards the usage of the test they listed the reasons which prevent them from completing the test successfully, such as personal (lack of strength of will, poor preparation to such activities by PE teachers, psychological unreadiness of the participants), and organisational (slippery gym surface, short distance among the students and a large number of the participants during the simultaneous race).

Key words: health-saving competence, shuttle run, students, "Beep-test".

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем у сучасних соціально - економічних та екологічних умовах України є збереження здоров'я дітей. На тлі несприятливої демографічної ситуації залишається високим рівень зниження рівня рухової активності та фізичної підготовленості молоді. Щораз більше фахівців, які займаються проблематикою здоров'я тривожить рівень захворюваності школярів[1,2,4,8].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові –фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну.

Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Проблемним сьогодні на думку науковців є визначення цілей шкільного фізичного виховання. Період середньої школи є останнім етапом навчання, коли у широкому масштабі можна забезпечити процес навчання про здоров'я, скероване на розвиток, підтримку та відстеження рівня фізичної активності. Змінюючи систему фізичного виховання, його цілі, завдання, структуру, не можна оминути питання формування здоров'язберігаючих компетентностей [8].

Здоров'язберігаюча компетентність - цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [3].

Формування здоров'язберігаючої компетентності передбачає розвиток життєвих навичок та здорового способу життя що необхідно школярам у сучасних умовах (рис. 1) [4].



Рис. 1. Життєві навички, що впливають на здоров'я людини

Проте нами не виявлено комплексного аналізу проблеми, яка стосується формування здоров'язберігаючої компетентності з використанням „Beep-test” для учнів 9 класу, що і визначає **актуальність теми** та дозволило сформулювати мету нашої роботи.

Мета роботи:

виявити ставлення учнів 9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів до застосування стандартизованого тесту (Beep-test) під час уроків фізичної культури як засобу формування здоров'язберігаючої компетентності та окреслити причини, які перешкоджали школярам упродовж бігу.

Аналіз останніх публікацій.

Загально теоретичний рівень дослідження окресленої проблеми визначений низкою робіт з проблем освіти і здоров'я. Зокрема, питання охорони здоров'я, здорового способу життя та основ здоров'я розкрито у працях О. Єреська (2005), С. Страшка (2006), Т.Воронцової (2008), В. Пономаренка (2008) та ін. Проблему недостатньої освіти з питань здоров'я та здорового способу життя вивчали О. Шиян (2005), В. Пашенко (2006), В. Кузнецов (2006), С. Мединський (2008) та ін.

Аналіз літературних джерел показав, що одним із засобів формування здоров'язберігаючої компетентності є стандартизований тест, під назвою “Beep-test”, який дозволяє розвивати витривалість, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи [5].

Сутність цього тесту полягає в тому, що учні долають відрізки із зростаючим темпом за заданим часовим сигналом, аж до відмови від участі у випробуванні або зниження темпу бігу. Школяр, має право відмовитися від участі на будь-якому етапі за власним бажанням. Стимулом для систематичних цілеспрямованих занять учня має бути співвідношення відстані, яку пробігла молода людина з рівнем витривалості [8].

Виклад основного матеріалу дослідження.

Організація дослідження. Методика передбачає проведення стандартизованого “Beep-test” на заняттях фізичного виховання. Учні долають 20-ти метрові відрізки, які означені конусами, у довільному темпі. Якщо учень добіжить до конуса швидше інших учасників, то повинен зачекати там, поки не почує наступний „звуковий сигнал”. Кожного разу для старту 20 метрів подається сигнал. Учні долають відрізки із зростаючим темпом за заданим часовим сигналом, аж до відмови (втоми) учасника змагань або зниження темпу його бігу, невідповідного до поданого сигналу [6].

Швидкість на початку досить повільна. Школяр продовжує біг між двома лініями, повертаючись при звуковому сигналі. Приблизно через одну хвилину, звук вказує на збільшення швидкості і звукові сигнали будуть ближчими один до одного. Це триває кожну хвилину (рівень).

Якщо лінію буде досягнуто до звуків гудка, учень повинен чекати, поки не почує звуковий сигнал, перш ніж продовжити. Якщо лінія не досягається до звукового сигналу, учень отримує попередження і повинен продовжувати працювати на лінії, потім повернути і спробувати наздогнати протягом двох «сигналів». Випробування припиняється, якщо школяр не досягає лінію (в межах 2-х метрів) протягом двох послідовних попереджень.

Нами було проведено опитування 60 учнів 9-х класів (30 юнаків та 30 дівчат) після проведеного бігу. На запитання: «Чи варто застосовувати “Beep-test” на уроках фізичної культури?»

70% юнаків та 60% дівчат дали схвальну відповідь, що свідчить про позитивне ставлення до запропонованого нововведення контролю за розвитком витривалості у школі. Важко визначитися із відповіддю на це запитання 20% юнакам та 10% дівчатам. Нами виявлені гендерні відмінності у відповідях учнів. Варто зазначити, що своє негативне ставлення до стандартизованого тесту висловили лише дівчата (30%). Нейтрально сприймають дане нововведення лише 10% юнаків (рис. 2).

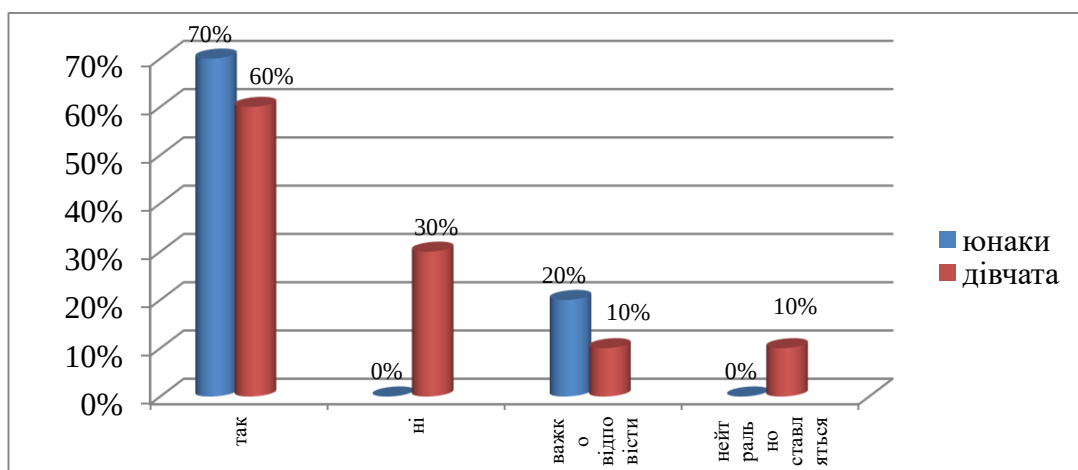


Рис. 2. Ставлення учнів 9 класів до застосування тесту під час уроків фізичної культури

На запитання: «Що перешкоджало Вам успішному виконанню „Beep-test”? 30% юнаків відповіли, що дистанція між 10 учасниками була дещо замалою. Така сама кількість респондентів вважають, що була слизька підлога спортивного залу (30%). Окрім цього 10% юнаків відмітили неготовність, як фізичну так і психологічну до проведення такого випробування, а також брак сили волі (рис. 3).

На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що для розвитку витривалості, серцево-судинної, дихальної систем учителями фізичної культури застосовується лише біг на довгі дистанції, брати участь в якому часто відмовляються старшокласники. Незначно відрізняють від відповідей юнаків відповіді дівчат: 40% вважають, що дистанція між учасниками була недостатньою, 30% вказують на брак сили волі та стільки ж на слизьку підлогу спортивного залу.

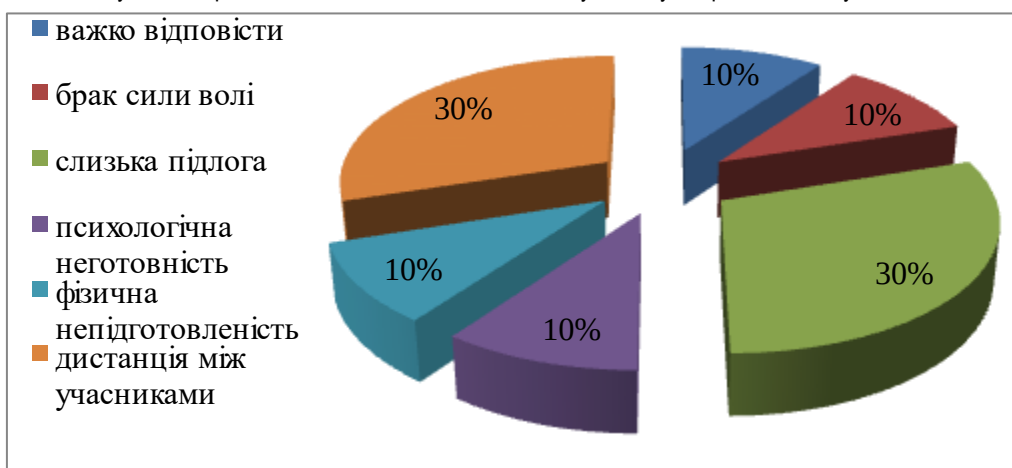


Рис. 3. Чинники, що перешкоджали юнаками пройти тест до кінця

На запитання: «Окресліть найвагоміші причини Вашої відмови продовження бігу» 50% дівчат визначили, що це недостатньо часу на подолання дистанції та темп бігу та тривалість відпочинку не відповідав їхнім можливостям. Не встигали за темпом виконання бігу і 30% юнаків. Для 30% хлопців не вистачало дихання під час бігу, темніло в очах та не вистачало часу на подолання дистанції. Варто зазначити, що 10% юнаків найвагомішою визначили причину важкості у нижніх кінцівках.

Окрім вище описаного, учасники нашого дослідження вважали за потрібне наголосити, що при проведенні такого випробування слід приділити значну увагу організації проведення стандартизованого тесту, зазначивши, що якість виконання тесту була би вищою, якщо б покриття спортивного залу було менш слизьким або дане випробування проводити на трав'яному газоні (70% юнаків та 30% дівчат). Однакову кількість відповідей респондентів ми отримали щодо кількості учасників забігу. Як дівчата так і хлопці (30%) вважають, що варто зменшити кількість учасників. Слід зазначити, що 40% дівчат, які брали участь у дослідженні не знайшли недоліків у проведенні даного тесту.

Висновки. Таким чином, проведене нами опитування учнів 9-х класів показало, що школярі (70% юнаків та 60% дівчат) позитивно ставляться до використання стандартизованого тесту (Beep-test) та зацікавлені щоб подібний тест застосовувався під час уроків фізичної культури для розвитку серцево-судинної, дихальної систем та витривалості. Незважаючи на позитивне ставлення школярів до застосування цього тесту учні виокремили причини, які перешкоджають успішному виконанню цього тесту: особисті (брак сили волі, невідповідність учителями фізичної культури до такого виду діяльності, психологічна неповність учасників) та організаційні (слизька підлога спортивного залу, недостатня дистанція між учасниками та зовнішня кількість в одночасному забігові).

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення думки учителів фізичної культури щодо необхідності застосування такого засобу для розвитку витривалості під час варіативного модуля

легкої атлетики.

Література

1. Здорова школа: рухова активність: [навч. посібн.] / О. І. Шиян, Н.С.Сороколіт, І. Х.Турчик – Л.: Кольорове небо, 2013. – 84 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 69 с.
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок // ВООЗ. – Серія: Здоров'я в школі. – Документ 9. – К.: Кобза, 2004. – 85 с.
4. Шиян О. Впровадження державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді через зміст шкільних навчальних програм з фізичного виховання / О. Шиян // Збірник наукових праць Національної академії державного управління при Президентові України. – 2009. – Вип.2. – 266-272 с.
5. Dunn A.L. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial / A.L.Dunn, B.H.Marcus. – Kampert J.B. et. al. // In Jama, 1999. – P. 327-334
6. Shy'yan O., Sorokolit N., Suxins'ka V. Zastosuvannya „Beep-test” dlya formuvannya zdorov'yazbezpezhny'x kompetentnostej uchniv (mizhnarodny'j dosvid) Moloda sporty'vna nauka Ukrayiny': zb. tez dop. Vy'p. 21 : u 4-x t. – L'viv: LDUFK, 2017. – 125 s.
7. Shy'yan O.I. Problemy' vprovadzhennya variaty'vnoyi skladovoyi navchal'noyi programy' / O.I.Shy'yan, N.S.Kravchenko // Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu. – Kharkiv, 2012. – # 9. – S. 104-107.
8. Wybrane aspekty szkolnej edukacji zdrowotnej na przykladzie stylu zycia mlodziezy polsko-ukrainskiej / Emilian Zadarko, Zbigniew Barabasz, Olena Shyyan // Lwow, 2014. – 152 s.

УДК 796.015.8 – 055.15

Сцісловський С. В.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 15–16 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ

Анотація. Протягом двох навчальних років, а саме на початку навчання у десятому та одинадцятому класах, вивчали зміну основних фізичних якостей хлопців. При цьому, аналіз одержаних даних відбувався з урахуванням соматотипів хлопців. Виявлено певні схожі тенденції, але більшою мірою — особливості зміни досліджуваних фізичних якостей. Одержані дані дозволили встановити в хлопців із кожним наявним соматотипом фізичні якості, які у випадку цілеспрямованого впливу зростуть на найбільшу величину, порівняно з іншими якостями, які вивчали.

Ключові слова: старша школа, хлопці, соматотип, динаміка, фізичні якості.

Аннотация. Сцисловский С. В. Динамика показателей физической подготовленности юношей 14–16 лет с различными соматотипами. В течение двух учебных годов, а именно в начале десятого и одиннадцатого классов, изучали изменение основных физических качеств юношей. При этом, анализ полученных данных происходил с учетом соматотипов юношей. Выявлены определенные подобные тенденции, но в большей мере — особенности изменения исследуемых физических качеств. Полученные данные позволили установить у юношей с каждым существующим соматотипом физические качества, которые в случае целенаправленного воздействия увеличатся на наибольшую величину по сравнению с другими изучаемыми качествами.

Ключевые слова: старшая школа, юноши, соматотип, динамика, физические качества.

Annotation. Schislovsky S. V. The dynamics of physical preparation indicators of 15-16 –year - old boys with different somatotypes. According to the scientific sources, one of the effective markers, which allows to take into account the individual person's features during the studying the great amount physical condition indexes is a somatic type of complexion. In connection with it the ascertained experiment was hold.

Explored one of the component of physical condition, exactly the physical boys' training, who were pupils of the tenth and eleventh forms of the comprehension schools. Here at, the analysis of given data based with accounting of the available somatic types of the boys; physical training was formed by the main certified qualities and some coordination displays.

For the conducting of the research, the complex of adequate methods was used, which exactly belonged to general scientific, pedagogical, medico-biologic methods and the methods of mathematical statistics. The definite similar tendencies were determined by the conducted research.

The given facts allowed to determine the physical qualities, which in case of purposeful influence will increase for the biggest quantity in comparison with another under research qualities.

The given facts attest the necessity of taking into account the shown features of the boys' index change physical training with different somatotypes during the studying in the comprehension schools. It's necessary for increasing the effectiveness of purposeful influence on the physical qualities of such boys.

One of the way of determination such task could be the development of methods on the technology of the differential development physical qualities of the senior pupils during physical exercises in different forms of physical education, but first and foremost out of school and out of the school amateur actions.

Keywords: boys, somatotype, dynamics, physical qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Успішне вирішення завдань фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) неможливе без використання інноваційних підходів до організації, формування змісту і реалізації відповідних занять у різних формах [4].

На сучасному етапі надважливим є досягнення високих результатів у вирішенні таких завдань, передусім хлопцями. Це зумовлено, щонайменше двома причинами. Одна полягає у бойових діях та у зв'язку з цим — станом готовності випускників до військової діяльності, інша — відмінним від необхідного фізичним станом у переважній більшості старшокласників [7; 9]. Зазначене засвідчує надзвичайну важливість досліджень, спрямованих на вирішення проблеми, що розглядається.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді» та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі надзвичайно зростає значення та результат фізичного виховання хлопців у ЗНЗ. У зв'язку із зазначеними раніше причинами можна констатувати, що провідною складовою успішної військової діяльності є фізичний стан узагалі та фізична підготовленість зокрема [2; 8; 18]. Щодо незадовільного фізичного стану сучасних випускників ЗНЗ, як іншої зазначеної причини, то узагальненням наявної у літературних джерелах [1; 3; 5; 9] інформації встановили таке. При використанні чинного змісту фізичного виховання у старшокласників поліпшується вибухова та абсолютна м'язова сила. Разом із тим, негативною тенденцією відзначається зміна загальної витривалості, а швидкісної, силової динамічної витривалості та координації у циклічних локомоціях, гнучкості — виявом на досягнутому раніше рівні.

Водночас наголошується на необхідності у практичній діяльності реалізовувати диференційований підхід [6; 7; 11; 17]. При цьому, проведенням аналізом і систематизацією літературних джерел [3; 12–16; 19] встановлено, що на сучасному етапі одним із перспективних є використання в якості критерія диференціації соматичного типу конституції (соматотипу) учнів. Проте дослідження, спрямовані на вивчення показників фізичного стану і, передусім його компоненту «фізична підготовленість» у хлопців із різними соматотипами, які є учнями старшої школи, поодинокі [3; 5; 9]. Усе вищезазначене засвідчує надзвичайну важливість наукової проблеми, що розглядається, а відтак необхідність проведення досліджень відповідної спрямованості.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження — встановити спільні тенденції й особливості динаміки показників фізичної підготовленості у хлопців із різними соматотипами під час навчання у десятому класі ЗНЗ. Досягненню поставленої мети сприяло вирішення комплексу завдань, зокрема аналіз наявної у спеціальній літературі інформації з досліджуваної проблеми, одержання емпіричних даних, їх систематизація й узагальнення. У зв'язку із зазначеним використовували комплекс адекватних методів дослідження, зокрема загальнонаукових (аналіз, систематизація, узагальнення), педагогічних (тестування, експеримент), медико-біологічних (соматометрія, соматоскопія, антропометрія), математичної статистики [10; 20]. Щодо організації дослідження, то вона передбачала дії суб'єкта дослідження, що відповідали поставленим завданням.

Результати дослідження. Порівняння даних тих самих хлопців, одержаних на початку кожного навчального року, а саме, на початку 10 і 11 класів, засвідчили таке. Поміж показників фізичної підготовленості, що у хлопців із *астеноїдним соматотипом* протягом навчального року суттєво поліпилися, була переважна більшість (табл. 1). Виняток становила загальна витривалість: за результатом 6-хвилинного бігу вона залишилася на досягнутому рівні, адже приріст становив тільки 0,3 % ($p > 0,05$). Аналогічним був результат рухливості у плечових суглобах і координації в балістичних рухах на дальність непровідною рукою, а відрізнялися тільки одержані значення, що становили відповідно (–2,4 %) та 13 %. В обох випадках вони відображали тільки тенденцію, але відповідно до погіршення і поліпшення фізичних якостей; тенденція свідчила про їх вияв на досягнутому рівні.

Що стосується координації у циклічних локомоціях, то збільшення результату човникового бігу 3х10 м, у середньому, на 19,4 % свідчило про дуже суттєве погіршення цієї фізичної якості протягом періоду між 15 і 16 роками ($p < 0,001$).

Зміни у показниках фізичної підготовленості хлопців *торакального соматотипу* відрізнялися від вищезазначених. Основна відмінність динаміки полягала у тому, що протягом навчального року суттєве поліпшення було характерним для значно меншої кількості показників, аніж у хлопців із

Таблиця 1

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців астеноїдного соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
	$\bar{x}_1$	m_1	$\bar{x}_2$	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	100,3	1,3	109,4	1,63	9,1	9,1	4,36***
Вис на зігнутих руках, с	44,9	3,21	59,6	4,08	14,7	32,7	2,83*
5-секундний біг на місці, к-ть	21,9	0,51	24,1	0,41	2,2	10,0	3,36**
Біг 100 м, с	16,33	0,15	14,53	0,07	–1,8	11,0	10,9***
Біг 20 м з ходу, с	2,92	0,06	2,74	0,03	–0,2	6,2	2,68*
Метання набив. м'яча сидячи, м	3,1	0,06	3,9	0,04	0,8	25,8	11,1***

Стрибок у довжину з місця, см	178,3	2,12	202,5	5,63	24,2	13,6	4,02***
6-хвилинний біг, м	1523,3	16,24	1528,0	8,6	4,7	0,3	0,26
Нахил уперед стоячи, см	9,3	0,53	13,2	0,65	3,9	41,9	4,65***
Викрут мірної лінійки за спину, см	96,3	1,02	98,6	2,11	2,3	-2,4	0,98
Човниковий біг 3х10 м, с	7,56	0,06	9,03	0,09	1,5	-19,4	13,6***
Метання на дальн. пров. рукою, м	35,5	0,76	39,6	1,21	4,1	11,5	2,87*
Метання на дальн. непров. рукою, м	16,1	0,62	18,2	1,67	2,1	13,0	1,18
Три перекиди вперед, с	3,72	0,1	3,1	0,07	-0,62	16,7	5,08***

П р и м і т к а. Тут і далі позначено достовірність відмінності двох середніх на рівні: «*» — $p < 0,05$, «**» — $p < 0,01$, «***» — $p < 0,001$

астеноїдним соматотипом. Конкретизують зазначене такі дані: протягом навчального року поліпшився такий незалежний компонент швидкісних якостей, як частота рухів, на 8,7 %, а також швидкісна витривалість на 3,7 % ($p < 0,05$) і вибухова сила в метаннях (приріст 15,6 %; $p < 0,001$) (табл. 2). Водночас, погіршився вияв рухливості у плечових суглобах на 29,2 %, координації в циклічних локомоціях на 15,5 % ($p < 0,001$), а також координації в балістичних рухах на дальність провідною рукою на 11,7 % ($p < 0,01$).

Що стосується інших досліджуваних показників фізичної підготовленості, то всі вони відзначалися виявом значень на досягнутому раніше рівні, але з неоднаковою тенденцією зміни. Так, абсолютна м'язова сила та вияв у комплексі таких компонентів швидкісних якостей, як швидкість окремого руху й частота рухів, за результатом бігу на 20 м з ходу демонстрували позитивну тенденцію. Вияв статичної силової витривалості за результатом вису на зігнутих руках, вияв вибухової сили у стрибках, загальної витривалості (6-хвилинний біг на максимальну відстань), рухливості у поперековому відділі хребта (нахил уперед стоячи), координації в балістичних рухах на дальність непровідною рукою (метання непровідною рукою) та координації в акробатичних рухах (три перекиди вперед), навпаки відзначався негативною тенденцією.

Таблиця 2

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців торакального соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
	$\bar{x}_1$	m_1	$\bar{x}_2$	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	116,2	4,71	125,3	3,97	9,1	7,8	1,48
Вис на зігнутих руках, с	52,7	3,99	45,1	3,4	-7,6	-14,4	1,45
5-секундний біг на місці, к-ть	23,0	0,67	25,0	0,32	2,0	8,7	2,69*
Біг 100 м, с	14,64	0,15	14,1	0,08	-0,54	3,7	3,18**
Біг 20 м з ходу, с	2,75	0,04	2,72	0,05	-0,03	1,1	0,47
Метання набив. м'яча сидячи, м	4,5	0,13	5,2	0,11	0,7	15,6	4,11***
Стрибок у довжину з місця, см	217,6	5,82	215,3	3,86	-2,3	-1,1	0,33
6-хвилинний біг, м	1455,0	30,49	1433,5	17,52	-21,5	-1,5	0,61
Нахил уперед стоячи, см	12,3	0,87	11,0	1,19	-1,3	-10,6	0,88
Викрут мірної лінійки за спину, см	77,3	3,48	99,9	3,67	22,6	-29,2	4,47***
Човниковий біг 3х10 м, с	7,54	0,07	8,71	0,06	1,2	-15,5	12,7***
Метання на дальн. пров. рукою, м	36,7	0,97	41,0	0,84	4,3	-11,7	3,35**
Метання на дальн. непров. рукою, м	15,6	0,73	14,8	0,36	-0,8	-5,1	0,98
Три перекиди вперед, с	3,46	0,01	3,69	0,18	0,2	-6,6	1,28

Зміни у показниках фізичної підготовленості в іншій вибірці хлопців, а саме м'язового соматотипу, відзначалися певними особливостями. Зокрема, протягом навчального року у таких хлопців поліпшилася рухливість у поперековому відділі хребта, в середньому, на 25,6 % ($p < 0,01$), абсолютна м'язова сила — на 9,3 %, вибухова сила в метаннях — 9 %, швидкісна витривалість — 2,3 % ($p < 0,05$) (табл. 3).

Водночас, протягом навчального року у хлопців із м'язовим соматотипом відбулося погіршення координації в циклічних локомоціях на 13,7 % ($p < 0,001$) та рухливості у плечових суглобах на 20,1 % ($p < 0,01$). Що стосується інших показників фізичної підготовленості, то зміна їх значень знаходилась у межах від (-5,6 %) до 5,6 %, тобто відповідні цим показникам фізичні якості виявляли тільки тенденцію до зміни. Такий результат свідчив, що розвиток зазначених фізичних якостей залишався на досягнутому раніше рівні. Зовсім інший результат одержали при вивченні змін у показниках фізичної підготовленості хлопців дистального соматотипу, — більшість з них протягом досліджуваного періоду суттєво поліпшилася (табл. 4). Передусім це стосувалося статичної силової витривалості, адже її приріст

Таблиця 3

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців м'язового соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
	$\bar{x}_1$	m_1	$\bar{x}_2$	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	112,0	3,31	122,4	3,51	10,4	9,3	2,16*
Вис на зігнутих руках, с	49,5	3,45	48,6	2,47	-0,9	-1,8	0,21

5-секундний біг на місці, к-ть	23,3	0,51	24,6	0,71	1,3	5,6	1,49
Біг 100 м, с	14,03	0,13	13,71	0,08	-0,32	2,3	2,1*
Біг 20 м з ходу, с	2,67	0,05	2,66	0,04	-0,01	0,4	0,16
Метання набив. м'яча сидячи, м	4,8	0,13	5,2	0,13	0,4	9,0	2,34*
Стрибок у довжину з місця, см	211,0	3,26	210,6	5,48	-0,4	-0,2	0,06
6-хвилинний біг, м	1444,5	28,34	1457,5	13,93	13,0	0,9	0,41
Нахил уперед стоячи, см	11,7	0,78	14,7	0,58	3,0	25,6	3,09**
Викрут мірної лінійки за спину, см	85,6	3,09	102,8	3,53	17,2	-20,1	3,67**
Човниковий біг 3x10 м, с	7,46	0,06	8,48	0,08	1,02	-13,7	10,2***
Метання на дальн. пров. рукою, м	40,9	1,33	38,6	1,36	-2,3	-5,6	1,21
Метання на дальн. непров. рукою, м	15,8	0,64	16,5	0,55	0,7	4,4	0,83
Три перекиди вперед, с	3,47	0,06	3,42	0,11	-0,05	1,4	0,4

Таблиця 4

Зміна у показниках фізичної підготовленості хлопців дигестивного соматотипу між 15 і 16 роками

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ($\Delta \bar{x}$)		t ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)
	$\bar{X}_1$	m_1	$\bar{X}_2$	m_2	абс.	у %	
Станова динамометрія, кг	113,7	3,4	126,2	3,82	12,5	11,0	2,44*
Вис на зігнутих руках, с	14,0	1,0	22,8	1,74	8,8	62,9	4,38***
5-секундний біг на місці, к-ть	21,2	0,33	23,7	0,56	2,5	11,8	3,85**
Біг 100 м, с	15,61	0,19	14,6	0,09	-1,01	6,5	4,8***
Біг 20 м з ходу, с	3,3	0,06	2,73	0,04	-0,57	17,3	7,9***
Метання набив. м'яча сидячи, м	5,1	0,11	5,4	0,08	0,3	5,9	2,21*
Стрибок у довжину з місця, см	175,1	1,12	189,5	1,85	14,4	8,2	6,65***
6-хвилинний біг, м	1013,0	14,03	1034,5	7,76	21,5	2,1	1,34
Нахил уперед стоячи, см	7,3	0,44	8,2	0,54	0,9	12,3	1,29
Викрут мірної лінійки за спину, см	81,7	1,58	92,8	2,1	11,1	13,6	4,22***
Човниковий біг 3x10 м, с	8,05	0,19	8,33	0,18	0,28	-3,5	1,07
Метання на дальн. пров. рукою, м	35,3	0,41	38,9	0,57	3,6	10,2	5,13***
Метання на дальн. непров. рукою, м	17,9	0,5	18,8	0,61	0,9	5,0	1,14
Три перекиди вперед, с	3,72	0,06	3,19	0,07	-0,53	14,2	5,75***

становив 62,9 %, а також швидкісних якостей (приріст 17,3 %), координації в акробатичних рухах (14,2 %), рухливості у плечових суглобах (13,6 %), координації у метаннях на дальність провідною рукою (10,2 %) ($p < 0,001$) частоти рухів (11,8 %) ($p < 0,01$) та абсолютної м'язової сили, збільшення якої становило 11 % ($p < 0,05$).

Дещо меншим, але також достовірним, був розвиток таких фізичних якостей, як вибухова сила у стрибках, що збільшилася на 8,2 %, швидкісна витривалість, приріст якої становив 6,5 % ($p < 0,001$), та вибухова сила в метаннях (приріст на 5,9 %; $p < 0,05$).

Що стосується фізичних якостей, розвиток яких протягом навчального року залишався на досягнутому раніше рівні, то до таких відносилися загальна витривалість, рухливість у поперековому відділі хребта, координація в циклічних локомоціях та у метаннях на дальність непровідною рукою.

Отже, одержані у констатувальному експерименті дані засвідчили існування схожих тенденцій та особливостей розвитку фізичних якостей у хлопців із різними соматотипами протягом періоду між 15 та 16 роками.

Висновки: 1. Аналіз літературних джерел засвідчив недостатність досліджень із вивчення змін у показниках фізичної підготовленості хлопців із різними соматотипами, які є учнями старшої школи і займаються фізичним вихованням, що передбачає використання традиційного підходу до формування і реалізації його змісту, передусім в основній формі.

2. Між 15 і 16 роками зміни в показниках фізичної підготовленості хлопців із різними соматотипами виявляють суттєві особливості, що зумовлені приналежністю до певного соматотипу. Основним тут є неоднакова кількість фізичних якостей, що протягом навчального року суттєво змінюють величину свого вияву, та кількість таких, що відзначаються розвитком.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення методики підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи, враховуючи одержані дані.

Література:

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів М. П., Овчарук І. С., Рошук О. В. та ін. / під заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2003. – 225 с.
3. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – 280 с.

4. Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. – 251 с.
5. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. реком. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 156 с.
6. Казанцева А. В. Индивидуальный подход и дифференциация как основные принципы организации учебных занятий по физическому воспитанию / А. В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 7–10.
7. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. – 2012. – № 2. – С. 66–70.
8. Навчальний предмет «Захист Вітчизни» : довід. посіб. / Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. / під заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : Вид-во ХВМ, 2004. – 298 с.
9. Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. реком. / О. П. Скавронський, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О., 2009. – 112 с.
10. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. – 280 с.
11. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education / P. C. Ashmore // Am. J. Phys. Anthropol. – 2005. – N 41. – P. 154–162.
12. Comprehensive School Physical Activity Programs // National Association for Sport and Physical Education. – 2009. – Updated on Mar 2. – 12 p.
13. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2nd ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. 6. – 58 p.
14. Norton, K. Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Course / K. Norton, Tim Olds. : Sports Commission. – Australia : UNSW Press, 1996. – 413 p.
15. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. – 2013. – Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
16. Reynolds, C. R. Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals / C. R. Reynolds, K. J. Vannest, E. Fletcher-Janzen. – 4th ed. – London : Wiley, 2014. – 800 p.
17. Ryckman, R. M. Theories of Personality / R. M. Ryckman. – 9th ed. – NY : Cengage Learning, 2007. – 736 p.
18. Sternad, D. Progress in motor control : a multidisciplinary perspective / D. Sternad. – Pennsylvania : Pennsylvania State University, 2009. – 734 p.
19. Stewart, A. Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers / A. Stewart, P. Crockett, A. Nevill, P. Benson // Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice. – 2014. – Vol. 2(2). – P. 125–135.
20. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. – 3rd ed. – Champaign, IL : Human kinetics, 2005. – 312 p.

УДК 796.41 (477)

Туваков А. М., Ярема В. І.

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ТЕНДЕНЦІЇ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглядається поява в Україні феномена американської, а згодом міжнародної культури – фітнесу. Визначаються передумови інтеграції терміну «фітнес» у вітчизняну науку і практику. Проведено аналіз поняття «фітнес», досліджено його роль і місце у фізичній культурі. Аналіз виникнення фітнес-технологій, їх витоків і сучасного змісту виявив, що більшість з них з'являється в фітнес-індустрії, в якій інтегровано як традиційні, так і інноваційні методики і програми; на основі найбільш цінного досвіду у вітчизняній і зарубіжній фізичній культурі створені інноваційні фітнес-технології. Визначено основні підходи до їх розробки: еkleктичний, синергетичний, традиційно-орієнтований, синтетичний і диверсифікаційний.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, фітнес-індустрія, інновації, інноваційний процес, інноваційні види оздоровчої фізичної культури.

Аннотация. Туваков А. Н., Ярема В. И. Тенденции и перспективы развития фитнеса в Украине. В статье рассматривается появление в Украине феномена американской, а затем международной культуры – фитнеса. Определяются предпосылки интеграции термина «фитнес» в отечественную науку и практику. Проведен анализ понятия «фитнес», исследованы его роль и место в физической культуре. Анализ возникновения фитнес-технологий, их истоков и современного содержания обнаружил, что большинство из них появляется в фитнес-индустрии, в которой интегрировано как традиционные, так и инновационные методики и программы; на основе наиболее ценного опыта в

отечественной и зарубежной физической культуре созданы инновационные фитнес-технологии. Определены основные подходы к их разработке: эклектический, синергетический, традиционно ориентирован, синтетический и диверсификационный.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-технологии, фитнес-индустрия, инновации, инновационный процесс, инновационные виды оздоровительной физической культуры.

Annotation. *Tuvakov A. M., Yarema V. I. Trends and prospects of fitness in Ukraine. This article is about the appearance American phenomenon, and later international culture - fitness in Ukraine. Prerequisites of integration term "fitness" is identify in the national science and practice. The analysis of the concept of "fitness" was conducted, its role was investigated and placed in physical culture. Analysis of origin fitness technologies, their origins and contemporary content discovered that most of them appears in the fitness industry, which integrates both traditional and innovative techniques and programs; based on the most valuable experience in domestic and foreign physical culture created innovative fitness technology. The emergence of innovative types of Physical Culture in Ukraine is connected with the intensive development of sports and recreation work and, above all, the emergence and growth of the fitness industry, where new trends are created various fitness and fitness technology, which has its own specifics. The basic approach to their design was indentified : eclectic, synergy, traditionally- oriented, synthetic and diversification. It is found that fitness is a social and cultural phenomenon in the field of physical culture, innovative nature and subordinated to the overall logic of innovation. Widespread of fitness was a reflecting as a change representative's needs of modern society in the mobile activity of its commitment to health and wellness, and the demands of society to the level of physical and psychological qualities. The basis ideology of fitness and its purpose direction is a priority of health lyin in created by the fitness-technologies are mainly recreational orientation. At this stage of fitness development are increasingly being implemented not only in sports and recreational practice outreach, but also in the process of training specialists in physical culture in various universities of the country.*

Key words: fitness, fitness technology, the fitness industry, innovation, innovative process, innovative types of recreational physical culture.

Вступ. Відомо, що інноваційні процеси та інноваційна свідомість є базовими складовими сучасного прогресу. Інновації все більше набувають статусу генерального індикатора цивілізованості того чи іншого суспільства і все частіше стають предметом наукового осмислення.

Широке використання в сучасних наукових дослідженнях нової термінології («інноваційний процес», «інноваційна активність», «інноваційний характер», «інноваційний потенціал», «інноваційна діяльність», «інноваційна парадигма» та ін.) підкреслює напрямок суспільного розвитку України XXI століття.

Соціокультурний запит визначив необхідність розвитку і розповсюдження інновацій в сфері фізичної культури. Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності населення різних країн показує, що на даному історичному етапі фізична культура людини трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як певний стиль життя, який має здоров'я в якості важливого цінного орієнтира особистості.

Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Звідси випливає сутність концепції формування ціннісно-мотиваційних засад особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя, який стає основою сучасного суспільства.

Нові уявлення про людську життєдіяльність орієнтують особистість на досягнення фізичного і духовного розвитку, поліпшення самопочуття, психічного і фізичного здоров'я. Разом з тим поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої праці і, перш за все, з виникненням і зростанням фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу і різні фітнес-технології, котрі мають свою специфіку.

Широке поширення фітнесу стало відображенням як змін потреб представника сучасного суспільства в рухливій активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя, так і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується не тільки в фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, але і в процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури в різних вузах країни. Однак цей процес має певні труднощі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з вивченням фітнесу в Україні сформувалися як наукова проблема порівняно нещодавно. Більшість досліджень зачіпають педагогічну сторону даної теми. Деякі автори розглядають розвиток фітнесу або в умовах вузу (дослідження Е. Гільфанової, О. Трофімової, Т. Васілістової), або школи (роботи Е. Сайкіної, Н. Єгорової). Така специфіка досліджень далеко не випадкова і обумовлена, згідно висновків Д. Дегтярьова і Е. Турчіна, віковою характеристикою споживачів фітнес-послуг (до 30 років).

Формулювання цілей роботи. Мета даної статті – обґрунтувати поняття «фітнес», визначити його роль і місце в фізичній культурі, показати перспективи і можливості розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Результати досліджень. Однією з найважливіших проблем, які потребують вирішення, є формування спільного розуміння самого терміну «фітнес», який на сьогоднішній день є полісемантичною лексемою, яка не має чітко окреслених своїх меж. Відповідно це ускладнює його прийняття певною частиною наукового суспільства і процес професійного спілкування фахівців-практиків в галузі фізичної культури.

Все вищевикладене викликає необхідність визначення і обґрунтування поняття фітнесу та його місця в системі фізичної культури. Предмет вивчення і становлення будь-якої наукової дисципліни починається з формування її значеннєво-термінологічного апарату, поєднання понять, відокремлюючих характерні ознаки тієї чи іншої науки (основні закономірності, об'єкти вивчення і т. д.) [5].

У науці поняття розглядається як відображення в свідомості людини характерних ознак і зв'язків того чи іншого явища (процесу), як сукупність сучасних знань про ці явища (процеси).

Однак слід підкреслити, що будь-яка наукова дисципліна в різних історичних і соціально-економічних умовах може мати різне пояснююче наповнення, іноді спростовуючи те, що ще нещодавно було безумовним. У кожній галузі знань може настати такий момент, коли між терміном і поняттям, яке він висловлює, виникає протиріччя за рахунок доповнення останнього новими даними науки та практики.

Американський термін «фітнес», котрий виник в кінці ХХ століття і став сьогодні популярним, є одним з таких понять. Частково це пояснюється тим, що у вивчення галузі фітнесу все інтенсивніше втручаються як фундаментальні, так і приватні науки медично-біологічного, соціально-психологічного циклів. У даний час фітнес перетворюється на предмет дослідження правознавства, менеджменту та ін., де використовується свій значеннєвий апарат для позначення даного феномена. У той же час існує і ряд інших причин.

Сьогодні в нашій країні і за кордоном цей термін широко використовується, однак його значення не завжди зрозуміло навіть фахівцям в галузі фізичної культури.

На нашу думку, це відбувається тому що явища, які позначаються одним і тим самим терміном «фітнес» в США і Україні, не є ідентичними. У американському суспільстві «фітнес» розглядається набагато ширше і може в різних контекстах замінювати поняття «фізична культура», «фізична підготовка», «здоров'я» і т. п. У вітчизняній теорії та методиці фізичної культури кожному з цих термінів притаманне своє, відмінне від інших смислове визначення.

Слово «фітнес» в перекладі з англійської означає «придатність, придатність» (від «to be fit for» бути придатним до чого-небудь, бадьорим, здоровим). Як стверджує В. Е. Борілкевич [1], за своїм цільовим призначенням «фітнес» ближче загальноприйнятий у нас в країні поняттю «фізична культура». Однак це широке поняття в значній мірі є декларативним, начебто затверджує цінність фізичної активності для життя людини.

Концептуальна база «фітнесу» має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні.

Як вказують Е. Хоулі і Б. Френкс [6], вагоме значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття - від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи, до «прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальні, психічні, духовні й фізичні компоненти».

Якщо звернутися до історії виникнення сучасного фітнесу, то можна виокремити декілька значущих еволюційних етапів у визначенні його дефініцій. У США до середини 1960-х років термін «фітнес» не використовувався, а все, що позначувалося ним впадалося в розуміння «фізична культура», але значне зростання різних захворювань у американців, особливо серцево-судинної системи, зумовило пошук оздоровчих технологій.

Перша книга Кеннета Купера «Аеробіка», що вийшла в 1968 році, мала шалений успіх, і в подальшому її переклали більш ніж на 40 мов світу. Американський лікар, вчений К. Купер, визнаний засновником сучасного фітнес-руху і «батьком аеробіки», пропагував концепцію профілактики захворювань замість їх лікування.

Результати його наукової діяльності заклали основу фітнес-ідеї, яка отримала практичне втілення в численних компаніях за здоровий спосіб життя [3]. З моменту виникнення фітнесу його провідним принципом був визначений принцип «навантаження заради здоров'я».

Слід зазначити, що хоч термін вже більше 15 років широко використовується в побуті українців, щодо питання трактування і різного написання слова «фітнес» до сих пір ведеться полеміка, і згоди серед вчених ще не досягнуто. Це можна пояснити певною невизначеністю його значення і взаємозв'язками зі значеннями, котрі вже існують в фізичній культурі.

Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що за останні 10 років значення слова «фітнес» дуже часто змінювалося: в одному випадку термін трактується як нове соціальне явище чи фізичний стан людини, в іншому випадку – як сукупність засобів і методів, направлених на досягнення фізичної підготовленості, або як формат масової фізичної культури, або як комплексні програми оздоровлення, засновані на засобах і методах бодібілдингу.

Щоправда, проаналізувавши велику кількість запропонованих різними авторами визначень, ми вважаємо, що найбільш повно відображає суть такого складного поняття, як фітнес, визначення, запропоноване В. Е. Борілкевичем [1]: «Фітнес є поняттям багатовимірним, що включає більш широкий спектр ознак, ніж просто рівень фізичного стану».

Зміна соціокультурної і економічної ситуації, зміна освітніх і наукових парадигм на сучасному етапі розвитку суспільства виявила необхідність переосмислення функціонального призначення фітнесу в формуванні особистості, її світогляду, розвитку адаптивних здібностей. Також сьогодні зростає необхідність чіткого, науково-обґрунтованого поняття фітнесу.

Відомо, що термін стає загальноприйнятим в тому випадку, якщо він: не суперечить сучасним нормам мовної практики; є широковживаним; закріплений в словниках, підручниках та іншій науковій і науково-практичній літературі; відповідає вимогам комунікативної доцільності [4].

На наш погляд, термін «фітнес» в повній мірі відповідає всім цим вимогам, так як: по-перше, він відповідає світовим мовним стандартам; по-друге, вживається і широко-поширюється через ЗМІ, мережі Internet, широку рекламу і популярність в значній частині української та міжнародної спільноти; по-третє, необхідний для міжнародних контактів між спеціалістами в цій сфері, так як має свій єдиний значиннєвий апарат і вживається представниками різних країн; по-четверте, використання терміну «фітнес» як терміну відображено в навчальних посібниках, в навчальних програмах, в дисертаціях, в назвах вищих навчальних закладів і установ додаткової освіти, в наукових і науково-практичних статтях провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту, в назвах спортивних федерацій.

Таким чином, з лінгвістичної точки зору, доцільність вживання поняття «фітнес» не викликає сумніву. В результаті аналізу використання терміну в наукових публікаціях і періодичному друку було виявлено, що значення його придбало, порівняно з початковим, нового змісту і на наш погляд фітнес потрібно розглядати як нове явище, як соціально-культурний феномен ХХ століття, всі перспективи якого визначені турботою людини про своє здоров'я.

На наш погляд фітнес – цілеспрямований процес оздоровлення, заснований на добровільності вибору рухової активності, для підтримання, зміцнення і збереження здоров'я (фізичного, соціального, духовного), для зниження ризику захворювань та їх профілактики, для залучення до здорового способу життя з метою особистої успішності та фізичного благополуччя на тлі привабливості занять і отримання задоволення від них. До фітнесу відносяться різні фізичні вправи, сучасні види рухової діяльності, авторські оздоровчі методики і програми, інноваційні технології, метою яких є оздоровлення, а головним принципом - «навантаження заради здоров'я».

За даними дослідників, сьогодні налічується понад 200 видів рухливої активності, які можуть бути представлені в різних напрямках фітнес-технологій. Найбільш повно вони реалізуються в сфері фітнес-індустрії, де і виникла значна їх частина. Багато з них є інноваціями на основі поєднання нових видів рухливої активності з сучасним інвентарем і обладнанням, з використанням музичного супроводу в тій або іншій якості.

Однак можна відзначити, що фітнес-технології, котрі з'являються в фітнес-індустрії виходять далеко за її межі і широко застосовуються у всіх видах фізичної культури – в освіті, рекреації, реабілітації, спорті.

Так, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервного фізкультурного розвитку, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є сьогодні однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних і вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій. З цієї точки зору ми вважаємо можливим розглянути фітнес-індустрію як мультимедійну основу по відношенню до інноваційних оздоровчих технологій завдяки нижченаведеним причинам:

Сьогодні розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм по організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення (тобто широка стратифікація), зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних і соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що співвідноситься зі змінами стилю життя молоді та дорослого населення [7].

Так як в основі ідеології фітнесу та його ціленаправлення лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології носять переважно оздоровчу спрямованість [8].

На підставі дослідження В. І. Григор'єва, В. С. Симонова [2] основних груп напрямків фітнесу, і списку пропонуваного фітнес-послуг в провідних фітнес-клубах, нами були визначені п'ять основних підходів до створення фітнес-технологій: еклектичний, синергетичний, традиційний орієнтований, синтетичний і диверсифікаційний.

Одним з провідних є еклектичний підхід, який реалізується в фітнес-індустрії створенням і розвитком фітнес-технологій, заснованих на культурних етнічних традиціях різних країн і народів.

Синергетичний підхід виражається в тому, що на основі інтегрованих технологій з різних видів фізичної культури і їх подальшої модернізації в фітнес-індустрії створюються нові технології, на чолі яких лежить принцип системності. У свою чергу, фітнес-індустрія не відмовляється і від затребуваних, історично складених і визнаних занять тими чи іншими видами рухової активності, лише додаючи зовнішні, сучасні, привабливі атрибути. Цим реалізується традиційно орієнтований підхід [7].

Однак, відображаючи тенденції зовнішнього світу до об'єднання, формування ідейно-змістовної основи фітнес-індустрії може реалізовувати синтетичний підхід, поєднуючи в собі як традиційні, так і нетрадиційні види рухової активності і різноманітні технології.

У свою чергу, для задоволення різноманітних потреб людей і здатності до маневрування в соціокультурних і економічних умовах, які мають здатність змінюватися, фітнес-індустрія максимально широко в порівнянні з іншими видами фізичної культури використовує диверсифікаційний підхід (тобто множинність варіантів одного виду занять фітнесом). Можна відзначити, що процес формування ідейно-змістовної основи фітнес-індустрії знаходиться в постійному процесі розвитку, стрімко оновлюючись в умовах швидко змінюючого світу, що характерно для будь-якого соціокультурного явища епохи і постмодерну в цілому [7].

Висновки. Таким чином, розглянувши зміни семіотичних уявлень про фітнес, фітнес-індустрію як першооснову створення фітнес-технологій, можна зробити висновок, що фітнес є соціокультурним феноменом в галузі фізичної культури, інноваційним за своєю суттю і підпорядкований загальній логіці розвитку інновацій.

Перспективи дослідження. У подальшому планується присвятити увагу використанню фітнес-програм у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Література

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-47.
2. Григорьев, В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. – СПб., 2006. – 208 с.
3. Кудра Т. А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография / Т.А. Кудра. – Владивосток, 2002. – 222 с.
4. Пономарев Г. Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? / Г.Н. Пономарев // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической

культури. – 2002. – С. 39 – 41.

5. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovanij v fizicheskom vospitanii (Theory and methods of pedagogical research in physical education) . – М.: Fizicheskaya kul'tura, 1978. – 126 s. [in Russian].

6. Xouli E'. T., Ozdorovitel'ny'j fitnes / E'. T. Xouli, B. D. Frenks; per. s angl. (Healthy fitness) – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2000 – 367 s. [in Russian].

7. Erikov, V.M. Punyakin A.K., Levin P.V. Harakteristika fitnes-industrii v Rossii i osnovnyih napravleniy sovremennogo fitnesa (Characteristics of the fitness industry in Russia and the main directions of modern fitness)... pp. 212-214.

8. Morozova, L.V., Kiryanova L.A. Fitnes kak sredstvo formirovaniya u studentov modeley gendernogo povedeniya i zdorovogo obraza zhizni (Fitness as a means of formation of students' models of gender behavior and healthy lifestyle). Upravlencheskoe konsultirovanie, 2013, no. 6, pp. 128-129.

УДК 612: 796.015

Філь В.М., Копко І.Є.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ОЦІНКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. Стаття присвячена аналізу визначення біологічного віку за показниками фізичної працездатності та показано їх інформативність для студентів спортсменів ігрових видів спорту. За допомогою батареї тестів для визначення біологічного віку було обстежено 24 студентів віком від 18 до 19 років. Проаналізовано показники, які мають найміцніший зв'язок із показником біологічного віку. З'ясовано, що показники фізичної працездатності у спортсменів ігрових видів спорту – вище середнього. Встановлено, що темп старіння студентів уповільнений. Проведена оцінка показників біологічного віку може бути використана при побудові тренувального процесу та сприятиме ефективному професійному відбору та спортивній орієнтації студентів факультету фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, студенти, біологічний вік, паспортний вік, фізична працездатність, рівень фізичного стану.

Annotation. V. Fil', I. Kopko. **Assessment of biological age through the indices of physical working capacity of students of competitive sports.** The article is dedicated to the biological age calculation under indices of working capacity and informational content for students and sportsmen of competitive sports has been provided. By means of tests biological age calculation, 24 students – sportsmen under the age of 18-19 years – have been examined. Indices, which have the most strong relation to biological age index, have been analyzed. It has been clarified, that the physical working capacity indices of sportsmen of competitive sports are higher than average. It has been established, that the speed of aging is slowed down. Through conducted research the typical adaptive changes of vegetative systems of sportsmen, accompanied by improvement of functional possibilities of the mechanism of cardio-respiratory system, have been detected. The obtained results have been compared with data of researchers from other regions of Ukraine. The assessment of biological age indices can be used while forming the training process, which will contribute to effective professional selection and sport orientation of students of faculty of physical education. Prospects of the improvement of planning of individual training process, professional selection of students of the faculty of physical education have been established basing on the analysis of biological age through indices of physical working capacity.

Key words: health, students, and biological age, actual age, adaptive capacity, physical working capacity, level of physical condition.

Аннотация. Филь В. М., Копко И. Е. **Оценка биологического возраста за показателями физической работоспособности у студентов игровых видов спорта.** Статья посвящена анализу определения биологического возраста по показателям физической работоспособности. Показано информативность показателей физической работоспособности для студентов-спортсменов игровых видов спорта. С помощью батареи тестов для определения биологического возраста было обследовано 24 студентов в возрасте от 18 до 19 лет. Проанализированы показатели, которые имеют прочную связь с показателем биологического возраста. Доказано, что показатели физической работоспособности у спортсменов игровых видов спорта – выше среднего. Установлено, что темп старения студентов замедлен. Проведена оценка показателей биологического возраста может быть использована при построении тренировочного процесса и способствовать эффективному профессиональному отбору и спортивной ориентации студентов факультета физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, студенты, биологический возраст, паспортный возраст, физическая работоспособность, уровень физического состояния.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Біологічний вік (БВ), як і календарний, є динамічною характеристикою стану організму, тобто відображає темпи індивідуального розвитку організму, тому визначення співвідношення між паспортним і біологічним віком юних спортсменів є актуальною проблемою для представників багатьох науково-практичних дисциплін (спортивної медицини, вікової фізіології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання та ін.) у науково обґрунтованому використанні фізичних вправ для розвитку функціональних можливостей дитячого організму.

Активізація досліджень цієї проблематики в останні роки обумовлена тим, що біологічна зрілість дітей та підлітків має реальну прогностичну цінність для оцінки диференційованого підходу на заняттях з фізичної культури [3, 12, 13], так і для фізіологічних критеріїв відбору в циклічних видах спорту [2, 8], так і в якості критерію управління спортивної підготовки юних спортсменів [10, 16]. У зв'язку з сучасними темпами росту спортивних результатів, омолодження контингенту, що займаються спортом, зміною екологічних умов, потребують уточнення дані про вікову динаміку морфофункціонального стану юних спортсменів.

Перевищення фізіологічно обґрунтованих норм рухової активності може знижувати ефективність спортивних тренувань і стати причиною розвитку патологічних станів [7]. У різних видах спорту кількість юних спортсменів з відхиленнями в стані здоров'я коливається від 30% до 68,6% [4].

Дослідженнями доведено, що БВ, відображає онтогенетичну зрілість дитини, дає уявлення про працездатність, характер адаптаційних реакцій на різні за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень та є важливим для спортивного відбору і орієнтації [5], ніж паспортний вік.

За хронологічним віком не можливо в повній мірі оцінити ступінь зрілості організму. Таким чином, використовуючи тільки показники календарного віку, неможливо розрахувати потрібне фізичне навантаження для даного віку [14]. Дані, отримані авторами [3, 12, 15], свідчать про те, що рівень фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів тісно пов'язаний з їх БВ, а саме: чим вищий бал біологічної зрілості, тим вищими є показники фізичної підготовленості, проте, виявлено різний ступінь впливу БВ в залежності від статі і виду спорту. Доведено, що стать юних спортсменів з різною біологічною зрілістю здійснює більш важливий вплив на рівень фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменів, ніж вид спорту [4].

Інтенсифікація тренувальної діяльності на усіх етапах спортивної підготовки юних спортсменів створює підвищений ризик розвитку порушень у стані здоров'я юних спортсменів на тлі несприятливих умов довкілля, інформаційних чинників, а також підвищених фізичних та емоційних навантажень, що пов'язані з заняттями спортом [7]. Результати наукових досліджень свідчать про те, що рання спортивна спеціалізація сприяє швидкому росту спортивних результатів на ранніх етапах підготовки, проте є однією з головних причин різкого спаду спортивних результатів під час переходу з дитячого до юнацького спорту та призводить до передчасного вичерпання адаптаційних можливостей юних спортсменів [10]. У зв'язку з цим під час планування тренувального процесу та його суворої індивідуалізації, визначення оптимуму навантаження необхідно є оцінка біологічної зрілості спортсмена, що дозволить визначити комплекс тих показників, за рахунок яких відбувається ріст спортивних результатів [6].

Однак, на нашу думку, проблема оцінки БВ за показниками фізичної працездатності та поліпшення інтерпретації результатів дослідження, вдосконалення планування тренувального процесу стосовно студентів вивчена недостатньо.

Дослідження проведено згідно плану науково-дослідної роботи кафедри анатомії, фізіології та валеології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Мета дослідження: узагальнити дані науково-методичної літератури у галузі досліджень БВ за показниками фізичної працездатності спортсменів. Проаналізувати показники фізичної працездатності, що характеризують БВ студентів ігрових видів спорту.

Матеріал та методика досліджень. Дослідження проводились на базі кафедри анатомії та фізіології та валеології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. У експериментальному дослідженні взяло участь 24 студенти-футболісти, які мали спортивну кваліфікацію від 1-го дорослого розряду до КМС, віком від 18 до 20 років. Показники фізичної працездатності визначали у стані спокою перед початком тренувальних занять. Фізична працездатність визначалася за загальноприйнятою методикою (В. Л. Карпман, 1988) з обчисленням абсолютної та відносної величин PWC_{170} [2].

Для визначення біологічного віку використовували методику Белозьорової Л.М. [6]. $BV = 97,85 - 0,05 * a\Phi П - 0,33 * в\Phi П - 0,35 * ЧСС + 0,13 * A\Delta c - 0,21 * A\Delta d$

Належний біологічний вік (НБВФП) як показник популяційного стандарту визначали за формулою: $НБВФП = 26,89 + 0,684 * KB$

Темп вікових змін розраховували за різницею між БВ і НБВФП. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми STATISTICA 6.0.

Результати дослідження та їх обговорення. БВ – це показник виражений в одиницях часу шляхом співвідношень значень вимірних індивідуальних біомаркерів з еталонними середньопопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку [3, 4]. Критеріями оцінки БВ можуть бути морфологічні, функціональні, біохімічні, імунологічні, цитохімічні показники, цінність яких у визначенні ступеня дозрівання організму змінюється в залежності від етапів постнатального онтогенезу. Паспортний вік наростає в усіх однаково. Уявлення про БВ передбачає опис кількісної характеристики вікових змін різних органів і систем, обмінних процесів на різних їх рівнях (органному, клітинному, субклітинному), регуляторних механізмів, що забезпечують життєздатність організму. Сучасна наука послуговується певною класифікацією діагностичних методів. Існують різні підходи до оцінки біологічного віку. Всі методи не отримали широкого розповсюдження серед валеологів і спортивних лікарів у зв'язку з вимогами при їх використанні спеціального обладнання і знання авторських змін навіть в загальноприйнятих методиках обстеження.

На сьогоднішній день немає єдиних підходів до того, які біомаркери дають достовірні дані про дійсний вік індивідуума, що диктує продовження наукових пошуків у даному напрямку. Фізична працездатність (ФП) – це комплексне поняття, яке можна визначити як інтегральну психофізіологічну характеристику організму, що відображає властивості скелетних м'язів, вегетативне, субстратне та енергетичне забезпечення, нервову і гуморальну регуляції, а також нервово-психічні властивості і мотивацію індивіда [9].

Отримані дані свідчать, що показник абсолютної фізичної працездатності (аФП) в обстежуваних спортсменів становив $1159,11 \pm 51,33$ кгм/хв (табл. 1), що фактично відповідає величині ФП кваліфікованих футболістів [2].

Характеристика показників КВ, аФП, вФП, ЧСС, АТ, БВ, НБВФП у студентів-футболістів (n=24)

Показники	M ± m
Маса тіла, кг	70,60±3,49
Вік, р	18,40±0,68
Абсолютна фізична працездатність, кгм/хв	1159,11±51,33
Відносна фізична працездатність, кгм/хв/кг	16,49±1,22
Пульс, уд/хв	141,04±7,34
Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	138,32±6,77
Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.	89,56±4,04
Біологічний вік, р	26,64±3,66
НБВФП, р	39,43±0,46
Різниця між БВ та НБВФП	-12,79±3,65

Істотний вплив на цю величину мають особливості фізичного розвитку. Абсолютні значення PWC_{170} знаходяться в прямій залежності від розмірів тіла [1, 8, 9, 11].

Індивідуальні коливання величин PWC_{170} також визначаються статтю, віком, спадковістю, станом здоров'я, рівнем фізичної активності, а також від спрямованості тренувального процесу на розвиток тих або інших якостей, а саме: сили, швидкості, витривалості [2, 8, 10, 11].

Найбільш інформативним показником є відносна фізична працездатність (вФП), що становив: $16,49 \pm 1,22$ кгм/хв/кг. У футболістів, за даними Карпмана В.Л. цей показник був нижчим [2]. Це можна пояснити, що у спортсменів ігрових видів спорту, зокрема футболістів, спостерігається деяка закономірність, відповідно до якої показники PWC_{170} збільшуються від підготовчого періоду до змагального і потім знову знижуються до початку наступного підготовчого періоду. У одних спортсменів показники у змагальному періоді стосовно до підготовчого не змінюються, у інших же відзначаються статистично достовірні зміни. Ймовірно, це залежить від багатьох причин і насамперед, від спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних якостей, кваліфікації спортсмена, а в ігрових видах спорту і від амплуа (воротар, нападаючий, тощо) [2].

Відомо, що у спортсменів високого рівня, що розвивають фізичні якості швидкості та сили, величина PWC_{170} нижча, ніж в осіб, що не займаються спортом. Витривалість організму при тривалій роботі циклічного характеру безпосередньо визначається його аеробною працездатністю, яка забезпечується узгодженою роботою, головним чином, систем кровообігу і дихання. Тому в спортсменів, ми отримали наступні показники: ЧСС – $141,04 \pm 7,34$ уд/хв, систолічний артеріальний тиск – $138,32 \pm 6,77$ мм.рт.ст., діастолічний артеріальний тиск $89,56 \pm 4,04$ мм.рт.ст., що узгоджується з даними інших авторів [1, 7, 8]. Також спостерігалася закономірність, що виражалась у найбільших величинах PWC_{170} [9] при змінах функціонування кардіореспіраторної системи [17].

Усереднені показники БВ, які визначили за ФП студентів факультету фізичного виховання становлять для обстежуваних у нашому дослідженні – 26,64 років, у порівнянні з середньостатистичними даними інших авторів [6, 12, 13] суттєво не відрізняється. У наших дослідженнях ми отримали наступні результати: відхилення БВ від популяційного стандарту становить $-12,79 \pm 3,65$ р., що відповідає уповільненому темпу старіння. Динаміка середньостатистичних показників, які використовуються для визначення БВ та НБВФП, дала можливість нам судити про лімітуючі ланки, що впливають на темп старіння студентської молоді. Очевидно, що чим більше PWC_{170} , тим більшу механічну роботу може виконати людина при оптимальному функціонуванні системи кровообігу. Отже, чим більше PWC_{170} , тим вища фізична працездатність.

Загальновідомо, що у відповідь на фізичне навантаження виникає стресова реакція організму, що, у свою чергу, пов'язана з діяльністю вегетативної нервової системи (ВНС) [9]. За даними, характер реакції організму на стрес залежить від вихідного стану регуляторних механізмів ВНС, а вегетативний гомеостаз визначає функціональний стан вісцеральних систем організму та ступінь їхньої адаптації до екстремальних умов [1, 7]. Проблема полягає в тому, що, до кінця не вирішеним залишається питання про те чи є тип кровообігу генетично детермінованим, або схильний до мінливості в процесі тренувальних навантажень [7, 14, 17]. Прогрес в юнацькому спорті, як правило, обумовлений оптимізацією контролю навчально-тренувального процесу і управління цим процесом на основі адекватної оцінки стану органів і систем, що визначають і лімітують загальну і спеціальну працездатність спортсмена. Робота апарату кровообігу, а так само рівень фізичної працездатності, що відображає здатність серцево-судинної системи і дихання організму забезпечити роботу в тривалих і інтенсивних режимах.

Методом парної кореляції визначено коефіцієнти взаємозв'язку. При аналізі показників, що входять у формулу для визначення БВ у юнаків, виявилось, що поліпшення функціонального стану організму обумовлено насамперед аФП ($r=-0,88$), вФП ($r=-0,78$), і ЧСС ($r=+0,45$), і менш впливають систолічний артеріальний тиск ($r=+0,19$); діастолічний артеріальний тиск ($r=+0,28$), що узгоджуються з результатами інших авторів [6].

Отже, активний руховий режим робить позитивний вплив на ЦНС, значно покращує стан серцево-судинної системи, підвищує пристосовуваність органів кровообігу до фізичних навантажень, стійкість до стресових ситуацій.

Сучасний спорт вимагає від спортивних педагогів розробки індивідуальних програм тренування, які будуть враховувати індивідуальні адаптивно-компенсаторні зміни, що детерміновані руховими діями адекватними психофізіологічному стану спортсмена. Крім того, фізичні тренування є важливим напрямком у профілактиці прискореного старіння, про що свідчать результати наших та багатьох інших досліджень [3, 4, 6, 12, 13].

Дослідження фізичної працездатності спортсмена дає унікальний фактичний матеріал для оцінки та аналізу

функцій організму в зоні видових граничних навантажень. Тому можна вважати, що лімітуючими факторами фізичної працездатності спортсмена є індивідуальні межі використання ним своїх структурно-функціональних резервів різних органів та систем.

Висновки. Показники фізичної працездатності за PWC₁₇₀ мають діагностичне та прогностичне значення, та служать біомаркерами для оцінки адаптаційного потенціалу та функціональних резервів організму, що є необхідною умовою для проведення досліджень із визначення біологічного віку. Проведені нами дослідження із визначення біологічного віку за показниками фізичної працездатності є об'єктивним методом для визначення фізіологічних темпів старіння організму.

Перспективи подальших пошуків. Вдосконалення планування індивідуального тренувального процесу, професійного відбору стосовно студентів факультету фізичного виховання на основі аналізу біологічного віку.

Література

1. Деклараційний патент на винахід N69613 А Україна, МКІ А61В5/00. Спосіб вибору потужності першого фізичного навантаження для визначення фізичної працездатності за тестом PWC₁₇₀ у спортсменів / Михалюк Є.Л. N 2003109219; Заявл. 13.10.2003; Опубл. 15.09.2004. Бюл. N9, 2004 р. – 4 с.
2. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
3. Копко І.Є. Біологічний вік як біомаркер діагностики рівня здоров'я студентської молоді / І. Є. Копко, В. М. Філь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури" / За ред. Г.М. Арзютова. – К., 2011. – Випуск 13. – С. 249-254.
4. Копко І.Є. Соматичне здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді у зв'язку з соціоекологічною ситуацією / І. Є. Копко, В. М. Філь // Наукові записки Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка : Серія. Біологія. – 2010. - № 1. – С. 102-106.
5. Копко І. Є. Прогностична цінність визначення біологічного віку у хлопців пубертатного віку для диференційованого підходу до фізичного виховання / І. Є. Копко, В. М. Філь // Promoting healthy lifestyle. Human health: realities and prospects : monographic series. Volume 1. – Drohobych : Posvit, 2016. – Р. 256–262.
6. Лопатина А.Б. Методы исследования биологического возраста / А. Б. Лопатина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016, № 8 (50). – Часть 2. – С. 119-121.
7. Михалюк Є. Л. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх граничних навантаженнях в олімпійському та професійному спорті : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец.14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» / Є. Л. Михалюк. – Дніпропетровськ, 2007. – 40 с.
8. Павлік А. І. Моніторинг взаємозв'язків процесів аеробної продуктивності кваліфікованих спортсменів при напруженій м'язовій діяльності / А. І. Павлік // Фізіол. журн. – 2010. – Т. 56, № 2. – С. 265 – 266.
9. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общин принципы ее коррекции (часть 1) / А.С. Солодков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014, № 3 (109). – С. 148-158.
10. Bland J. The PWC170: Comparison of different stage lengths in 11-16 year olds / J. Bland, K. Pfeiffer, J. C. Eisenmann // European Journal of Applied Physiology. – 2012. – 112(5). – P. 1955-1961.
11. Boreham, C. A. G. A comparison of the PWC170 and 20-MST tests of aerobic fitness in adolescent schoolchildren / C. A. G. Boreham, V. J. Paliczka, A. K. Nichols // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 1990. – 30 (1). – P. 19-23.
12. Fil V. Biological age as a diagnostic biomarker level of health of students / V. Fil, I. Kopko // Journal of Physical Education & Health. – 2012. – vol. – 1 (3). – p. 37-42.
13. Fil V. Evaluation rate of aging person based on determination of biological age / V. Fil, I. Kopko, W. Zukow // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(1). – P. 125-132.
14. Jankowski M. (2015). Cardiorespiratory fitness in children: a simple screening test for population studies / M. Jankowski, A. Niedzielska, M. Brzezinski, J. Drabik // Pediatric Cardiology. – 2015. – 36 (1). – 27-32.
15. Nikolaidis, P. The effect of age on positional differences in anthropometry, body composition, physique and anaerobic power of elite basketball players / Nikolaidis P.T., J. Calleja-González, J. Padulo // Sport Sciences for Health. – 2014. – 10 (3). – P. 225-233.
16. Nikolaidis, P.T. Step test and physical working capacity in female volleyball players: the paradox of better performance in the older athletes / Nikolaidis P.T., Afonso J., Knechtel B., Clemente-Suarez V.J., Torres Luque Gema // Cuadernos de psicología del deporte. – 2016. – Vol. 16, № 2. – P. 153-159.
17. Ramsbottom R. Relationships between components of physical activity, cardiorespiratory fitness, cardiac autonomic health, and brain-derived neurotrophic factor / R. Ramsbottom // Journal of Sports Sciences. – 2010. – Volume 28, Issue 8. – P. 843-849.

УДК 37.091.33:796.011.3

*Хомич О., Слімаковський О., Малетич Н.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич*

ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Анотація. У статті розглядаються теоретико-методичні підходи щодо класифікації засобів української народної фізичної культури та вказуються шляхи їх удосконалення.

Ключові слова: українська народна фізична культура (УНФК), фізичне виховання, засоби народної фізичної культури.

Аннотация. Средства украинской народной физической культуры и их педагогическая характеристика Ольга Хомич, Олег Слимаковский, Надежда Малетич. В статье рассматриваются теоретико-методические подходы к классификации средств украинской народной физической культуры и указываются пути их совершенствования.

Ключевые слова: украинская народная физическая культура (УНФК), физическое воспитание, средства народной физической культуры.

Annotation. Educational characteristics Ukrainian national of physical education Olga Homich, Oleg Slymakovskyi, Nadia Maletich. The article deals with theoretical and methodological approaches to the classification of assets Ukrainian folk physical culture and indicate ways to improve them. The actual problem is the study of features of functioning of funds of the Ukrainian people's physical culture in the life of youth, that will contribute to a better understanding of the causes of appearance and the characteristics of the formation of different physical exercises, their connection with traditional folk rituals and customs. For the effective funding of Ukrainian folk physical culture in physical education of students youth, must, first of all, to study and analyse the existing experiences of specialists on the implementation of these physical exercises in the educational process of higher education institutions. To this purpose we developed and distributed a questionnaire for theatre of physical education.

Pedagogical observations were used during the organization of the Ukrainian national physical culture to determine the introduced changes' effectiveness to their contents and organisation. The object of pedagogical observations were the different activities duration (communication, organization, doing exercise, relaxation).

It is summarized the information about the use of the Ukrainian ethnic culture in the youth life. The modern conditions of Ukrainian national physical culture application in higher educational institutions are studied. Recommendations for improvement of the methodology usage of the Ukrainian national physical culture funds in students physical education study are developed, the research results analysis is done.

Key words: Ukrainian folk physical education (UNFK), physical education, popular means of physical training.

Постановка проблеми. Культура кожного народу – своєрідний організм, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю і безперервним процесом розвитку. Культура охоплює сукупність матеріальних і духовних цінностей, вироблених протягом усієї історії суспільства, а також сам процес творення і розподілу цих духовних і матеріальних цінностей.

Різноманітні умови проживання і пов'язані з ними види господарської діяльності спричинилися до того, що кожен народ витворив своєрідні матеріальні та духовні цінності, які в рамках загальнолюдської культури вирізняють його з-поміж інших народів, засвідчуючи тим самим про особливість національного характеру. Культура духовна і культура матеріальна широко розгалужуються, і кожна галузь розвивається настільки широко, що для її дослідження потрібна окрема наукова дисципліна.

Народна фізична культура [НФК] – один з найвагоміших компонентів національної культури українського народу. Ще з давніх часів український народ випрацьовував систему культурно-світоглядних цінностей в котрій фізична досконалість посідала чільне місце разом із духовним, психічними та моральними якостями людини. Саме гармонійне єднання людини і навколишнього середовища, а також відповідність між тілесним і духовним в структурі особистості людини складають філософсько-світоглядну основу народної фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні і зарубіжні науковці [3, 10] зазначають, що досить важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів до сьогодення є народна фізична культура. Фізична культура складає важливу частину національної культури-всю сукупність досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів та природних умов з метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Даючи визначення НФК у своїх наукових працях, автори розглядають її на прикладах суспільств різного рівня розвитку, а також під різним кутом зору. Тому висновки різних дослідників часом суперечливі і не дають цілісної характеристики народної фізичної культури як складової загальнонаціональної культури та етнопедагогіки.

Як стверджує М. Дибіров [5], на початкових етапах розвитку суспільства значний вплив на розвиток НФК мали трудова, релігійно-культува, побутова і військова діяльність людини, а також рельєфні та кліматичні умови її проживання, оскільки фізичне виховання було складовою частиною різних сфер людської діяльності. Під впливом цих специфічних чинників формувалися і самобутні засоби народної фізичної культури (ЗНФК). Тому слушним є твердження, що кожен народ залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу і географічного місцезнаходження історично виробляв, удосконалював і передавав від покоління до покоління самобутні види фізичних вправ, які спеціально спрямовані на формування людиною самої себе в її тілесних та духовних потребах.

Мета дослідження: вивчення традицій фізичного виховання української молоді визначення теоретико-методичних та педагогічних підходів щодо їх класифікації.

У зв'язку з цим, перед нами були поставлені завдання:

1. Зібрати народні фізичні вправи, які традиційно проводилися серед студентської молоді.
2. З'ясувати основні напрямки досліджень засобів української народної фізичної культури.
3. Визначити педагогічні підходи щодо класифікації народних фізичних вправ.

Результати досліджень. З розвитком суспільства постала необхідність у глибшому розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. В зв'язку з цим, створювалися виховні

інституції, переважно військово-фізичного спрямування. Залежно від умов та спрямованості цих формувань в них культивувалися та розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином фізичне виховання набуло професійного характеру.

Водночас на фізичний розвиток молоді суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. Функціонуючи в різних сферах життєдіяльності народу, ці специфічні види рухової активності застосовувалися лише з метою внутрішнього впливу на організм людини без створення матеріальних благ.

Отже, до ЗНФК можна віднести всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов довкілля, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

НФК, як і культура загалом, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному конкретному історичному етапі вона змінюється залежно від можливостей, які надає їй суспільство, і в той же час вона успадковує національні цінності, створені на попередніх етапах розвитку.

Л. Кун, вказуючи на етнічні чи національні особливості фізичної культури тієї чи іншої країни, наголошує, що навіть в рамках всезагального синтезу різко виділяється вплив специфічних етнічних особливостей окремих націй на характерні риси тієї чи іншої системи фізичного вдосконалення людей [8].

У зв'язку із цим, на думку В. Елашвілі до ЗНФК є всі підстави зарахувати специфічні засоби впливу на організм людини, які виникли на початкових етапах розвитку національних культур і які протягом своєї історії вдосконалювалися народами [6].

Аналізуючи процес розвитку фізичної культури народу, Є. Приступа [11] доходить висновку, що нові системи не виникають із нічого чи шляхом простого запозичення. Вони створюються, використовуючи тією іншою мірою спадок минулого. Однак новостворені або запозичені фізичні вправи лише тоді отримають широке розповсюдження (на відміну від примусового насадження) серед народу, коли їх упровадження враховуватиме етнічно-культурні особливості народу.

Таким чином, до ЗНФК зараховується не лише самотні види рухової активності, що виникли історично, удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління, але й поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивають і збагачують його культуру.

Аналіз низки наукових праць, в яких розглядалися ЗНФК, засвідчує, що вчені намагалися результати своїх досліджень неодмінно класифікувати. В історії фізичної культури відомо багато різноманітних концептуальних підходів до класифікації засобів фізичної культури. Водночас, залежно від спрямованості досліджень, в основу цих класифікацій було покладено різні критерії та ознаки.

Загалом можна виділити три основні напрямки досліджень ЗНФК. Перший напрямок передбачає дослідження ЗНФК з метою виявлення походження і становлення кожного з них та їхнього місця в життєдіяльності того чи іншого етносу.

Так, В. Ягодін, взявши за основу своєї класифікації генезу вправ НФК та їх соціальну значущість, виділив вправи, пов'язані з працею, військовою підготовкою, обрядом, мистецтвом і розвагами. Кожен клас ділиться ще на декілька підкласів (від 2 до 4) [12].

Т. Абсаямов за походженням ділить фізичні вправи на такі, що виникли на основі рухів людини (біг, стрибки і т.д.), трудових дій і військових дій [1].

Х. Анаркулов [2] одні народні фізичні вправи киргизів пов'язує з трудовою діяльністю, а інші – з побутовою. У свою чергу, М. Дибіров [5] дагестанські народні фізичні вправи пов'язує з трудовою, побутовою і військовою діяльністю.

Оскільки в перелічених класифікаціях ЗНФК до уваги бралися особливості життєіснування, що пов'язані із звичаями і традиціями того чи іншого народу, то їх умовно можна назвати історичними.

До другого напрямку варто зарахувати ті дослідження ЗНФК, в яких науковці аналізують їх з точки зору сучасної теорії фізичного виховання і спорту [2, 5]. В основному це класифікації, критеріями побудови яких виступають особливості рухової діяльності. В них розглядаються основні види рухів (ходіння, біг, стрибок, метання, лазіння, піднімання вантажів та інші) та їх різновиди, що є традиційними для певної місцевості. Між собою такі класифікації різняться переліком самотніх фізичних вправ того чи іншого народу.

Варто зазначити, що всі автори подають перелік засобів народної фізичної культури у вигляді лінійної класифікації.

Класифікації ЗНФК другого напрямку досліджень умовно можна назвати теоретичними.

Особливу увагу необхідно звернути на класифікацію народних фізичних вправ караївців і балкарців, розроблену Х. Байрамкуловим [4]. Вона поділена за трьома класифікаційними ознаками. За ними автор намагався показати мету фізичних вправ, їх приналежність до вікової групи населення та організаційні форми їх застосування і тим самим відобразити всезагальну, особливу й одиничну сторони побудови класифікації. За метою фізичні вправи поділено на такі, що удосконалюють виробничі навички, формують військово-прикладні навички та розваги. За віком вони поділені на вправи для дорослих і дітей, а за організаційними формами їх застосування – на командні та особисті. Цю класифікацію за першими двома рівнями можна причислити до історичних, а за третім – до теоретичних.

Третій напрямок складають класифікації ЗНФК, які дають рекомендації щодо застосування цих вправ у шкільній практиці фізичного виховання.

С. Аслаханов [3], у свою чергу, подає 4 лінійні класифікації чечено-інгуських народних фізичних вправ: 1) за відповідністю до типу уроку: як підвідні і підготовчі – на уроках навчання, як основні – на уроках удосконалення; 2) за переважаючим впливом на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності); 3) за переважаючим впливом на формування рухових навичок і вмінь; 4) за відповідністю до місця проведення на уроці (в

підготовчий, основний і заключний частинах).

Науковці також подають рекомендації щодо ефективного застосування у шкільній практиці фізичного виховання окремих ЗНФК. Класифікації ЗНФК третього напрямку дослідження через їх практичне значення умовно назваємо методичними.

Таким чином, наведені класифікації ЗНФК можна умовно поділити на історичні, теоретичні і методичні залежності від того, з якою метою вони були побудовані. Якщо проаналізувати класифікації, зараховані до історичних, то можна побачити, що в одних з них автори намагалися пов'язати ЗНФК з різними сферами життєдіяльності того чи іншого народу, а в інших - з віком виконавців. У так званих теоретичних класифікаціях, автори в основному, намагалися перерахувати всю палітру основних видів руху, науково описаних у сучасній теорії фізичного виховання і спорту, наголошуючи на варіантах рухових вмінь (навичок), характерних для традиційного фізичного виховання кожного етносу.

Щодо класифікацій, причислених нами до методичних, то одні з них можна успішно використовувати для вирішення основних завдань фізичного виховання школярів, а інші ж – для правильної їх організації на уроках фізичної культури.

На відміну від інших республік колишнього Радянського Союзу в Україні до 90-их років ХХ ст. не велося таких досліджень. Відомості про засоби української народної фізичної культури (ЗУНФК) можна було знайти лише в етнографічних джерелах. За останні роки з друку вийшли матеріали нових етнографічних досліджень, а також нові видання попередніх наукових праць, які стали підґрунтям для досліджень ЗУНФК. Фізичні вправи описані як частина звичаїв та обрядів українського народу. Крім того, значну частину ЗУНФК, у тому числі і в зазначених етнографічних джерелах, подано у багатьох збірках народних ігор і забав, що виходили з друку впродовж ХХ століття, переважно за останній час.

Серед етнографів спробу класифікації та систематизації ЗНФК зробив професор С.Климиник. У своїй монографії "Український рік в народних звичаях в історичному освітленні" [7] він зібрав й описав багатющий етнографічний матеріал. Усі "засоби фізкультурного розвитку тіла людини", виходячи з того, що у літописах вони подаються як "грища", дослідник об'єднав поняттям "ігри". Ці засоби професор С.Климиник поділив на чотири великі групи "грищ": весняні, літні, осінні й зимові, а кожну із груп – на підгрупи: хлопчачі, дівочі й дитячі. У третьому томі вищезазначеної праці читаємо: "Старі історичні джерела подають такі основні ігри наших пращурів: біг, скакання вверх, через вогні, через воду тощо; метання списів (копій), стрільба з лука, кулачні бої, гра в боротьбу родів, гра у війну – прикладні бої та багато інших, – це у хлопців. У дівчат проводилися численні ігри, пов'язані з культом, з гаданням-ворожінням, з чаруванням, з мріями про майбутнє одруження, про щасливе майбутнє життя та інші. Головна гра – це хороводи великодні та зеленосвятські, пов'язані з ритуалами плетіння та пускання вінків на воду, гра в "Фортуна", "Лялю", в "Тополю", "Морену", "Коструба" та інші. Хлоп'ячі ігри були досить бурхливі, дівочі – спокійні".

Отже, С.Климиник подає дві класифікації. В одній з них фізичні вправи скласифіковано за часом проведення і за статеві-віковим поділом, що дає підстави віднести її до історичних класифікацій. В іншій - робиться спроба перерахувати види рухових дій. Однак, у запропонованому вченим вигляді класифікація не може характеризувати засоби української народної фізичної культури з точки зору теорії фізичного виховання. А тому важко говорити про неї як про ґрунтовну класифікацію теоретичного характеру.

Значну увагу дослідники звертали також на українські народні ігри та забави. Однак результати досліджень найчастіше завершувалися переліком та описом цих фізичних вправ.

Класифікація українських народних ігор була розроблена Є. Приступою [11]. Він поділив ігри на сюжетні та з правилами. Сюжет ігри вчений розбив на декілька підгруп за такими критеріями: 1) за сюжетністю (драматичні, хореогенні, імітаційні та імпровізаційні); 2) за сезонними ознаками; 3) за переважаючими руховими діями; 4) за статеві-віковими ознаками. В свою чергу, ігри з правилами також класифіковані за різними ознаками: 1) за наявністю предметів (з предметами і без предметів); 2) за сезонними ознаками; 3) за складом учасників (командні та індивідуальні); 4) за наявністю словесного, пісенного й музичного супроводу; 5) за статеві-віковими ознаками; 6) за ступенем розвитку фізичних якостей. Крім того, ігри з предметами поділені на ігри з метанням предметів в ціль, ігри з ловінням і відбиванням куль і м'ячів та ігри з маніпуляцією предметів, а ігри без предметів класифіковані за переважаючими руховими діями (бігом, стрибком, ловінням, елементами протиборства).

Ґрунтовну класифікацію ЗУНФК запропонував В.І. Левків [9]. Всі ЗУНФК за наявністю чи відсутністю рухової діяльності поділені на фізичні вправи, види загартування (оздоровчі фактори зовнішнього середовища) та гігієнічні фактори.

Проаналізувавши зміст народних фізичних вправ, автор наголошує на різниці між грою, забавою, розвагою, протиборством. На його думку, **гра** – це змагально-сюжетна діяльність, регламентована правилами, що зумовлюють імпровізацію рухових дій; **забава** – це сюжетно-незмагальна діяльність, яка здійснюється через зумовлені рухові дії; **розвага** – це незмагальна діяльність, яка здійснюється через необумовлену імпровізацію рухових дій; а **протиборство** – це змагальна діяльність, регламентована правилами, що зумовлюють імпровізацію рухових дій.

Тому фізичні вправи за своєю спрямованістю поділені на змагальні (гра, протиборство, змагання) і незмагальні (забава, розвага, танець). Змагальні вправи (за характером реагування на зовнішні умови) – на стандартні (змагання) і варіативні (гра, протиборство). В свою чергу, варіативні фізичні вправи за сюжетністю (наявністю і відсутністю) – на сюжетні (гра) і несюжетні (протиборство). Незмагальні фізичні вправи за характером проведення поділені на стандартні (забава, танець) і варіативні (розвага). Стандартні фізичні вправи за ритмічністю (наявністю і відсутністю) – на ритмічні (танець) і неритмічні (забава). Окрім того, проведено класифікацію окремих видів чи груп ЗУНФК з метою розкрити їх специфічність і спрямованість впливу на організм людини.

Тому запропоновані теоретико-методичні підходи до класифікації ЗУНФК за умови відсутності загально визнаної класифікації, ґрунтуються на визначенні багаторівневої структури класифікаційних критеріїв – ознак. Все це дає змогу відобразити в класифікації, розробленій на підставі вище наведених положень, практично майже всі існуючі засоби української

народної фізичної культури.

Таким чином, науковці чітко визначили, які види рухової активності слід відносити до ЗНФК, проаналізовано особливості їх становлення і розвитку в межах різних етносів, запропоновано різноманітні підходи до класифікації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного характеру. Водночас, докладнішого вивчення потребують особливості функціонування ЗНФК серед українського народу, а також підходи до узагальнення і систематизації народних фізичних вправ для їх ефективного застосування у роботі зі студентською молоддю.

Тому робота в цьому напрямку є актуальною, а її результати збагатять як теорію, так і практику фізичного виховання.

Література

1. Абсаямов Т.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. – М.: Знание, 1967. – 32 с.
2. Анаркулов Х.В. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. / Анаркулов Х.В. – М., 1993. – 38 с.
3. Аслаханов С.-А.М. Национальные физические упражнения и игры на уроках физической культуры в школах Чечено-Ингушской АССР: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Аслаханов С.-А.М.- М., 1990. 24 с.
4. Байрамкулов Х.К. Исследование самобытных физических упражнений карачаевцев и балкарцев: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. / Байрамкулов Х.К. – М., 1970. – 21 с.
5. Дибиров М.А. Дагестанская народная физическая культура: Опыт ист-этногр. исслед. – Махачкала: Дагестанское кн. изд-во, 1975. – 112 с.
6. Элашвили В.И. Народная педагогика физического воспитания и возможности использования ее элементов в современной практике / Элашвили В.И. // Теория и практика физической культуры, 1982.- №5. –С.34–36.
7. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: [У 3 кн., 6т.]. – Кн. I, т.1: (Зимовий цикл); т.2: (Весняний цикл). – Факс. вид. – К.: АТ "Обереги", 1994. – 400 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Кун Л. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
9. Левків В. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис.... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки –Луцьк., 1998. – 24 с.
10. Pokrovskiy E. Physikal vospitaniya dityey u raznih narodov, preimuchestvenno Russji / Pokrovskiy E. – М.: Тип. Karceva, 1884. – 384 с.
11. Prystupa Ie. Ukrainsei narodni rukhlyvi igry, zabavy ta rozvahy: Metodolohiia teoria I praktyka: [monohrafiya] / Yevhen Prystupa, Oleh Slimakovskiy, Mykola Luk'ianchenko. – Drohobych: Vymir. – 1999. – 449 с.
12. Iahodin V. Narodnaia fizicheska kultura – odin iz osnovnih istochnikov sovremennoj fizicheskoy kultury / Iahodin V. // Teoriya i praktyca fizicheskoy kultury, 1987. – №6. – С.16–17.

Чеховська Л.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ УКРАЇНИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Анотація. У статті подано аналіз сучасного стану функціонування фітнес-індустрії нашої держави і на основі цього перспектив її розвитку. З кожним роком кількість фітнес-клубів зростає, а це важливий сегмент у розвитку масового спорту. Аналізуючи обсяг фітнес-ринку України було встановлено, що станом на кінець 2015 року отримано \$ 156,8 млн. прибутку, хоча його потенційна ємність залишається на рівні \$ 2 млрд.

Встановлено, що станом на 2015 рік тільки 9% населення країни було залучено до занять фітнесом.

Основними лідерами на ринку, як і раніше, залишаються мережі фітнес-центрів середнього цінового сегмента. Збільшення кількості операторів на фітнес-ринку України посприяло зростанню конкуренції і, відповідно, посиленню боротьби за клієнта. Внаслідок цього ціни на фітнес-послуги в бізнес і економ сегментах зменшилися. Рівень доходів населення не дозволяє операторам фітнес-ринку підвищувати ціни і конкуренція тут залишається слабкою.

Ключові слова: фітнес, фітнес-індустрія, фітнес-клуби, прибуток, ціновий сегмент.

Аннотация. Любовь Чеховская. Фитнес-индустрия Украины: состояние и перспективы развития. В статье представлен анализ современного состояния функционирования фитнес-индустрии нашего государства и на основе этого перспектив ее развития. С каждым годом количество фитнес-клубов растет, а это важный сегмент в развитии массового спорта. Анализируя объем фитнес-рынка Украины было установлено, что по состоянию на конец 2015 года получено \$ 156 800 000 прибыли, хотя его потенциальная ёмкость остается на уровне \$ 2 млрд.

Установлено, что по состоянию на 2015 год только 9% населения страны было вовлечено в занятия фитнесом.

Основными лидерами на рынке, по-прежнему, остаются сети фитнес-центров среднего ценового сегмента. Увеличение количества операторов на фитнес-рынке Украины способствовало росту конкуренции и, соответственно, усилению борьбы за клиента. В результате цены на фитнес-услуги в бизнес и эконом сегментах уменьшились. Уровень доходов населения не позволяет операторам фитнес-рынка повышать цены и конкуренция здесь остается слабой.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-индустрия, фитнес-клубы, прибыль, ценовой сегмент.

Abstract. Liubov Chekhovska. Fitness industry in Ukraine: state and prospects of development. The analyzes of

current state of fitness industry's operation of our country and prospects of development based on it are presented in the article. The number of fitness clubs is growing every year, and it is an important segment in development of mass sports. Analyzing the amount of fitness market in Ukraine, we found out that at the end of 2015 the profit was \$ 156.8 million, while its potential capacity is \$ 2 billion.

Unfortunately, Ukrainian costs on services "sports, entertainment" fell by 73,5%.

Generally, 600 fitness clubs operates in Ukraine. At the end of 2015, Kyiv became the center of fitness services in our country where 75% of fitness clubs concentrated. It was established that in 2015 only 9% of the population was involved in fitness.

The networks of fitness centers of middle price segment remain the main market leaders. Increasing the number of operators in the Ukrainian fitness market contributed the increasing of competition and, therefore, strengthening the fight for the client. As a result, prices for fitness services in business and economy segments decreased. Income levels does not allow operators of fitness market to raise prices, so competition remains weak.

However, the offers' distribution of fitness services in different parts of our country is unequal and fitness services are concentrated primarily in big cities.

The state has the potential for growing and development of fitness industry but favorable conditions for investors should be created.

Keywords: fitness, fitness industry, fitness clubs, profit, price segment.

Постановка проблеми. Наша держава переймає культ здорового способу життя слідом за європейським світом. Однак український ринок послуг фітнесу все ще відстає від західного.

Перші фітнес заклади почали відкриватися в Україні (у 90-і роки) на базі інфраструктури, яка залишилася від радянської системи. На початку 2000-х років конкуренції між фітнес-клубами практично не було. Починаючи з 2005р. ринок фітнесу почав активно зростати на 15-20% у рік. До 2007-го року в Україні вже налічувалося більше 200 фітнес-клубів [1, 2]. З кожним роком їх кількість збільшувалася.

Таким чином з'явилася величезна кількість фітнес-клубів і мереж фітнес-центрів - важливого сегменту розвитку масового спорту. Отож вони були і залишаються найбільш привабливими для великої кількості населення. Саме тому необхідно створювати такі умови, які б приваблювали інвесторів, бо нажалі є дефіцит приміщень для створення нових фітнес-клубів, недостатня законодавча база, високі орендні ставки на нерухомість, ін.

Саме тому вбачається актуальним дослідження сучасного стану і перспектив розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останні роки почали з'являтися наукові дослідження щодо фітнесу. Так, вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлено у роботах Ю.В.Менхіна, А.В.Менхіна (2002); Т.А.Кудри (2002); В.С.Борілковича (2003); В.І.Григор'єва, В.С.Сімонова (2006). Є роботи, присвячені впровадженню фітнесу в умовах ВНЗ (Е.К.Гильфанова, 2011, О.В.Трофімова, 2010, Т.В.Василистова, 2011) і школи (Е.Г.Сайкина, 2009, Н.В.Егорова, 2012). Питання змісту, методики і організації занять з оздоровчої аеробіки вивчали Т.С. Лисицька, О.А. Іванова, Е.Б. Мякинченко, Е.С. Крючек, Л.В. Сиднева, Т.В. Нестерова, Е.С. Дегтярєва, О. Кібальник та ін. Програмування занять оздоровчим фітнесом висвітлено у друкованих працях Л.Я.Іващенко, О.Л.Благій, Ю.А.Усачева (2008); класифікацію та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу розглядала Беляк Ю.І. (2015).

Однак, в Україні організаційно-економічні аспекти оздоровчого фітнесу недостатньо вивчені і потребують дослідження.

Мета роботи – вивчити стан функціонування і перспективи розвитку фітнес індустрії в Україні.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (протокол №8 від 19.04.2016р. засідання вченої ради ЛДУФК, № держреєстрації 0117U 003040).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод, системний аналіз, метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес індустрія різних країн світу була, порівняно з іншими галузями, найбільш стабільною впродовж 2012-2016рр. [10, 13]. За темпами свого розвитку вона посідає друге місце у світі (після високих технологій). Встановлено, що у 2013 році світова фітнес-індустрія отримала близько 75,5 млрд. доларів прибутку [12,13].

Загалом, ринок фітнес-послуг у нашій країні протягом 2013-2015рр. балансував між попитом і пропозицією [7, 8]. Однак, на даний момент він переживає не найкращі часи. Аналізуючи обсяг фітнес-ринку України було встановлено, що станом на кінець 2012 року отримано \$ 675 млн. прибутку, а на кінець 2015 року, нажалі, лише \$ 156,8 млн.

Зважаючи на світовий досвід розвитку фітнес-індустрії, її сьогодинішній стан функціонування [9] та на думку експертів компанії Pro-Consulting, потенційна ємність фітнес-ринку України оцінюється у \$ 2 млрд. [4].

Тобто існує відкладений попит на послугу і він величезний. Розглянемо фінансову характеристику окремих фітнес-клубів, яка і пояснює вище зазначені показники (табл.1).

Таблиця 1

Фінансова характеристика функціонування фітнес-клубів [5]

№	Фітнес-центри	Чистий дохід		2014 Ріст, %	Чистий прибуток	
		2014 млн.грн.	2013 млн.грн.		2014 млн.грн.	2013 млн.грн.
1	Спортивно-оздоровчий комплекс «Монітор» (ТМ «Белемент»)	57	49	16,62	3	3
2	Спорт лайф	51	38	32,33	-6	-3
3	Фірма «Інор» (ТМ «Гран Прі»)	42	47	-9,33	8	11
4	Юніверсал Фітнес Солюшн	20	4	361,56	-1	-1
5	Форум краси (ТМ «Леонардо»)	16	17	-8,38	0	0
6	Акваріум	14	14	6,26	1	1
7	Сандико	11	8	40,95	-33	-6
8	Спорт стандарт (ТМ «Тріумф»)	11	10	13,65	-1	-2
9	Металург Юга (ТМ «Водолій»)	9	10	-15,35	-66	-4
10	Форс С	8	9	-18,54	-17	-15
11	ПФ-У	6	8	-17,04	1	1
12	«Софіївський»	6	13	-50,97	0	0
13	Фітнес Стандарт	6	3	97,43	0	0
14	Фітнес центр «Блокбастер»	6	6	0,85	-9	-3
15	Спортленд груп	5	5	8,92	0	0
	Всього по рейтингу	269	241	11,60		

Для досягнення мети нами були проаналізовані дані Державного комітету статистики та аналітичної компанії Pro-Consulting. Встановлено, що у 2015 році заклади сфери послуг надали споживачам на 433,2 млрд. грн. більше послуг, ніж у 2014 році (+20%). Однак, витрати українців на послуги «спорт, розваги», на жаль, скоротилися з 14,3 млрд. грн. до 3,79 млрд. грн. (-73,5%) (рис.1).

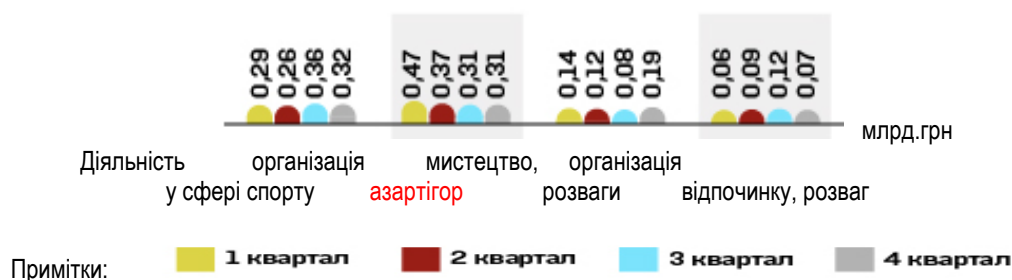


Рис.1. Витрати українців на «спорт, розваги» у 2015 році (млрд. грн) [2]

Важливим сегментом розвитку масового спорту є фізкультурно-оздоровчі клуби (фітнес-центри, спортивні об'єднання громадян, акціонерні товариства та ін.), які є привабливими щодо занять руховою активністю для великої кількості населення [2, 9]. Однак, кількість учасників занять станом на початок 2016р. зменшилася на 0,2%, порівняно з 2015р. і майже на 12% - порівняно із 2014р. [2, 9]. Разом з тим, виявлено позитивні тенденції (збільшення кількості спортивних клубів від 0,6% до 20%) щодо забезпечення населення фізкультурно-оздоровчими закладами у деяких областях: Львівській (1,8 тис.од.), Хмельницькій (733 од.), Сумській (571од.), Житомирській (556од.) та Рівненській (551од.) [6]. Отже, існує проблема нерівномірності забезпечення населення фізкультурно-оздоровчими клубами.

За статистичними даними Міністерства молоді та спорту зменшення кількості закладів масового спорту та нерівномірність забезпечення ними вплинули і на кількість залучених загалом до фізичної культури та спорту (табл.2).

Таблиця 2

Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота (01.2016р.) [3]

№ з/п	Назва регіону	Загальна чисельність населення		Загальна кількість осіб, які залучені до занять фізичною культурою та спортом			
		2014	2015	2014	%	2015	%
1	Вінницька	1 610 084	1 601 121	243 684	15,13	245 998	15,36
2	Волинська	1 042 874	1 042 443	134 453	12,89	129 813	12,45

3	Дніпровська	3 275 625	3 252 177	652 185	19,91	663 472	20,40
4	Донецька	4 295 735	4 262 566	302 524	7,04	299 033	7,02
5	Житомирська	1 255 632	1 246 601	116 083	9,24	115 033	9,23
6	Закарпатська	1 259 555	1 258 961	148 791	11,81	148 537	11,80
7	Запорізька	1 765 428	1 752 261	211 188	11,96	208 086	11,88
8	Івано-Франківська	1 382 562	1 381 986	146 037	10,56	209 347	15,15
9	Київська	1 729 129	1 732 038	211 701	12,24	219 815	12,69
10	Кіровоградська	980 233	972 160	80 963	8,26	79 705	8,20
11	Луганська	2 219 361	2 204 316	47 329	2,13	54 908	2,49
12	Львівська	2 537 362	2 533 237	369 235	14,55	380 890	15,04
13	Миколаївська	1 164 053	1 157 539	136 040	11,69	155 883	13,47
14	Одеська	2 395 984	2 389 170	567 435	23,68	567 989	23,77
15	Полтавська	1 448 454	1 437 696	166 928	11,52	151 336	10,53
16	Рівненська	1 161 164	1 161 570	144 269	12,42	120 233	10,35
17	Сумська	1 122 986	1 111 998	157 681	14,04	159 573	14,35
18	Тернопільська	1 069 789	1 065 099	90 199	8,43	83 848	7,87
19	Харківська	2 730 678	2 716 674	319 234	11,69	319 466	11,76
20	Херсонська	1 067 609	1 061 542	151 258	14,17	148 185	13,96
21	Хмельницька	1 300 905	1 293 682	128 205	9,86	129 993	10,05
22	Черкаська	1 251 371	1 241 906	112 184	8,96	104 824	8,44
23	Чернівецька	909 847	909 571	131 862	14,49	129 240	14,21
24	Чернігівська	1 055 150	1 043 946	110 683	10,49	90 240	8,64
25	м. Київ	2 888 342	2 907 810	487 105	16,86	451 593	15,53
Всього:		42 919 912	42 738 070	5 367 256	12,51	5 367 040	12,56

Тобто, враховуючи зменшення населення у 2015р. на 0,42%, відсоток осіб залучених до занять руховою активністю збільшився на 0,4. Проте, кількість залучених зменшилася на 0,004% (216 осіб) (див.табл.1). Попри вище сказане, можна говорити про певну стабільність залучених до фізичної культури і спорту.

За даними аналітичної компанії Pro-Consulting щодо залучення населення до занять фітнесом (не фізичною культурою та спортом загалом), встановлено, що станом на 2015 рік тільки 9% населення, а це близько 3,8 млн осіб відвідували фітнес-клуби (у 2012 році було залучено лише 2%) [4]. На нашу думку, це пов'язано із погіршенням: соціального становища громадян; умов їх праці, навчання і відпочинку; збільшенням надмірних стресових навантажень, відсутністю сталої мотивації до занять руховою активністю, ін.

Крім економічних факторів, свій вплив на падіння фітнес ринку спричинила і окупація Росією Криму та частини Донбасу, оскільки східні регіони були лідерами щодо надання фітнес-послуг. Так Донецьк посідав друге місце після Києва за кількістю спортклубів. Частка Луганської області у загальному обсязі ринку фітнес-послуг у 2014 році становила 3,2%, Донецької області - 10,5%. Втрата Криму призвела до того, що загальний обсяг ринку скоротився ще на 3,9%. (Дутчак, 2015)/ Саме тому, на кінець 2015 року центром фітнес-послуг країни став Київ, де і зосередилися 75% фітнес-клубів [5].

Загалом в Україні функціонує більше 600 фітнес-клубів, багато з них (70%) належать мережевим операторам, які виживають тільки за рахунок постійного потоку клієнтів. Оператори, що пропонують послуги поодиноких клубів у ніші економічного сегменту, мають збитки та змушені йти з ринку (дороге імпортоване обладнання, яке необхідно оновлювати і обслуговувати; зростання комунальних тарифів, різке коливання валютного курсу, ін.). Загалом, менше 30% закладів можна назвати

повноцінними фітнес-клубами з усіма необхідними допоміжними приміщеннями (роздягальнями, душовими та ін.). У лідери вириваються мережеві клуби, що пропонують широкий спектр послуг за невисокими цінами. Так мережеві клуби у 2015 році показали зростання - 30% за рік (наприклад, «SportLife» (+9 клубів), «FitCurves» (+4 клуби), ін).

Отже, основними лідерами на ринку, як і раніше, залишаються мережі фітнес-центрів середнього цінового сегмента: «FitCurves» (більше 180 залів у 62 містах), «SportLife» (більше 50 спортклубів у 15 містах), «Малібу» (21 клуб), «АтлетіКо» (20 спортклубів). Функціонують мережі із значно меншої кількості клубів - від 3 до 8: «Спортленд», MyFit, InterFit, «Планета Фітнес», «Спортклуб Дії», «FitnessLife», «Вертикаль», «Домінант», «Ківі фітнес», ін. Серед компаній, які працюють у преміум-сегменті, найвідомішими є «5 елемент», «Гран-Прі», «Tsarsky», «Акваріум», «Подільський», «Sky Fitness» ін.

Однак, розподіл пропозицій фітнес-послуг на окремих територіях країни є нерівномірним, фітнес-послуги сконцентровані, насамперед, у великих містах.

Що стосується ціноутворення, то за даними Pro-Consulting, річний абонемент на відвідування фітнес-клубу у 2015 році в середньому коштував 4200 грн. [4]. Збільшення кількості операторів на фітнес-ринку України посприяло зростанню конкуренції, і, відповідно, активізації боротьби за клієнта. Внаслідок цього ціни на фітнес-послуги в бізнес і економ сегментах не змінилися або зменшилися. На сьогоднішній день річна вартість абонементу становить від 1500грн. до 4000 грн. залежно від класу обраного залу, місця та міста його розташування. Разом з тим, зважаючи на економічні обставини нашої країни, платоспроможність населення, фітнес-клуби здійснюють різноманітні акції щодо зменшення ціни на абонемент, оплати його в розстрочку або надають можливість щомісячної оплати, ін. Однак, у преміум сегменті ціни стабільно ростуть, оскільки конкуренція тут залишається слабкою (річний абонемент коштує 8000-26000грн. на рік, а то і більше).

Отже, найкращі показники рентабельності демонструють клуби преміум сегменту - близько 70%. У інших сегментах прибуток набагато менший - бізнес сегмент близько 25%, економ-сегмент близько 10%.

У 2016 році на ринок фітнес-послуг зайшов новий оператор - міжнародна компанія GoFit. Це онлайн-платформа, клієнти якої можуть придбати єдиний абонемент практично в усі спортивні клуби країни. Зараз компанія працює з 519 фітнес-клубами у Києві, Дніпрі, Одесі, Харкові, Львові та Чернігові. Щомісячна вартість послуги - 599 грн. (30 тренувань, подарунков, «заморозка» абонементу, ін.).

Отже, створюються умови для збільшення числа прихильників фітнесу в Україні, тому резерви фітнес ринку – великі. У держави є потенціал для зростання і розвитку фітнес-індустрії, але слід створювати привабливі умови для інвесторів, подбати про законодавство, яке передбачатиме податкові преференції для спортивних закладів, інші пільги.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у вивченні стану підготовки та забезпечення фаховими кадрами закладів фітнес-індустрії.

Висновки.

1. Світовий фітнес-ринок демонструє позитивну динаміку і має великий потенціал зростання, навіть при економічній нестабільності. Українська фітнес-індустрія також може бути перспективною. Потенційна ємність фітнес-ринку України оцінюється фахівцями у \$ 2 млрд.
2. Фізкультурно-оздоровчі клуби (фітнес-центри, спортивні об'єднання громадян, акціонерні товариства та ін.) є привабливими щодо занять руховою активністю для великої кількості населення. Незважаючи на їх зменшення (на 0,2% порівняно з 2015р.), у деяких областях країни є позитивні тенденції щодо забезпечення населення фізкультурно-оздоровчими закладами. Існує проблема нерівномірності забезпечення населення фізкультурно-оздоровчими клубами. Відповідно розподіл пропозицій фітнес-послуг також є нерівномірним, бо фітнес-послуги сконцентровані насамперед у великих містах.
3. В Україні функціонує більше 600 фітнес-клубів, багато з них (70%) належать мережевим операторам. Центром країни з надання фітнес-послуг став Київ, де зосереджено 75% фітнес-клубів. Кількість громадян країни залучених до фізичної культури та спорту на початку 2016р. становила 12,56%, а залучених до занять оздоровчим фітнесом – 9%.
4. Ціни на фітнес-послуги в бізнес і економ сегментах не змінилися або зменшилися. Однак, у преміум сегменті ціни стабільно ростуть, оскільки конкуренція тут залишається слабкою.
5. У держави є потенціал для зростання і розвитку фітнес-індустрії, але слід створювати привабливі умови для інвесторів, прийняти ряд законодавчих актів, які передбачатимуть податкові преференції для спортивних закладів, інші пільги.

Література

1. Анализ рынка фитнес услуг в России и Украине — Фитнес Аналитика 2. [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://consultingforfitness.ru/analiz-fitness-rynka-rossii-ukrainy/> [05.2016] (дата просмотра 18.04.2017)
2. Гребен И. Обзор сферы услуг Украины 2015года. [Електронний ресурс] / И.Гребен. – Режим доступа: <http://www.marketing-ua.com/articles.php?articleId=4793/> (дата просмотра 18.04.2017)
3. Збірник "Україна спортивна - 2015" [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> [30.09.2016] (дата звернення 15.04.2017)
4. Михальчук С. Рынок фитнес-клубов как перспективный украинский бизнес [Електронний ресурс] / С.Михальчук. – Режим доступа: http://pro-capital.ua/press_center/expert/view/345/ (дата просмотра 18.04.2017)
5. Неспортивно: рынок фитнес-услуг просел в 4,3 раза [Електронний ресурс]. – Режим доступа: https://delo.ua/business/nesportivno-315924/?updated_new=1489180702 [25.04.2016] (дата просмотра 18.04.2017)
6. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту: наказ Міністерства молоді та спорту [28.03.2013]. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата перегляду 11.01.2017р.)
7. Развитие фитнес-индустрии: тенденции та перспективы. [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://nbr.com.ua/news/855-rozvitok-fitness-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi> [10.06.2015] (дата звернення 15.04.2017)

8. Рынок фитнес-услуг в Украине [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://inventure.com.ua/analytics/investmets/rynok-fitness-uslug-v-ukraine> (дата звернення 15.04.2017)
9. Чеховська Л. Сучасний стан і проблеми розвитку інфраструктури масового спорту України / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 3К (84)17. Т. 1. – С.526-531
10. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Л. Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник: [зб. наук. пр.]. – Харків, 2017. – № 2 (58)
11. Chekhovska L. Mass sport events in the activity of children and youth clubs in Iviv to involve children into physical activity / Chekhovska L., Turka R. // Journal of Physical Education and Sport.- Art # 81. - Vol 15. - issue 2, September 2015 - P. 538-542
12. EuropeActive. [Electronic resource]. – Access mode: <https://europeactive.blackboxpublishers.com/en> (Date of application 01.04.2017).
13. Hollasch K. The European Health & Fitness Market Report 2016 [Electronic resource]. – Access mode: http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/events/EHFF2016/KarstenHollasch_EHFF2016.pdf (Date of application 01.04.2017).
14. Sharkey B. Fitness and Health / B. Sharkey. - Champaign, IL : Humain Kinetics, 2002. – 240 p.

УДК 796.015-053.67:797.122 (477 +438)

Чичкан О., Костовський М., Музика Б., Гіль М.
Львівський державний університет внутрішніх справ, м.Львів

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОЇ ЗБІРНОЇ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ

Анотація. Шляхом аналізу тренувальних планів підготовки юнацьких збірних України та Польщі до юнацького Чемпіонату світу з веслування на байдарках та каное ми визначили основні акценти та відмінності у підготовці спортсменів різних країн. Основний акцент у фізичній підготовці українські тренери ставлять на розвиток загальної та спеціальної витривалості (по 19,2% від усього загального часу припадає на розвиток цих якостей), а польські тренери – на спеціальну витривалість (32,1%).

Ключові слова: веслування на байдарках та каное, фізична підготовка, спортсмени.

Аннотация. Система подготовки спортсменов юношеской сборной по гребле на байдарках и каное в Украине и Польше. Оксана Чичкан, Николай Костовский, Богдан Музыка, Николай Гиль. Путем анализа тренировочных планов подготовки юношеских сборных Украины и Польши к юношескому Чемпионату мира по гребле на байдарках и каное мы определили основные акценты и различия в подготовке спортсменов разных стран. Основной акцент в физической подготовке украинские тренеры ставят на развитие общей и специальной выносливости (по 19,2% от всего общего времени приходится на развитие этих качеств), а польские тренеры - на специальную выносливость (32,1%).

Ключевые слова: гребля на байдарках и каное, физическая подготовка, спортсмены.

Annotation. System youth team training athletes in rowing in Ukraine and Poland. Oksana Chychkan, Mykola Kostovskyy, Bogdan Muzyka, Mykola Gil'. By analyzing training plans for training youth teams of Ukraine and Poland to the Youth World Cup in rowing, we identified the main accents and differences in training athletes of different countries.

Analysis of the literature showed that only rationally organized system for training before competition stage is the main condition for building a solid base for successful performances of athletes in responsible competitions. This approach to training process ensures high growth and stable sporting achievements on stage to realize individual potential and maintaining high achievement. Conversely, early forcing athletic training through the use of a limited range of special exercises can prepare those reaching relatively high sports results in childhood and typically leads to a significant backlog in adulthood and, consequently, to cease training.

In the last years of independence Ukraine significantly increased interest of national experts to study foreign systems selection and training, particularly in rowing and canoeing. Comprehensive analysis of the scientific and technical literature of domestic and foreign authors gives reason to believe the lack of basic scientific work Ukraine on training of athletes in youth teams. No orderly scientific and methodical literature, highlighting approaches to the use experience of the preparation of athletes for the main season starts in rowing and canoeing. This issue was raised at Sculls and skilled athletes. There are almost no systematic work on physical training of athletes in the youth teams.

The emphasis on physical training Ukrainian coaches put on the development of general and special endurance (by 19.2% of the total time necessary on the development of these qualities), and Polish coaches - a special endurance (32.1%). Much attention is paid to improving technical readiness of both Ukrainian and the Polish athletes. Harmonization of technical elements of physical fitness athlete reflects not only the process of technical improvement, but the level of fitness in general.

Keywords: rowing, physical training, athletes.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями їх організації. Аналіз літератури показав, що тільки раціонально організована система тренувань на передзмагальному етапі є головною умовою створення міцної бази для успішних виступів спортсменів на відповідальних змаганнях. Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу забезпечує високі темпи росту і стабільні спортивні досягнення на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження високих досягнень. І навпаки, раннє форсування спортивної підготовки шляхом використання обмеженого кола спеціальних вправ дозволяє підготувати тих, що досягають відносно високих спортивних результатів в дитячому віці, і зазвичай, призводить до суттєвого відставання в більш зрілому віці і, як наслідок, до припинення тренувань [2, 3, 6 та інші].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки незалежності України помітно зріс інтерес вітчизняних фахівців до вивчення зарубіжних систем відбору та підготовки, і зокрема у веслуванні на байдарках і каное. Всебічний аналіз наукової та науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати про брак фундаментальних робіт науковців України на тему підготовки спортсменів в юнацьких збірних. Відсутня впорядкована науково-методична література, яка б висвітлювала підходи до використання досвіду здійснення підготовки спортсменів до основних стартів сезону у веслуванні на байдарках і каное. Ця проблема піднімалася у веслуванні академічному, причому у кваліфікованих спортсменів [1]. Також майже відсутні систематизовані роботи по фізичній підготовці спортсменів в юнацьких збірних.

Мета дослідження полягає у виявленні базових ідей та принципів системи підготовки спортсменів в Україні та Польщі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підвідні мікроцикли слугують для підготовки спортсменів до змагань. Зміст мікроциклу може бути доволі різноманітним. Він залежить від програми змагань, частоти виступу на змаганнях, методики попередньої підготовки, значимості старту, індивідуальних особливостей спортсменів і низки інших чинників. З врахуванням цих факторів в підвідному мікроциклі переважно можуть вирішуватися наступні завдання: активний відпочинок, відтворення режиму змагань, психічне налаштування, навантаження, яке контрастне по відношенню до змагальної діяльності [2].

Підвідні мікроцикли звично складаються на 2 – 3 тижні, безпосередньо перед відповідальними змаганнями. Перші 2 – 3 підвідні мікроцикли звичайно передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань при відносно невисокому сумарному навантаженні і загальному обсягу роботи, але при високій спеціалізованості програм окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли цього мезоциклу, безпосередньо перед головними змаганнями, по основним характеристикам майже не відрізняються від відновних. Однак на фоні загального незначного навантаження на початку або середині мікроцикла може плануватися заняття з великим або значним навантаженням.

Програми підвідних мікроциклів, безпосередньо перед стартами, багато в чому носять індивідуальний характер. Спортсмени, які мають підвищені здібності до відновлення, і високі адаптаційні можливості, можуть витримувати більш напружений режим роботи в мікро циклах у порівнянні зі спортсменами, що не виділяються у цьому відношенні [2, 3].

Для аналізу системи підготовки спортсменів юнацьких збірних Польщі та України ми взяли двохтижневі мікроцикли безпосередньо перед чемпіонатом Світу, який відбувся 27-29 липня 2007 року в Чехії. Тренування проводилися на навчально-тренувальному зборі.

У підготовці українських спортсменів найбільший акцент (табл.1) ставиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості, по 5 занять (19,2 %) на кожну фізичну якість та вдосконалення технічної майстерності. Три заняття (11,5%) припадало на розвиток швидкісної витривалості, і по 2 заняття (7,7%) відводилося на розвиток швидкості та вибухової сили. На контроль припадає лише одне заняття в кінці першого мікроциклу.

Аналізуючи мікроцикли підготовки спортсменів України ми побачили, що вони побудовані за загальноприйнятим принципом.

Адже, згідно літературних джерел [2, 3], методика побудови мікроциклів залежить від низки чинників. До них, в першу чергу відносяться особливості процесів втоми та відновлення в результаті навантажень окремих занять. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як впливають на спортсмена навантаження, різне по обсягу та спрямованості, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них.

В загальному в таблиці 1 представлена наступна схема тренувань: в понеділок та вівторок – два тренування, середа – одне, четвер – два, п'ятниця, субота – одне тренування, неділя – відпочинок. Як нам відомо, звичайно при двохразовому тренуванні одне заняття є основним, а друге – додатковим. В понеділок зранку спортсмени розвивали загальну витривалість, тобто величина навантаження – велика, а ввечері – було коротке тренування на якому розвивалась вибухова сила. У вівторок зранку навантаження середньої величини для розвитку спеціальної витривалості, після обіду – технічно-змінне веслування. Така побудова занять узгоджується з даними науковців, які зазначають, що дійовим чинником керування процесами відновлення після занять з великими навантаженнями є заняття з малими і середніми навантаженнями. Після тренувальних занять різної переважно спрямованості з великими навантаженнями спостерігається інтенсифікація процесів відновлення в тому випадку, якщо в додаткових заняттях з малими або середніми навантаженнями виконується робота принципово іншої спрямованості, при якій основне навантаження припадає на інші функціональні системи.

Таблиця 1.

Підвідний мікроцикл для спортсменів юнацької збірної України

День тижня/ Тиждень	I-ий тиждень		II-ий тиждень	
	I-е тренування	II-е тренування	I-е тренування	II-е тренування

Пн	Загальна витривалість 2'1"-4'2"-6'3"- 8'4"-6'3"-4'4"-2'	Вибухова сила (5x12" / 2') – 3 серії / 6'	Спеціальна витривалість (3x3'1") – 2 серії/6'	Вибухова сила 10x15"
Вт	Спеціальна витривалість (4x2'2") – 3 серії / 12'	Технічно-змінне тренування Веслування 50'	Швидкісна витривалість (30"/1' - 1'2"-20"/45") – 5 серій/5'	Технічно-змінне тренування Веслування 50'
Ср	Швидкісна витривалість (4x30"/45"-1'-45") – 5 серій / 5'	Відпочинок	Спеціальна витривалість 6x375м	Відпочинок
Чт	Швидкість (5x15"/105") +(5x1'3')	Загальна витривалість Крос 30' + 3РВ	Загальна витривалість 6'5"-15'7"-10'	Відпочинок
Пт	Швидкісна витривалість (10"/20"-20"/30"-30"/1'-45")- 6 серій/3'	Відпочинок	Спеціальна витривалість 4x100м + 4x250м	Швидкість 10"/20"-20"/40"- 30"/1'-45"
Сб	Контрольне проходження дистанції	Відпочинок	Спеціальна витривалість 1x5' + 1x2'	Відпочинок
Нд	Відпочинок		Відпочинок	

Примітка: (4x2'2") – 3 серії / 12' – (кількість повторень x тривалість навантаження / відпочинок після навантаження) – кількість серій / відпочинок між серіями.

В даному мікроциклі спостерігається чергування навантажень по переважній спрямованості. В понеділок розвивається загальна витривалість (ранок) і вибухова сила (вечір), вівторок – спеціальна витривалість (ранок) і вдосконалення техніки (вечір), середа – швидкісна витривалість, четвер – дистанційна швидкість (ранок) і загальна витривалість (вечір), п'ятниця – швидкісна витривалість, субота підведення підсумків за тиждень роботи, тобто контрольне проходження дистанції і неділя – відпочинок. Така побудова мікроциклу, згідно літературних даних [2], сприяє цілеспрямованому розвитку спеціальних фізичних якостей, зростанню спеціальної працездатності і в кінцевому результаті збільшенню результативності. Раціонально організовані двохразові заняття дозволяють суттєво збільшити сумарний обсяг виконаної роботи без загрози перевтоми спортсмена. При цьому особливу увагу необхідно приділяти зміні спрямованості занять і різноманітності застосовуваних тренувальних засобів, що дозволяє підвищити емоційність роботи і оптимізувати психічний стан спортсменів.

Такі самі принципи застосовувались і при побудові тренувального мікроциклу для польських спортсменів (табл.2).

Основний акцент в підготовці спортсменів ставиться на розвиток спеціальної витривалості. 32,1 % занять припадає на розвиток цієї якості. За даними науковців [4, 5, 6, 7] ріст спортивних результатів у веслуванні на байдарках і каное в значній мірі пов'язаний з проявом спеціальної витривалості.

До низки основних чинників, які обумовлюють її високий рівень, відносяться величина тренувальних навантажень і інтенсивність. Збільшення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень є одним із вирішальних чинників у підвищенні працездатності веслярів. В останні роки спостерігається у веслуванні на байдарках тенденція до інтенсифікації тренувального процесу за рахунок збільшення частки змагального навантаження, а також вправ, близьких до нього по тривалості, інтенсивності, силі і частоті рухів, вказує на збільшення значимості спеціальної витривалості у формуванні високого рівня фізичної підготовленості [5].

Таблиця 2.

Підвідний мікроцикл для спортсменів юнацької збірної Польщі

День тижня/ Тиждень	I-ий тиждень		II-ий тиждень	
	I-е тренування	II-е тренування	I-е тренування	II-е тренування
Пн	Швидкісна витривалість (4x30"/30") – 6 серій/2-4'	Швидкість 10x125м/4-6'	Спеціальна витривалість (375м/30" + 125м/30") – 6 серій/4-6'	Швидкість 10x125м/4-6'
Вт	Спеціальна витривалість (10x1'1") – 2 серії/8-10'	Загальна витривалість 2x2000м/10'	Спеціальна витривалість (10x1'1") – 2 серії/8-10'	Спеціальна витривалість 3x800м/6-8'
Ср	Швидкісна витривалість (4x1'1") – 6 серій/4-6'	Відпочинок	Спеціальна витривалість 3x1000м/6-8'	Швидкість 10x125м/4-6'
Чт	Технічно-змінне тренування Веслування 15 км	Відпочинок	Технічно-змінне тренування Веслування 10 км	Спеціальна витривалість 3x1200м/6-8'

Пт	Спеціальна витривалість 6х1000м/6'	Швидкість 10х125м/4-6'	Спеціальна витривалість 3х1000м/6-8'	Швидкість 10х125м/4-6'
Сб	Спеціальна витривалість (10х1'/1') – 2 серії/8-10'	Контрольне проходження дистанції 2х2000м/10'	Контрольне проходження дистанції (2х500м/8-10') + (2х1000м/10')	Відпочинок
Нд	Технічно-змінне тренування Веслування 15 км	Відпочинок	Технічно-змінне тренування Веслування 15 км	Відпочинок

Примітка: (4х2'/2') – 3 серії / 12' – (кількість повторень х тривалість навантаження / відпочинок після навантаження) – кількість серій / відпочинок між серіями.

Також велика увага приділяється розвитку швидкісних якостей. На розвиток швидкості відводиться 17,8% занять (5 занять на 2 тижні), а на швидкісну витривалість 7,1 %. У понеділок зранку розвивали швидкісну витривалість, а у ввечері швидкість. Це узгоджується з даними Платонова В.М. [2], який вказує на такі можливі поєднання на протязі дня основних і допоміжних занять. В основному занятті підвищуються швидкісні можливості, вдосконалення швидкісної техніки, а в додатковому занятті – підвищення анаеробних можливостей.

17,8 % припадає на розвиток загальної витривалості та вдосконалення техніки веслування. Загальна витривалість є базовою для розвитку інших видів витривалості [2, 3, 6].

Велика увага приділяється вдосконаленню технічної підготовленості як в українських, так і у польських спортсменів. При чому у перших такі тренування проходять два рази на тиждень, а у других чотири. Технічна підготовка – є невід'ємною частиною спортивного тренування. В процесі технічної підготовки необхідно відмітити найдрібніші деталі рухів спортсмена, зокрема:

- створення сили опору весла, що виникає в результаті взаємодії лопатки з водою і є умовою просування спортсмена і човна;
- процес передачі зусилля на опору;
- стабілізація положення спортсмена і ходу човна.

Узгодження технічних елементів з фізичною підготовленістю спортсмена відображає не лише процес технічного вдосконалення, а й рівень тренуваності в цілому [3].

Три рази в тиждень після занять польські спортсмени займалися загальною фізичною підготовленістю. Такі заняття добре впливають на працездатність веслувальників і відіграють велику роль в досягненні спортивних результатів. Плануючи такі заняття необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості кожного спортсмена, визначивши оптимальний рівень тренувальних навантажень різної спрямованості та інтенсивності, які будуть корегувати недоліки у фізичній тренуваності спортсмена та сприяти досягненню оптимального спортивного результату.

В кінці кожного мікроциклу проводилися контрольні заняття.

Невід'ємною частиною системи підготовки спортсменів є відпочинок.

Характерною тенденцією навчально-тренувального процесу спортсменів Польщі є зміцнення зв'язків між спеціальною та загальною фізичною підготовкою (після тренування на воді спортсмени займаються вдосконаленням загальної фізичної підготовленості на суходолі).

Висновок. Основний акцент у фізичній підготовці українські тренери ставлять на розвиток загальної та спеціальної витривалості (по 19,2% від усього загального часу припадає на розвиток цих якостей), а польські тренери – на спеціальну витривалість (32,1%).

Література

1. Довгодько І. Підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної витривалості під час передстартової підготовки у веслуванні академічному / Іван Довгодько, Андрій Дяченко // Теорія і методика фізичного виховання, 2016. - № 1. – С.67–71.
2. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів : навчальний посібник / Платонов В.М., Булатова М.М.- Київ: Олімпійська література, 1995.– 320с.
3. Стеценко Ю.Н. Подготовка гребцов на байдарках / Стеценко Ю.Н., Никоноров А.Н. - Киев.: Здоров'я, 1985. - 120с.
4. Anthropometric characteristics of elite female junior rowers / Bourgois J, Claessens A, Janssens M, Renterghem B, Loos R, Thomis M, Philippaerts R, Lefevre J, Vrijens J. // J. Sports Sci. 2001; 19(3):195-202.
5. Gabrys T. Wydolność beztlenowa sportowca. Trening, kontrola wspomaganie. AWF, Katowice, 2000.
6. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca, Wyd. AWF, Wrocław, 1991.
7. Perkowski K. Metodyczne podstawy treningu sportowego / Perkowski K., Śledziwski D. – Wyd. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 1998.

УДК 373.1.015.3

Чопик Р.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. У статті представлено результати дослідження педагогічної проблеми застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів. На основі анкетного опитування вчителів фізичної культури виявлено основні проблеми реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів на сучасному етапі. Теоретично обґрунтовано необхідність розробки ефективних методик використання міжпредметних зв'язків у процесі комплексного вирішення завдань фізичного виховання учнів.

Ключові слова: фізичне виховання, міжпредметні зв'язки, навчання, знання, уміння, навички, інтерес.

Аннотация. Чопык Р. В. Проблемы применения межпредметных связей в физическом воспитании школьников на современном этапе. В статье представлены результаты исследования педагогической проблемы применения межпредметных связей в физическом воспитании школьников. На основании анкетного опроса учителей физической культуры выявлены основные проблемы реализации межпредметных связей в физическом воспитании школьников на современном этапе. Теоретически обоснована необходимость разработки эффективных методик использования межпредметных связей в процессе комплексного решения задач физического воспитания учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, межпредметные связи, обучения, знания, умения, привычки, интерес.

Annotation. Chopyk R.V. Problems of interdisciplinary relations applying in physical education of pupils nowadays.

The article deals with the research results of modern problems of interdisciplinary relations application in physical education of pupils.

The goal is to study the degree of implementation and features of interdisciplinary relations in the process of skills training, learning and teaching the technique by means of physical exercises of pupils nowadays.

To solve this problem we have used methods of analysis and synthesis of scientific and technical literature and questionnaires.

The theoretical research shows the interdisciplinary character of physical education knowledge. The content of physical education determines the necessity of interdisciplinary relationships in physical education of pupils.

To perform the research tasks a questionnaire of 289 physical training teachers of secondary schools from Kherson, Sumy, Lviv and Lviv region has been carried out. The results of the questionnaire show that many of physical training teachers misunderstand the content of the category "interdisciplinary relations". Only 51 % physical training teachers use interdisciplinary relations in the process of skills teaching and only 39% use it in the process of exercise technique training. It has been found out that interdisciplinary relations in physical education of pupils is most often used with the following school subjects: biology, health education, history, physics. To implement interdisciplinary relations only half of questioned teachers considers their knowledge level to be sufficient. The article reveals the need for scientifically based methods of implementation of interdisciplinary relations in physical education of pupils. We have also found out that there is no scientific research on the future physical training teachers training problem of these techniques implementation.

Key words: physical education, interdisciplinary relations, teaching, knowledge, abilities, skills and interest.

Постановка проблеми. Однією із ключових компетентностей, які покликана сформувати нова українська школа є екологічна грамотність і здорове життя [2]. Здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя може бути забезпечена стійким інтересом, звичкою та потребою у заняттях фізичними вправами підрастаючого покоління. Важливою передумовою формування в учнівської молоді стійкого інтересу, звички та потреби у заняттях фізичними вправами є системні знання у галузі фізичної культури [5]. Окреслена проблема вимагає посилення ролі теоретичних знань у процесі фізичного виховання школярів і обумовлює потребу в розробці сучасних ефективних методик їх формування.

Інтеграційні процеси в науковій та освітянській сфері суттєво перетворюють зміст шкільної освіти і відображаються у міжпредметних зв'язках та міжпредметній інтеграції. Ступінь використання наявних у змісті навчальних дисциплін діалектичних взаємозв'язків, які об'єктивно діють і пізнаються сучасними науками, впливає на якість засвоєння знань з фізичної культури, формування рухових умінь і навичок та визначає актуальність проблеми реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема міжпредметних зв'язків є предметом наукового пошуку в педагогіці упродовж тривалого часу. У сучасних умовах зростає актуальність міжпредметних зв'язків, оскільки їх застосування обумовлено процесами інтеграції наукових знань і спричиняє оптимізацію процесу навчання, краще засвоєння навчального матеріалу.

Науковцями вивчено і проаналізовано основні особливості застосування міжпредметних зв'язків у процесі вивчення шкільних предметів різного спрямування. Не залишилися поза увагою фахівців окремі аспекти проблеми реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання: вивчено вплив міжпредметних зв'язків на стан здоров'я молодших школярів внаслідок підвищення рухової активності при вивченні загальноосвітніх дисциплін [4]; обґрунтовано зміст та

особливості підготовки майбутніх вчителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів у дослідженні [3]; досліджено педагогічні умови ефективного використання міжпредметних зв'язків у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [1].

Незважаючи на наявність наукових досліджень проблеми застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні, окремі складові зазначеної проблеми залишаються невирішеними. Зокрема, більш глибокого вивчення потребує проблема комплексного вирішення завдань фізичного виховання школярів за допомогою міжпредметних зв'язків.

Завданням роботи є дослідження ступеня реалізації та особливостей застосування міжпредметних зв'язків у процесі формування знань і навчання техніки фізичних вправ школярів на сучасному етапі.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення рівня реалізації та особливостей застосування міжпредметних зв'язків у процесі формування знань і навчання техніки фізичних вправ школярів нами проведено анкетування вчителів фізичної культури. В анкетуванні взяли участь вчителі фізичної культури загальноосвітніх шкіл м. Херсона, м. Суми м. Львова і Львівської області. Опитування здійснювалося у вигляді закритого анонімного анкетування у письмовій формі з допомогою роздаткових анкет, які заповнювалися респондентами самостійно в аудиторії. У процесі анкетування загалом опитано 289 осіб.

Незважаючи на велику кількість досліджень, у педагогічній літературі немає конкретного і однозначного визначення міжпредметних зв'язків. Кожен автор намагається надати своє бачення суті терміну, тому загальноприйнятого визначення поки що не існує. У науково-педагогічній літературі на даний момент зустрічається понад сорок визначень категорії "міжпредметні зв'язки", що призводить до різного і не завжди правильного розуміння терміну, а отже спотворює уявлення про види, форми, типи і функції між предметних зв'язків [8].

Результати проведеного нами анкетування засвідчують, що значна частина вчителів фізичної культури неправильно розуміє суть категорії "міжпредметні зв'язки". Так 30 % респондентів вважає, що вказана дефініція може бути витлумачена лише як зв'язки між шкільними предметами. Сукупністю предметів одного циклу чи спрямування вважають "міжпредметні зв'язки" 7 % опитаних, а 2 % вчителів визнають, що узагалі не знають суті цієї категорії.

Основними складовими стійкого й глибокого інтересу до будь-якої діяльності є знання, якими володіє людина у певній галузі, практична діяльність у цій галузі та емоційне задоволення, що відчуває особа у зв'язку з цими знаннями і діяльністю [11]. Отже теоретичні знання з фізичної культури є однією із дієвих передумов формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами, а відтак – комплексного вирішення завдань фізичного виховання школярів. Значущість теоретичної підготовки у фізичному вихованні усвідомлює переважна більшість опитаних вчителів фізичної культури. Важливою складовою процесу фізичного виховання теоретичну підготовку вважають 76 % анкетованих. Водночас, 14 % опитаних вчителів фізичної культури відводять теоретичній підготовці учнів незначну роль. Таке співвідношення респондентів за ставленням до теоретичної підготовки вказує на необхідність розгортання у вказаному середовищі цілеспрямованої роботи щодо посилення розуміння вчителями ролі знань у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання школярів.

Прикладний аспект проблеми теоретичної підготовки у процесі фізичного виховання характеризує відповідь на запитання анкети – «Чи формуєте Ви знання учнів у процесі фізичного виховання?». Опитування показало, що лише 70 % респондентів дало ствердну відповідь. Взагалі не формують теоретичні знання учнів 19 % опитаних вчителів фізичної культури, а 11 % – роблять це лише інколи.

Фахівцями встановлено, що ефективність методики формування знань є вищою, якщо при цьому дотримуватися певних правил. Одним із найважливіших є теза про те, що учні краще засвоюють теоретичний матеріал програми, якщо при цьому використовувати знання з математики, фізики, біології тощо. Для цього вчителю фізичної культури необхідно у повній мірі реалізовувати міжпредметні зв'язки [7].

Як показують результати проведеного нами анкетування, теоретична підготовка у процесі фізичного виховання дуже часто відбувається без опори на уже засвоєний матеріал інших шкільних предметів і не має системного характеру. Лише 51 % опитаних вчителів фізичної культури під час формування знань учнів застосовують знання з інших предметів із зазначеної проблематики, а 28 % респондентів не роблять цього узагалі (рис. 1).

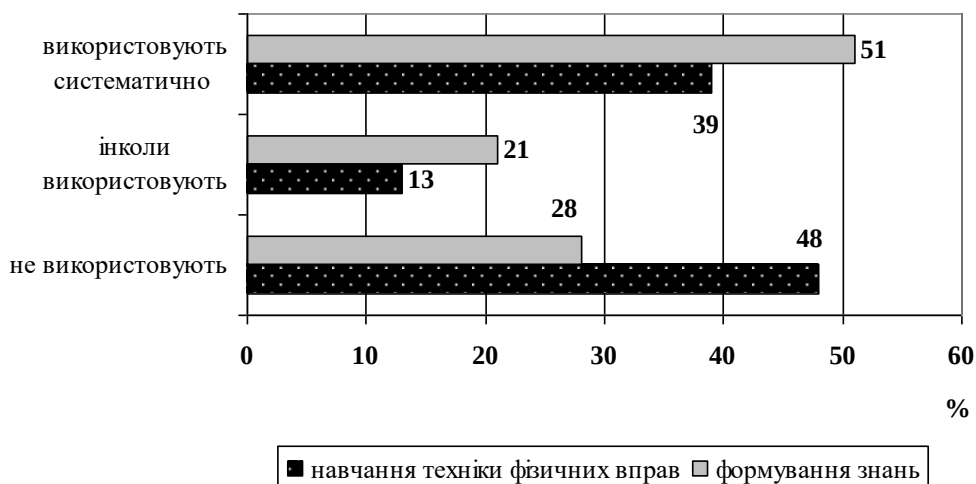


Рис. 1. Співвідношення вчителів фізичної культури щодо застосування міжпредметних зв'язків у процесі вирішення завдань фізичного виховання

Дещо іншою є частота застосування міжпредметних зв'язків у процесі навчання техніки фізичної вправи. Так 48 % опитаних нами вчителів фізичної культури під час формування рухових умінь і навичок знання з інших предметів не використовують узагалі, а 13 % респондентів роблять це лише інколи. Саме тут, на нашу думку, і криється причина низького рівня засвоєння техніки фізичної вправи, а відтак – відсутності інтересу до занять фізичними вправами серед значної кількості учнів сучасної школи. Тому одним із дієвих механізмів у формуванні стійкого інтересу підростаючого покоління до систематичних занять спортом вважаємо раціональне і ефективне застосування міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів.

Засвоєння людиною у процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань складає суть фізичної освіти. Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності [10]. Фізична освіта спрямована передусім на отримання знань і вмінь, у той час як кожна дисципліна має зробити свій внесок у становлення гармонійної цілісної особистості, якій знання потрібні для ефективного виконання майбутньої діяльності [9]. В цьому контексті важливого значення набуває проблема повноцінного внеску шкільних навчальних предметів у формування фізичної освіти школяра. У результаті проведеного анкетування нами з'ясовано знання з яких шкільних предметів у фізичному вихованні школярів застосовуються найчастіше (рис. 2). Як показують результати анкетування, у фізичному вихованні найбільше використовуються міжпредметні зв'язки з біологією, що виглядає цілком закономірно. Адже саме закономірності біології лежать в основі формування знань, умінь і навичок з фізичної культури. Не викликає сумніву також частота застосування знань із предмету «Основи здоров'я». Разом з тим, нам видається недостатнім застосування міжпредметних зв'язків з фізикою, оскільки саме закономірності і закони цієї науки визначають особливості рухової дії.

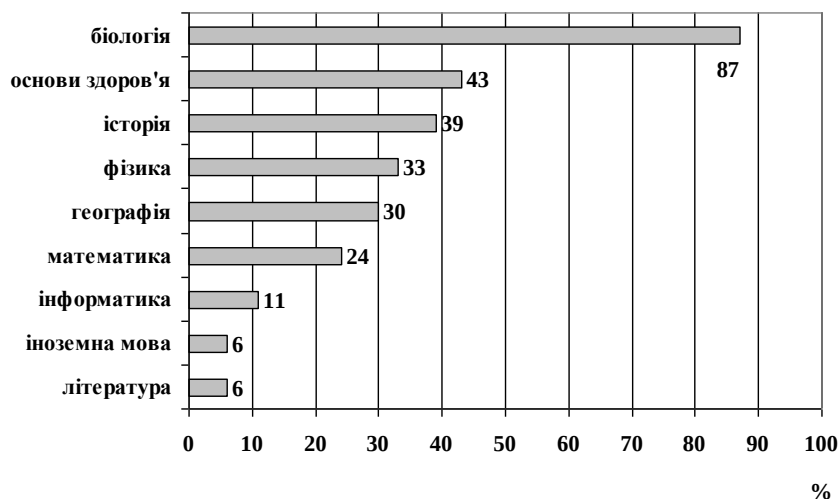


Рис. 2. Частота застосування міжпредметних зв'язків зі шкільними предметами у фізичному вихованні школярів

Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні передбачає узгодженість у часі вивчення навчальних тем та обґрунтовану послідовність у формуванні понять. Цього не можна досягти без обізнаності вчителів фізичної культури зі змістом програм шкільних предметів, з якими здійснюються міжпредметні зв'язки. Як показали результати анкетування, відмінно і добре знають зміст вказаних програм 9 % та 38 % опитаних відповідно. Посередніми свої знання змісту програм шкільних предметів, з якими можлива реалізація між предметних зв'язків у фізичному вихованні, вважає 46 % вчителів фізичної культури, а 7 % респондентів не знають цього узагалі.

Однією із ключових умов реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному є належний рівень знань змісту інших предметів учителями фізичної культури. У результаті анкетування нами встановлено, що достатнім і високим рівень своїх знань із інших шкільних предметів вважає лише половина опитаних вчителів (рис. 3). Саме ці категорії вчителів спроможні ефективно застосовувати міжпредметні зв'язки у фізичному школярів.

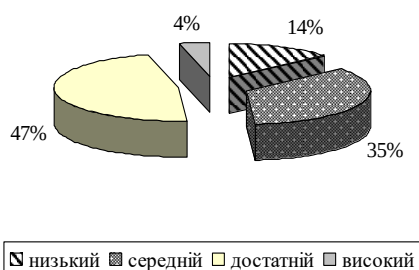


Рис. 3. Оцінка вчителями рівня своїх знань з інших предметів, необхідних для реалізації міжпредметних зв'язків

Ще одним аспектом проблеми міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні є володіння вчителями фізичної культури ефективними методиками їх реалізації. Переважна більшість опитаних – 67 % вказали на необхідність вивчення у процесі підготовки вчителя фізичної культури окремого спецкурсу «Методика застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів».

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, нами здійснено аналіз основних проблем застосування міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів на сучасному етапі. Результати проведеного анкетування засвідчують, що значна частина вчителів фізичної культури неправильно розуміє суть категорії «міжпредметні зв'язки». У процесі формування знань учнів з фізичної культури міжпредметні зв'язки використовує 51 % опитаних вчителів фізичної культури, а під час навчання техніки фізичних вправ – лише 39 % респондентів. Встановлено, що у фізичному вихованні учнів міжпредметні зв'язки найчастіше застосовуються із такими шкільними предметами: біологія, основи здоров'я, історія, фізика. Для реалізації міжпредметних зв'язків достатнім і високим рівень своїх знань із інших шкільних предметів вважає лише половина опитаних вчителів.

Виявлено необхідність в науково обґрунтованих методиках реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів. Також встановлено відсутність наукових розробок з проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації вказаних методик.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми впровадження міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів.

Література

1. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. О. Демінська. – Луганськ, 2004. – 22 с.
2. Концепція НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html>
3. Кругляк О. Я. Підготовка майбутніх вчителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. Я. Кругляк. – Тернопіль, 2005. – 22 с.
4. Міщенко О. В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Міщенко. – Львів, 2002. – 16 с.
5. Чопик Р. В. Теоретико-методичні засади формування інтересу дітей до занять баскетболом / Р. В. Чопик, В. М. Максим'як // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Т. IV. Вип. 98. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернівці : ЧНПУ, 2012. – С. 220-223.
6. Чопик Р. В. Міжпредметні зв'язки у фізичному вихованні школярів / Р. В. Чопик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /» 36. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 5 К (61)15. – С. 267 – 270.
7. Dobryden A. Metodologichni aspekty navchannja ruhovyh diy uchniv serednjogo shkilnogo viku / Alla Dobryden // Psychologo-pedagogichni problem silskoi shkoly. Vypusk 45, 2013 – S. 50-54.
8. Furdui J. Stanovlennja i rozvytok migpredmetnyh zvjazkiv u pedagogichnij nauki i praktyci / J. Furdui // Naukovi zapysky. Serija : Pedagogichni nauky – 2014. – Vyp. 134. – S. 235-238. – Regym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2014_134_61
9. Krugljak O. Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja – osnovna profiljujucha dyscyplina u pedagogichnyh uchylyshah i koledgah / Oleg Kruglak // Aktualni problemy i metodyky fizychnogo vyhovannja / uporjad. O. M. Vaceba, U. V. Petryshyn, E. N. Prystupa, I. R. Bodnar. — Lviv: Ukrainski tehnologii, 2005. – S. 162-180.
10. Shyjan B. M. Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja shkoljariv. Chastyna 1/ Shyjan B. M. – Ternopil: Navchalna knyga – Bogdan, 2007. – 272 s.
11. Vedmedenko B. Interes do zanjat sportom jak element aktyvizacii trenuvalnogo procesu sportsmen-pochatkivcja / Borys Vedmedenko, Vitaliy Marchuk // Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja i sportu. – 2002. – № 2-3. – S. 107-109.

УДК371.217: 37.037

Шутка Г.І., Червоношапка М.О., Котов С.М., Мотас С.І.
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ТАБОРАХ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

Анотація. У роботі розкрито особливості виникнення та тенденції розвитку у різних країнах таборів оздоровлення та відпочинку як соціально-педагогічного феномена. Проаналізовано проблеми організації фізичної підготовки та рухової активності школярів у таборах оздоровлення та відпочинку.

Ключові слова: соціально-педагогічні передумови, табір оздоровлення та відпочинку, фізична підготовка, школярі.

Аннотация. Шутка Г.И., Червоношапка М.О., Котов С.М., Мотас С.И. Социально-педагогические предпосылки решения проблемы физической подготовки и двигательной активности школьников в лагерях оздоровления и отдыха.

В работе раскрыты особенности возникновения и тенденции развития в разных странах лагерей оздоровления и отдыха как социально-педагогического феномена. Проанализированы проблемы организации физической подготовки и двигательной активности школьников в лагерях оздоровления и отдыха.

Ключевые слова: социально-педагогические предпосылки, лагерь оздоровления и отдыха, физическая подготовка, школьники.

Annotation. Shutka H., Chervonoshapka M., Kotov S., Motas S. Social and educational prerequisites of problems' solution of physical callisthenics and motor activity of schoolchildren in the camps of rehabilitation and recreation. Reduced motor activity of schoolchildren, hypokinesia and physical inactivity that caused a lot of lessons in secondary school, homework, the prolonged stay of the TV or computer, insufficient employment physical culture, have a negative impact on their health, lead to the formation and development of chronic pathologies diseases.

Of course, indicators of public health include structural and physical variables such as physical environment, law and public policy information channels. Important indicators of health at the societal level is a psychological change in mass, consisting of collective values, norms, attitudes and opinions of society. Most of the social indicators used in these social divisions as a community, state, region and nation as a whole. Therefore, these units can regulate the livelihoods of children to preserve and improve their physical development, which activates, in turn, the child's health in general.

Unfortunately, to achieve overcoming inactivity and hypokinesia that threaten to the younger generation, improving health within only physical training is almost impossible. At the same time, only a small proportion of pupils covered extracurricular and after-school forms of physical education classes. With the increasing commercialization of athletic activities and sports clubs, sections, groups the opportunity to participate in children from families with low and average incomes fell sharply.

Summer children's camps, the main focus of activity is hiking, which is carried out by means and using exercise, outdoor and sports on land and in the water, swimming and teaching swimming competitions of various kinds of motor activity, with the aim of at least partially offset the lack of effectiveness of recreational physical education school system.

Key words: social and educational prerequisites, the camps of rehabilitation and recreation, calisthenics, schoolchildren.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Значна кількість вітчизняних та зарубіжних науковців приділяє у своїх роботах увагу проблемі збереження та покращення здоров'я школярів засобами фізичної культури та спорту [11, 14, 17 та ін.]. Зменшення рухової активності школярів, гіпокінезія та гіподинамія, що обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора чи комп'ютера, недостатньою зайнятістю фізичною культурою, чинять негативний вплив на їхнє здоров'я, спричиняють формування патологій та розвиток хронічних захворювань. На жаль, домогтися подолання гіподинамії та гіпокінезії, які насунулись на підростаюче покоління, покращення здоров'я в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. В цей же час лише незначна частина школярів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять [12, 16, 18 та ін.]. З посиленням комерціалізації діяльності фізкультурних і спортивних клубів, секцій, груп, можливість брати в них участь дітям із сімей з низьким і середнім достатками різко скоротилася.

Літні дитячі оздоровчі табори, основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності, мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання [2, 10 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показує аналіз літератури, на сприятливі можливості, створені в оздоровчих дитячих таборах для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів вказується у працях багатьох науковців [1, 9 та ін.]. Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання і розвитку підростаючого покоління займалися низка фахівців [1, 5, 7 та ін.].

У зв'язку з певною переорієнтацією дитячих літніх оздоровчих таборів у нових соціально-економічних умовах в Україні ряд питань так і залишаються недостатньо розробленими. Зокрема перенесення акценту з ідейно-виховної прикладної функції (складання норм ГПО, БГПО) на оздоровчу, що обумовлено, з одного боку, виключенням ідеологічної спрямованості роботи дитячих літніх таборів, а з другої – подальшим погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління. Другим новим аспектом стала комерціалізація дитячого позашкільного відпочинку, яка також потребує ще свого вивчення і вирішення проблем, які при цьому з'являються. Науково-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячих оздоровчих таборах стосовно до сучасних умов не розроблені. Не здійснювалося фундаментальних теоретичних досліджень щодо соціальних та педагогічних передумов вирішення проблеми фізичної підготовки та рухової активності школярів у таборах оздоровлення та відпочинку.

Метою дослідження є розкриття соціальних та педагогічних передумов вирішення проблеми фізичної підготовки та рухової активності школярів у таборах оздоровлення та відпочинку і пошук оптимальних шляхів організації системи застосування фізичних вправ.

Для досягнення поставленої мети було застосовано аналіз та узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми, аналіз документів, які регламентують діяльність літніх таборів оздоровлення та відпочинку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема зміцнення здоров'я дітей завжди хвилювала суспільство будь-якої цивілізованої країни [13, 15, 19 та ін.].

Ті історичні, педагогічні і літературні матеріали, які були проаналізовані нами у ході дослідження, дозволили виявити деякі особливості фізичного розвитку дітей як у країнах Західної Європи, так і в Російській державі до 1917 року і в Україні в теперішніх умовах [3, 4, 6, 8 та ін.].

Уже в XVII ст. чимало уваги приділялося питанням забезпечення школярів раціональним режимом дня, співвіднесеності розумового й фізичного навантаження, організації їхнього активного відпочинку. Ця тенденція була розвинута в XIX ст., яке можна було б назвати періодом гімнастичного руху, коли заняття з фізичного розвитку дітей стали важливою складовою педагогічного процесу. Водночас було науково доведено ефективність фізично-оздоровчого виховання дітей.

Саме в цей період зароджується і науково обґрунтовується думка про необхідність організації здорового способу життя дітей у період літніх канікул. Це пояснюється, з одного боку, зростанням захворюваності учнів, поширенням серед них різноманітних хронічних захворювань на тлі недостатньої фізичної рухливості і, з другого боку, результатами спостережень що якраз під час канікул, і особливо влітку, фізичний розвиток дітей відбувається значно активніше, ніж в навчальний період.

Вивчення наукових досліджень цього періоду дозволили виявити, що вже в той час існували різноманітні форми організації літнього відпочинку дітей: від одноденних заміських прогулянок, тематичних екскурсій до поїздок у сільську місцевість.

До цієї справи прилучилися працівники церкви, котрі дбали про своїх майбутніх парафіян. Зокрема, у 1876 р. священик із Цюриха Вальтер Бюон організував першу дитячу колонію для дітей своїх парафіян. Він дивився на цю проблему з чисто гуманних позицій: допомогти дітям. Тому передбачалося, що слабких, хворобливих дітей шкільного віку, які належать до найбільш забезпечених сімей, розмістити у спеціальному місці, де є багато повітря, повноцінне харчування, умови для активного фізичного руху (прогулянки, посильна фізична праця, спеціальні вправи), що загалом мало сприяти зміцненню фізично ослаблених дітей. Біонівська колонія включала невелику кількість дітей і досвідченого педагога. Другим важливим аспектом діяльності цієї колонії було виховання дітей. Ця позиція Біона була вмотивована тим, що діти вибиралися з найбідніших груп і досить часто перед цим вони відчували вплив вулиці.

Поступово завдяки досвіду, уваги преси була сформована думка про те, що турбота про психічний і тілесний комфорт дітей, багатих і бідних, здорових і слабких, має стати обов'язком держави. Виходячи з цього, щодо організації літнього відпочинку школярів були висунуті певні соціально-педагогічні вимоги: для шкільних канікулярних колоній мають бути надані "естетично впорядковані і придатні для здоров'я приміщення", обов'язково у місцях з чистим повітрям і бажано біля водоймищ; розвивати в них всі способи фізичного виховання: ранкову гімнастику, купання, навчання плаванню, рухливі ігри, екскурсії (переважно пішохідні), прогулянки і відповідну до віку фізичну працю; забезпечити догляд за дітьми, які відстають у розвитку чи страждають від постійних хронічних захворювань та відхилень у здоров'ї; дбати про достатнє і здорове харчування дітей, зручність їхнього одягу; доручити виховання колоністів лише досвідченим педагогам. На нашу думку, ці вимоги можна вважати першими у педагогіці виробленими нормами, спрямованими на покращення організації життєдіяльності дітей у літньому оздоровчому таборі.

Звичайно, що у різних країнах були свої особливості створення соціально-педагогічних інститутів для оздоровлення і фізичного загартування дітей. Скажімо, в Німеччині фахівці, проаналізувавши ситуацію щодо охорони здоров'я людей, прийшли до висновку, що здоров'я, здоровий спосіб життя має формуватися з дитинства, а кошти затрачені на оздоровлення дітей, сприяють зменшенню їх витрат на здоров'я дорослих. До речі, тут вперше було здійснено контрольні заміри ваги дитини з метою перевірки ефекту від її життя в літній колонії. Напрацьований досвід дав свої результати, що спонукало організаторів цієї форми роботи до скликання в 1881 році першої науково-методичної конференції з метою обміну досвідом.

Поступово в інших країнах літні канікулярні колонії починають дещо змінюватися як за складом контингенту, так і за формами роботи. Так, в Австралії такі соціально-виховні інститути користувалися особливою прихильністю в аристократів і духовенства. Вони виділяли на колонії кошти, а іноді і свої маєтки на літній період. Проте перші з них мали своєрідну "рекламу" імені і своєї гуманності, а другі мали змогу виконувати не лише гуманну місію – допомогти дітям, а й пасторську місію – виховання богопослухання.

У Франції знайшли більш демократичний шлях вирішення цього питання. Організатори з міст укладали угоду з сільськими школами, які влітку пустували, на термін не менше місяця і розміщували там дітей. У цих колоніях знайшли широке розповсюдження походи дітей. У французькій формі літньої канікулярної колонії о. Біон бачив і певні недоліки: в них багато часу відводилося на різноманітні обов'язкові заняття на шкоду фізичному розвитку; допускалася несправедливість під час відбору дітей, оскільки мотивом було не слабке здоров'я дитини, а її успіхи у навчанні та поведінці. Цей принцип відбору аж ніяк не можна було вважати гуманним.

Нова форма організації оздоровлення дітей в канікулярний період з'явилася в Данії. Це була особлива форма "колонізації": дітей розселяли по селах у селянських сім'ях. З часом ця система закріпилася не лише в цій країні, а й поширилася на інші за назвою "датська система".

Аналізуючи особливості "колоніального" оздоровлення дітей у Бельгії, Голландії було виявлено, що його організатори працювали на перспективу дітей. Скажімо, у Бельгії проводився огляд дітей щотижня і якщо в дитини не було помічено змін на краще, то її залишали в колонії ще на тиждень, зобов'язуючи педагогів-викладачів внести відповідні корективи у діяльність конкретної дитини. А ось в Голландії контролювали навіть стійкість одержання результатів: через шість місяців після перебування дітей в колоніях їх оглядали, і, якщо (на думку комісії) результати оздоровлення були незадовільними, то таких дітей знову направляли в колонію.

Як бачимо в обох цих країнах основною і по суті єдиною метою направлення дітей в колонію було їхнє оздоровлення. У цьому плані зробили крок вперед педагоги Італії, які відправляли дітей в колонію не менше як на два місяці. А для зміцнення позитивних результатів дитина мала оздоровлюватися не менше трьох разів підряд. Іще один новий підхід з'явився у їхній роботі – керівниками призначалися саме ті педагоги, які самі потребували оздоровлення.

Особливо принципово у своїх підходах до оздоровлення дітей виявилася Англія. Зокрема відбір дітей здійснювався особливо коректно і справедливо. Досить досконало вивчалась потреба сімей в оздоровленні дитини, покращення її фізичного здоров'я. Адже в країні досить популярним був принцип: кожна дитина має право на допомогу суспільства. Десь приблизно з 1863 року в Англії помітного поширення набули літні табори "camps". Вони нагадували невеликі тимчасові військові табори, які при цьому базувалися в основному біля моря чи біля інших привабливих водоймищ. Слід сказати, що бараки і палатки найчастіше надавалися військовими службами. Життя в таких таборах було підпорядковане суворому режиму, чіткому розпорядку дня, вимогам до догляду за приміщенням, дисципліні тощо. З одного боку, така вимогливість була необхідною, оскільки в одному таборі перебувало від 200 до 500 дітей, а з другого боку, вона позбавляла вихователів можливості працювати з дітьми, зважаючи на їх індивідуальний фізичний, а іноді й моральний стан.

У США пішли дещо іншим шляхом щодо організації оздоровлення дітей. Засновниками літніх колоній у цій країні стали громадські товариства "турботи про свіже повітря". На жаль, в американській системі в організації установ для дитячого відпочинку був відсутній педагогічний аспект, який би гармонійно поєднувався з оздоровленням, як це було, наприклад, у Швейцарії. Намагаючись оздоровити якомога більше дітей, американці визначили терміни їхнього перебування в колонії лише 7-10 днів. І що особливо можна відзначити як негатив, це те, що відпочинок був або повністю або частково платним. Останнє було можливим, якщо дитина виконувала посильну роботу на користь колонії.

Отже початок ХХ ст. у Західній Європі характеризується появою двох систем літнього відпочинку й оздоровлення: система до Біона і типу Біона. Якщо системи відпочинку дітей, які з'явилися до Біона, мали за мету організувати пізнавально-розважальну діяльність дітей, то головною особливістю роботи закритих літніх колоній стало поєднання педагогічного і фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я дитини і формування в неї навичок здорового способу життя.

У радянських піонерських таборах в роботі з дітьми переважали такі форми роботи, як різноманітні збори дружини, загонів, урочисті лінійки, огляди пісні і строю, зустрічі з видатними людьми, дні пам'яті, конкурси агітбригад, плакатів, малюнків, дитячих творчих доробок і всі вони потребували тривалої підготовки, інтелектуальної напруги, читання додаткової літератури тощо. А педагоги й вожаті мали брати на себе відповідальність за весь ідейно-політичний зміст. Спрямовуючи зусилля повністю на реалізацію цих завдань, вони не мали ні часу, ні можливості зосередитись на проблемах здоров'я і фізичного розвитку дітей. Постійні змагання між загонами змушували дітей готуватися "давати результати", не дозволяли їм приділяти увагу власній фізичній активності, хоча при цьому фізичне загартування вважалося складовою комуністичного виховання.

70-80-і роки принесли певні зміни у зміст і форми роботи з дітьми. Зокрема уже в кінці 80-х років АПН СССР розробила рекомендації щодо покращення фізичного виховання у літніх таборах, в яких визначалися завдання: здійснювати конкретні заходи по подальшому покращенню організації оздоровчої роботи та відпочинку школярів, більш активному використанню літніх канікул з метою трудового ідейно-політичного виховання підростаючого покоління, розгортанню різнобічної фізкультурно-спортивної, екскурсійно-туристичної та оздоровчої роботи серед дітей та молоді. Кінець 80-х і початок 90-х років стали початком руйнації радянської системи оздоровлення дітей у піонерських таборах. Зникнення у 1992 році Всесоюзної піонерської організації призвело до зміни назви таборів, які поступово перетворювалися на дитячі установи оздоровлення. Організовані заняття фізичними вправами, ранковою гімнастикою, спортивними іграми й розвагами, спортом, участь у походах та екскурсіях привчають дітей до активного способу життя, в плані саме фізичної активності, і роблять його в подальшому природною потребою.

Висновки. Проблема зміцнення здоров'я дітей завжди хвилювала суспільство у цивілізованих країнах. Уже в XVII ст. чимало уваги приділялося питанням забезпечення школярів раціональним режимом дня, гармонійного поєднання розумового й фізичного навантаження, організації їхнього активного відпочинку. В XIX ст. зароджується і науково обґрунтовується думка про необхідність організації здорового способу життя дітей у період літніх канікул.

Історія розвитку літніх таборів відпочинку для дітей свідчить про поступове зміщення акценту з ідейно-виховної та змагально-нормативної спрямованості їх діяльності на оздоровчо-розвивальну.

Однак пошук оптимальних шляхів та спеціальних методик оцінки розвитку дітей ще продовжується. Недостатньо розроблені механізми оптимальної організації процесу фізичного виховання дітей, спрямованого на їхнє оздоровлення у літніх таборах.

Література

1. Байков В.П. О детском оздоровительном лагере / В.П. Байков // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 37.
2. Барканов С. Идеология каникул / С. Барканов // Здоровье детей. – 2006. – № 11. – С 3-5.
3. Зеленицкий А.М. О заграничных и русских летних школьных колониях / А.М. Зеленицкий. – Сиб., 1908. – 176 с.
4. Козубовська І.В. Зародження педагогічних поглядів на проблему у поведінці неповнолітніх та їх подальший розвиток у зарубіжній науці / І.В. Козубовська, Г.В. Товканець // Серія Педагогіка. Соціальна робота, 1999. – Вип. 2. – С. 100-104.
5. Кучма В. Р. Как сохранить здоровье детей в процессе обучения? / В. Р. Кучма // Здоровье детей. – 2006. № 1. – С. 4-9.
6. Пашенко Д.І. Зарубіжний досвід гуманізації соціального середовища та виховання / Д.І. Пашенко. – К.: Знання, 1999. – 208 с.
7. Пундик Л.Є. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до виховної діяльності в умовах оздоровчого табору: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Л.Є. Пундик. – К., 2000. – 206 с.

8. Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей / Г. И. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 45–47
9. Соя М. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку / Соя М., Костюк П. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2012. – Т. 4. – С. 149-155.
10. Стрелецкая Е. П. О новых тенденциях в организации оздоровления и отдыха детей и подростков [Электронный ресурс] / Е. П. Стрелецкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – с. 42-46. – Режим доступа: <http://www.bmsi.ru/doc/ef854d11>
11. Benzral M. Tacking inequalities in health – an agenda for action. – London: King's Fond, 1995. – 132 p.
12. Bielski J. Aktywnosc fizyczna ucznia w czasie wolnym / Bielski J. // Mucha D., Romualda-Zieba H. : Promocja zdrowia wobec zagrozen cywilizacyjnych : Miedzynar. Konf. Nauk. – Med. - Nowy Targ, 2007. – S. 189-208.
13. Drabik J. Aktywnosc, sprawnosci i wydolnosc fizyczna jako mierniki zdrowia czlowieka / Drabik J. – Gdansk : AWF, 1997. – 240 s.
14. Gray S. Simple procedure for evaluating exercise – based health promotion program in a work-site // Perceptual and Motor Skills. – US, 1984. Blais S. et al. A public Health intervention Model for Work-Site Health Promotion // I. Of American Medical Association. – 1986. – Vol. 255. – Febr.
15. Kohl H. W. Development of physical activity behaviors among children and adolescents / Kohl H. W., Hobbs K. E. // Pediatrics. – 1998. – Nr. 101. – P. 549-554.
16. Organized sports for children and preadolescents / Washington R. L., Bernhardt D.T., Gomez J. [et al.] // Pediatrics. – 2001. – Nr. 107. – P. 1459-1462.
17. Pate R., Shephard R. Characteristics of physical fitness in youth // Perspective in Exercise. – Indianapolis, 1990. - vol.2.
18. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study / Telama R., Yang X., Viikari J. [et al.] // American Journal of Preventive Medicine. – 2005. – Vol. 28. – P. 267-273.
19. Stocols D., Pelletier K., Fieldings J. Integration of medical care and worksite health promotion. – JAMA, 1995. – 273: 1136 – 42.

УДК 796.5:796.011.1:378.017-057.87

Щербанік Х. О., Чепелюк А. В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У даній статті теоретично обґрунтовано туризм як складова екологічного виховання студентів вищих навчальних закладів. Розглядається теоретичні основи формування здорового способу життя та екологічного виховання засобами туризму. Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я. Туризм розглядається і як специфічний вид діяльності, і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: туризм, спосіб життя, здоров'я, фізичне виховання, засоби оздоровлення.

Аннотация. Щербанік К. О., Чепелюк А. В. Туризм как составляющая экологического воспитания студентов высших учебных заведений. В данной статье теоретически обоснованы туризм как составляющая экологического воспитания студентов высших учебных заведений. Рассматриваются теоретические основы формирования здорового образа жизни и экологического воспитания средствами туризма. Поддержания организма на высоком функциональном уровне во время занятий туризмом является необходимым условием укрепления здоровья. Туризм рассматривается и как специфический вид деятельности, и как средство эффективной реализации формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: туризм, образ жизни, здоровье, физическое воспитание, средства оздоровления.

Abstract. Sherbanik K. O., Chepelyuk A. V. Tourism as a component of ecological education of students of higher educational institutions. In this article, theoretically based tourism as a component of ecological education of students of higher educational institutions.

Considers theoretical bases of formation of a healthy lifestyle and environmental education by means of tourism.

Maintaining the body at a high functional level while hiking is essential to promote good health. Tourism is viewed both as specific activity and as a means of effective implementation of healthy lifestyle of students.

Formation of skills of a healthy lifestyle is a prerequisite for comprehensive development, self-improvement and self-realization of the modern student.

Doing various types of tourism, students have the opportunity to improve their health, learn many useful to communicate with peers and teachers.

All this makes possible the development of new skills that are useful in school and in adult life the modern student.

Regular tourist activities and participation in tourism competition is an effective compensation of lack of physical activity in modern conditions, the cause of human joy serve as a means of hardening and increasing the physical efficiency of the organism.

Key words: tourism, lifestyle, health, physical education, rehabilitation facilities.

Постановка проблеми. Зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми здорового способу життя молодого покоління. На сьогоднішній день, лише за умови достатньо високого рівня психічного та фізичного здоров'я, можливе успішне оволодіння вищою освітою. Саме тому, врахування особливостей способу життя (фізичної активності, позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності) є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування.

Одним із засобів фізичної активності студентської молоді є туризм. Постійна фізична активність є одним із природних засобів попередження захворювань та продовження активного способу життя. Позитивний вплив фізичної активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, туристичні походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [3].

Одним із завдань екологічного виховання студентської молоді можна вважати перетворення переконаності охорони природи в звичку, традицію, у стереотип безпечного для природи поведінки населення. Домагатися того, щоб кожен хто займається туризмом і «зливається» з природою розцінював причину шкоди природі як шкоду для себе, щоб у всіх сформувався відповідальність за всі прийняті ним рішення у відношенні до природи [5].

Завданням екологічної підготовки студентської молоді є філософія спілкування з природою, виховання елементарної культури відносин до тварин, рослин, дерев, землі, води, подолання «суспільного» відношення до забруднення навколишнього середовища [1].

Ведення здорового способу життя, є невід'ємною складовою фізичного здоров'я людини, але і складовою найбільш проблемною. Головними «ворогами» здорового способу життя студентської молоді можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники, а також «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізична активність покликана зменшити та нейтралізувати дію негативних чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2015-2017 рр. значна увага приділяється орієнтації студентської молоді на організацію здорового способу життя, систематичні заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється фізичній активності, як одній з пріоритетних напрямів розвитку освіти в Україні. Саме тому, організація здорового способу життя студентської молоді набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах.

Переважає більшість дослідників на основі наукових досліджень і педагогічних спостережень констатують: шлях до зміцнення здоров'я студентської молоді лежить через систематичні та регулярні заняття фізичною активністю, а саме, туризмом. А у студентські роки вони необхідні впродовж навчання у вузі.

Слід зазначити, за останні роки спостерігається негативна тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді. Це, спричинене, кризою у фізичному вихованні, яке не відповідає сучасним вимогам суспільства. Основними причинами можна вважати знецінення соціального престижу фізичної культури та спорту, відставання від сучасних вимог підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінку соціальної, оздоровчої ролі фізичної культури та спорту, залишковий принцип їх фінансування [6].

Мета даного дослідження – теоретичне обґрунтування туризму як складової екологічного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Результати досліджень та їх обговорення. Здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його рівновагою із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних та соціальних чинників [2].

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме, здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України сьогодні. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву захворювань, тому зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Здоров'я людини також значною мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у процесі використання оздоровчих сил природи для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [1]. Застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичного розвитку та свідомого ставлення до здоров'я, яке продовжує формуватися у студентів протягом усіх років навчання у вищій школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях з фізичного виховання.

Складовими здорового способу життя є: активна трудова діяльність, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною складовою є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Шкідливі звички є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підліткового покоління і на здоров'ї майбутніх дітей. Ще одною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Говорячи про раціональне харчування, необхідно пам'ятати фізіологічні закони, порушення яких небезпечно для

здоров'я: рівновага одержуваної і витраченої енергії та відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму у харчових речовинах.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідні заняття туризмом, які у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний захист проти багатьох хвороб.

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молодого покоління. Туристські походи є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань для студентів які багато часу перебувають у закритих приміщеннях. Так, Гаца О., Змійов А. [1] доводять, що туристські походи студентів усувають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають студентам потужний заряд бадьорості та енергії, сприяють активності, творчому піднесенню та гарному настрою.

Туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо [4]. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної активності людини. У туристичному поході студент виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії студента можуть бути і швидко-силовими, і власне-силовими, і складнокоординаційними.

Щодо оздоровчої функції туризму, то будь-яка рекреаційна діяльність спрямована на відновлення функцій організму. Оздоровлення студентів здійснюється шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі, загартовування та адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування. Зазначимо, що систематичні заняття туризмом позитивно впливають на формування морально-духовної зрілості особистості. Таким чином, туризм сам по собі (як і будь-який спорт) подібний до каталізатора. Він підсилює та прискорює досягнення того, що в людині вже закладено, сприяє розвитку позитивних здібностей [4].

Оздоровчий вплив туризму визначається такими аспектами, а саме, загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. При цьому основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Мова йде як про пристосування до шкідливих чинників навколишнього середовища, так і про соціальну адаптацію людини в суспільстві [7].

Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поступова відвоює втрачені позиції найбільш масового виду рухової активності. Займаючись будь-яким видом туризму, людина задовольняє найбільш актуальні проблеми: спілкування, спортивне вдосконалення, рухова активність, пізнання рідного краю, естетичний розвиток.

Сучасна роль туризму визначається ефективністю впливу на якість і тривалість життя людей.

Доведено, що одноденний похід на тиждень (не менше 4 походів протягом місяця) дозволяє отримати ефект підвищення фізичної працездатності і функціональних можливостей організму. При цьому важливі дві обставини: по-перше, зазначені походи не вимагають значних матеріальних витрат; по-друге, вони забезпечують компенсацію дефіциту рухової активності і шкідливим впливом міського навколишнього середовища, що особливо важливо для студентської молоді. Заняття туризмом впливає не лише на загальне оздоровлення функціональних систем і організму в цілому, а і студенти мають змогу отримати міцні знання з гігієни, виховання та формування правильної поведінки, профілактика і корекція плоскостопості, рухового режиму, сформувані основні рухові вміння і навички, розвивати фізично, підвищувати спортивну тренуваність та працездатність організму. Туризм сприяє вихованню морально-виховних якостей – цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товарищескості тощо.[8]

Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Адже нині стоїть завдання – збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія і несприятливе середовище можуть його знищити як біологічний вид. Саме завдяки ходьбі, перенесенню ваги, плаванню на гребних і вітрильних суднах людина успішно розвивалась. У теперішній час особливо гіподинамія і проблеми екології серйозно загрожують існуванню людини.

Головним руховим видом в туристській діяльності є ходьба яка є фізіологічною вимогою організму. Під час ходьби, в русі приймають участь практично всі групи м'язів: кінцівок, спини, грудної клітки. В туризмі все підкорено логіці активного руху, фізичних навантажень, при достатньому і активному відпочинку. Життя в поході – це продовження природного життя, але в кращих умовах, які створені збільшеною фізичною активністю в сприятливих умовах середовища.

В природних умовах туристської діяльності діють одночасно різні фактори, які змінюють, полегшують рухову діяльність людини. До цих факторів відносяться гірська інсоляція, сухість повітря тощо. В умовах гірського клімату спостерігається підвищення сенсорної збудженості, підвищуються силові показники м'язів [1].

Методико-фізіологічна ефективність туризму первинна порівняно з ефективністю економічної, тому що вона має важливе значення для збереження людини. З огляду на різницю ставлення до туризму, треба знати, що своїх цілей у туристській роботі педагог досягне швидше і легше тільки за умови задоволення інтересів дітей, що він повинен розуміти, не зважаючи на те, що вони спочатку, як правило, дуже примітивні (не вписуються в педагогічні вимоги, моральні установки).

Висновки. Формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Займаючись різними видами туризму, студенти мають змогу покращити стан свого здоров'я, дізнатися багато корисного, налагодити спілкування з однолітками та викладачами. Усе це

уможливорює опанування нових умінь і навичок, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті сучасному студенту. Регулярна туристична діяльність та участь у туристичних змаганнях є ефективною компенсацією браку фізичного навантаження за сучасних умов, викликають у людини радість, слугують засобом загартовування і збільшення фізичної працездатності організму.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити вплив загартовування, чіткого режиму, міцного сну, характеру і режиму харчування, корисного стомлення, нервово-психологічного розвантаження на стан здоров'я.

Література

1. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О. О. Гаца, А. О. Змієв // Туризм: Теорія і практика. – 2005. – №1. – С.4-8.
2. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: Навчальний посібник. / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій О.В. / Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
3. Грицак Ю. П. Организация самостоятельного туризма: Учебное пособие для студентов специальности «туризм» / Грицак Ю. П. – Харьков: Екограф, 2008. – 164 с.
4. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. – Вид-во Семенко Сергія “Мустанг”, 2002. – 240 с.
5. Husarenko M. Iu. Do pytan pro zberezhenia fizychnoho i psykhichnoho zdorov'ia / Husarenko M. Iu., Lubanova V. Y. // Materialy mizhnarodnoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii / pid red. prof. Maksymenko H. N. – Luhansk, 2004. – s. 205-207.
6. Nahorna A. Stan zdorov'ia naselennia Ukrainy / Nahorna A. // Kraieznavstvo. Neohrafiia. Turyzm. – 2004. – №2 (343).
7. Psykholohiya zdorovia / Pod red. N. S. Nykyforova. – Kyev, Kharkov, Mynsk, 2003. – 607s.
8. Shturmer Iu. A. Ekologicheskoe vospytanye turystov v turystycheskoi sektsyy u klube / Shturmer Iu. A. – M.: TsRYB «Turyst», 1999. –60 s.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ЧАСОПISУ НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА
«НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

ЗБІРНИК ВХОДИТЬ ДО ПЕРЕЛІКУ ФАХОВИХ ВИДАНЬ УКРАЇНИ З ПЕДАГОГІКИ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.

СТАТТІ ПРИЙМАЮТЬСЯ ДО 14 ЧИСЛА КОЖНОГО МІСЯЦЯ, ВИПУСК ТА ОТРИМАННЯ ЗБІРНИКА - ПРОТЯГОМ ОСТАНЬОГО ТИЖНЯ КОЖНОГО МІСЯЦЯ.

Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Назва і номери рисунків вказуються під рисунками, назви і номери таблиць – над таблицями. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 кегль. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список літератури повинен мати не менш 50% авторів надрукованих латиницею. Переноси не ставити.

Стаття повинна бути оформлена згідно з вимогами до фахових статей і містити такі необхідні елементи: постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формулювання мети роботи (постановка завдань); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі; література.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК, П.І.Б. автора(ів), повна назва організації, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; інтервал – три анотації, ключові слова (до 2 рядків) – російською, англійською (на сторінку форматом А4) та мовою статті, перед кожною анотацією – назва статті та ПІБ автора(ів) мовою анотації.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

За зміст і достовірність поданих до друку наукових даних відповідають автори та співавтори. Після рецензування статті (крім статей докторів наук, професорів, кандидатів наук, доцентів) повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору лише на електронну адресу. Тільки тоді автор оплачує видання і обов'язково надсилає копію квитанції про сплату на електронну адресу оргкомітету.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 35 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7572 5028 2177 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни), після оплати надіслати повідомлення SMS на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Редакція протягом місяця надсилає за вказаною адресою відділення Нової пошти 1 примірник збірника (в авторській довідці вказати адресу відділення Нової пошти отримувача). Також збірник можна отримати безпосередньо на факультеті фізичного виховання і спорту НПУ імені М.П. Драгоманова за адресою: м. Київ, вул. Тургенєвська 3-9, звертатися за тел.+38 097 7523812 (Лілія).

Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Даний збірник входить до переліку фахових видань України з педагогіки, фізичного виховання і спорту.